

NIJMEGEN



AUGUSTUS 2020 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Veilig zonnen
Bescherm
je haar

Vakantie?
Puzzelen
maar!



Vorm aan verandering

“Veranderingen horen bij ons leven. Ik vind het belangrijk om mijlpalen in je leven te markeren met een ritueel, omdat ik heb gezien en ervaren dat veranderingen een grote impact kunnen hebben. Stilstaan bij zo’n moment kan beloftevol, helpend en zelfs helend zijn.”
Aan het woord is Miranda Schutten, die als ritueelbegeleider zowel bedrijven als particulieren helpt om waardevolle momenten in een mensenleven meer betekenis te geven.

“Bij particulieren kun je o.a. denken aan trouwen, scheiden, samenwonen, afstuderen, emigreren en een bijzondere verjaardag of de geboorte van een kind”, vertelt Miranda gedreven. “Laatst heb ik een scheidingsritueel georganiseerd voor twee mensen die uit elkaar gingen. Zij ontbonden zich als stel en verbonden zich opnieuw als ouders voor hun kind.”

Toevoegde waarde

“Bij bedrijven kan het bijvoorbeeld gaan om een reorganisatie, een verhuizing, een fusie of een medewerker die met pensioen gaat. Bij het laatste komt men vaak niet verder dan een chronologische opsomming van de functies die iemand heeft gehad. Ik ben ervan overtuigd dat je er veel meer van kunt maken, waardoor het moment niet alleen waarde krijgt voor degene die het bedrijf verlaat maar ook voor zijn of haar collega’s.”

Symbool als rode draad

“Samen met de klant geef ik vorm aan een ritueel dat past bij de persoon of personen en de mijlpaal.” Haar kleurrijke, creatieve geest zal daar ongetwijfeld bij helpen. “Een persoonlijk symbool vormt de rode draad in het geheel, daar zoek ik vervolgens muziek, woorden, beelden en handelingen bij. Ik breng iets met humor waar dat kan, en serieus waar het gewenst is.”

De missie

“Het is mijn missie een ritueel te creëren dat mensen raakt, verbindt en inspireert. Iets waar je nog heel lang met een goed gevoel op terug kunt kijken. Het gaat erom dat je even stil staat bij datgene wat er gebeurt en de emoties doorleeft, zodat je daarna weer verder kunt met je leven. In mijn ervaring voegt het zingeving toe, waar veel mensen in onze hedendaagse samenleving behoefte aan hebben.”

‘IK LAAT JOUW
MIJLPAAL
SPRANKELEN!’



MirandaSchutten

Vorm aan verandering

Kaaplandstraat 54, Nijmegen | 06-43828424 | welkom@mirandaschutten.nl | www.mirandaschutten.nl

MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.



info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



MARIKENSTRAAT

Deal

Bij besteding vanaf € 40,- bij WAAR krijg je een heerlijke rozen handcrème mini en een bio katoenen vouwtas van ons eigen merk cadeau!

Bij inlevering van deze bon & geldig in de gehele maand augustus 2020.



Bijzondere cadeau-artikelen met een verhaal

Het is absoluut een verrijking van het winkelaanbod in de Marikenstraat: Sinds kort is ook WAAR Nijmegen, dé cadeauwinkel voor eerlijke en duurzame producten, hier gevestigd. Alles ziet er piekfijn uit, dus alle reden om langs te komen en je te laten verrassen door het unieke assortiment.

De winkel heeft een frisse, moderne uitstraling. "Daarmee maken we korte metten met het enigszins oubollige imago van alles wat met duurzaamheid te maken heeft", vertelt Julia van der Mede. "Er zijn genoeg ondernemers die op verantwoorde wijze mooie, moderne producten ontwerpen. Duurzaam kan wel degelijk hip zijn."

Verrassend assortiment

Het assortiment van WAAR loopt uiteen van vegan kookboeken en herbruikbare boterhamzakjes tot duurzame waterflessen, gerecyclede tassen en handgemaakte manden. "Ik houd zelf erg van mode dus ik ben momenteel onze sieradencollectie aan het uitbreiden, met natuurlijk alleen maar eigentijdse Fairtrade-merken. Onze natuurlijke verzorgingsproducten lopen ook heel goed. Zo is haarzeep nu bijvoorbeeld heel populair, dé vervanger van de plastic shampoo-fles. Perfect dus voor mensen die hun plastic consumptie willen verminderen."

Inpakken op het hoogste niveau

De ecologische planten zijn ook noemenswaardig. "De Ogreen Clean Machines zijn in Nederland gekweekte luchtzuiverende plantjes, die ervoor zorgen dat je in no-time schone lucht in huis hebt. Maar we hebben ook klanten die speciaal komen voor de (h)eerlijke Tony's Chocolonely chocolade-repen. Wat je ook bij ons koopt, alles is eerlijk én alles wordt op een leuke manier voor je ingepakt. Met veel zorg en plezier!"

Een betere wereld

"Letterlijk alles wat je hier vindt, is met zorg en liefde gemaakt. Ieder cadeau heeft een eigen verhaal. We nemen maar wat graag de tijd om je dat verhaal te vertellen. Met jouw aankoop maak je jezelf of iemand anders blij én lever je een bijdrage, hoe klein ook, aan een betere wereld. Dat is toch een geweldig gevoel? Kom voor jouw duurzame cadeau naar de Marikenstraat."

"Hip én verantwoord"



Marikenstraat 53 | 024-3233390 | www.ditiswaar.nl



Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträte
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
La Ligna
Name It
New Dutch
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
Purdey
River Woods
Riviera Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
State of Art van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



8



39



12



10



32



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Rick van Bijnen, 06-42720775 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

Bruisende lezer,

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

Geniet van de zomer!

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rijk van Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

Inhoud

Bescherm *je haar* tegen de zon!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

Gebruik stylingproducten met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

Draag je haar vast als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

Vermijd in de zomer chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

Ga je lekker zwemmen, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

Verzorg je haar regelmatig met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

Last but zeker not least: vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

VERGEET JE SCHEIDING NIET!



GROOT TERRAS & RUIM RESTAURANT



Thornestraat 20 • Persingen • 024-6792399 • info@dethornsemolen.nl
www.dethornsemolen.nl

Je vindt ons in
Persingen, op slechts
4 km van Nijmegen!



Sinds ik begonnen ben als schoonheidsspecialiste weet ik het zeker: ik heb een van de mooiste beroepen die er zijn. Mijn klanten genieten van de goede verzorging en de ambiance van rust en ontspanning die ik hen bied, hun zelfvertrouwen neemt toe en daarvan geniet ik evenzeer. Naast vakmanschap heb ik een luisterend oor voor de mensen die ik behandel. Ik hecht waarde aan een persoonlijke sfeer.

Kitty

Hengstdalseweg 46, Nijmegen | 024 322 48 04
info@studiokitty.nl | www.studiokitty.nl

CRYOLIPOLYSE, juist nu er in deze tijd wat vetrolletjes zijn ontstaan!

Voor wie is deze behandeling geschikt?

De cryolipolyse-behandeling is voor nagenoeg iedereen geschikt, zelfs voor fanatieke sporters die vet op bepaalde probleemzones niet wegstrijken. De cryolipolyse-behandeling is niet bedoeld om af te vallen, maar om het vet van het lichaam te verminderen, waardoor alles wat strakker wordt. Wilt u overgewicht behandelen? Dan is dit helaas niet de juiste manier.

ACTIE BODY-WIZARD DUO

Buik 1 zone met grote plaatsing (eerder 2 plaatsingen!)
3 behandelingen + slimming serum
Van € 1050,- voor **€ 500,-**
(in 1x te voldoen)

Buik 2 zones met grote plaatsing + extra plaatsing
3 behandelingen + slimming serum
Van € 1575,- voor **€ 900,-**
(in 2x te voldoen)





DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept. Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

Pallini limoncello



KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

www.wilkinsonsword.nl



BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.littlelove.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Vier de *vakantie!*

win

LEZERSACTIE

Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.



Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleider en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

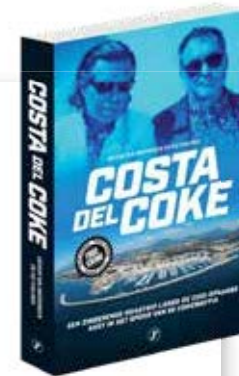
www.bornrose.com



LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyroze het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyroze Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyroze.nl

ZOMER AANBIEDING!

***DOOS CORONA 24x33cl.**

Corona is een zeer verfrissend bier dat ijskoud en rechtstreeks uit de fles gedronken wordt, meestal met een partje limoen in de hals.



wijnhandel
"In de Blauwe Druif"



Webshop: www.wijnhuisnijmegen.nl

*We verwachten dit de hele zomer voor deze prijs aan te kunnen bieden!

Wijnhandel "in de Blauwe Druif" | Steenbokstraat 30, Nijmegen | 024-3557346 | www.dedruif.nl |  [indeblauwedruif](https://www.facebook.com/indeblauwedruif)

Lamsburger op geroosterd boerenbrood

BEREIDING

Verhit de BBQ.

Hak de groene olijven grof en voeg toe aan de roomkaas.

Was de sla en haal er 4 mooie blaadjes van en snijd grof.

Pel de sjalot en snijd fijn. Pel de 2 tenen knoflook. Hak de knoflook en meng met het sjalotje door het lamsgehakt.

Hak de peterselie fijn en voeg samen met de paprikapoeder en ras el hanout toe aan het gehakt.

Voeg een eitje en het paneermeel toe aan het gehakt en meng tot een geheel. Breng op smaak met zout en peper. Vorm er vier burgers van. Was de paprika's en courgette en snijd deze in lange repen. Bestrijk met wat olijfolie.

Grill de groente op de BBQ. Smeer de sneetjes brood in met wat olijfolie en grill op de BBQ. Bak ook de burgers op de BBQ goudbruin en gaar. Smeer het geroosterde brood in met olijvenroomkaas, leg de sla erop, dan de burger en als laatste de gegrilde groente. Leg er als dakje nog een geroosterde boterham op en steek er een prikker in. Serveer direct. Maak van de rest van de botersla een lekkere groene salade.

**Eet smakelijk,
Bas Derksen**

Op onze website vind je nog meer
recepten met onze biologische producten.

Recept VAN DE MAAND



INGREDIËNTEN voor 4 personen

50 gr. groene olijven - 125 gr. roomkaas
1 krop botersla - 2 sjalotjes - 2 tenen knoflook
500 gram Biologisch lamsgehakt
bosje verse peterselie - 1 eetl. paprikapoeder
3 theel. ras el hanout - 1 ei - 3 eetl. paneermeel
zout en peper - 2 puntpaprika's
½ groene of gele courgette - 8 sneetjes
boerenbrood - olijfolie - prikkers



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl



Theo Jansen
schoenen



Molenpoortpassage 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl

Vakantie in eigen land is beter voor ons geluksgevoel.

Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor 2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in Z de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden.

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**. Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.



Mooie, kwalitatieve kastenwand op maat?

Mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Een kastenwand die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Zo'n kastenwand bestaat! Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat en bewijzen dat deze niet alleen praktisch en gebruiksvriendelijk kan zijn, maar ook mooi vormgegeven.

Schuif
Kasten
compleet
op maat



Plaatselijk afslanken? Het kan écht!



Lange dagen achter uw bureau, weinig beweging, ongezond eten, kent u dat? Het leidt tot overgewicht, verminderde weerstand, minder tijd om te sporten, spanning en daarvoor tot een verminderde productiviteit. BeautyFIRM! biedt mannen én vrouwen afslankbehandelingen en silhouetverbeteringen aan volgens een innovatief concept.

AANBIEDING!

Een proefbehandeling nu voor € 35,-
Kom je samen? Dan betaal je € 30,-^{PP}

Ultrasound en electrostimulatie

zichtbaar resultaat na 1 behandeling

- Armen • Lovehandles • Buik / taille
- Billen • Bovenbenen / binnenkant dijbenen • Knieën



LED-therapie:

maakt de gezichtshuid strakker en geeft een jongere uitstraling

zichtbaar resultaat na 1 behandeling

- Maakt collageen en elastinevezels aan
- Vernieuwd de huidcellen
- Verbeterd de huidelasticiteit en verstevigt de huid
- Vermindert rimpels



Lymfedrainage:

stimuleert de natuurlijke bloedcirculatie en lymfestroom

- Doeltreffend bij restless legs
- Effectief tegen spataderen
- Vermindert vetophoping
- Bestrijd oedeem en Cellulitis



Golfkleding bij Tijssen Mode

Bij Tijssen mode kunt u ook terecht voor uw golfkleding. Wij hebben een mooie collectie samengesteld van Bogner. Deze polo's, broeken, bodywarmers en meer worden gedragen door topsporters. U kunt langskomen in de winkel of online shoppen op Tijssenmode.nl.




BOGNER



Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken als Stone Island, Jacob Cohen, Santoni en Peuterey. Leeftijd speelt geen rol, iedereen vindt hier iets van zijn gading; het aanbod varieert van casual tot maatkleding.

Tijssen Mode
Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188

 @Tijssenmode.nl

DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand.

Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.

FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

DE VROUW EN DE WEDUWE van Christian White verschijnt 18 augustus.

Waar moet je op letten als je een E-bike wilt aanschaffen?

Ben jij aan het oriënteren voor een E-bike maar zie je door de bomen het bos niet meer? Speciaal daarvoor hebben wij een handleiding geschreven die je **GRATIS** kan downloaden via onze website. Deze handleiding geeft uitleg over welke specificaties belangrijk zijn, wat de voordelen zijn van een E-bike en hoe je de beste keuze kunt maken.

Ga naar: www.brouwerbikestore.nl & download de gratis handleiding zodat jij gemakkelijk de juiste E-bike kunt vinden!



Exclusieve actie voor Bruist lezers!

Neem Bruist mee naar onze winkel en ontvang drie servicebeurten t.w.v. **€180 GRATIS** bij aanschaf of lease van een E-bike.

Waarom Brouwer Bike Store?

- ✓ 30+ jaar ervaring
- ✓ E-bike specialist
- ✓ Premium Gazelle dealer
- ✓ Fiets leasen en/of kopen

- 📍 Lentse Tuinstraat 13a
6663 BG Lent
- 📞 024 324 3988
- ✉ info@brouwerbikestore.nl

NIEUW

bij Harting Oogmode en Oogzorg:

.la.Eyeworks®



Hertogstraat 128 6511 SG Nijmegen
Telefoon: +31 024 329 52 00
E-mail: info@hartingnijmegen.nl
www.hartingnijmegen.nl

Openingsuren:
Maandag: Gesloten
Dinsdag - vrijdag: 10.00 - 17.30
Zaterdag: 10.00 - 17.00
Zondag: Gesloten



Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 www.boerlind.com
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- www.douglas.nl
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- www.bananamoon.com
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herrera, vanaf € 63,- www.iciparisxl.nl
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 www.clinique.nl
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- www.collistar.nl

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- www.maccosmetics.nl
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- www.douglas.nl
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- www.iciparisxl.nl
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- www.clarins.nl
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- www.guerlain.nl
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 www.bourjois.com

3 maanden proberen

Betalen? Pas als we aan
jouw wens voldoen!

Wij bellen graag aan voor een
gratis waardebeoordeling.

www.fransknorthmakelaardij.nl

0481-763963

No cure, no pay!



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel
en persoonlijk: dat is Kliniek
Heyendael. Een begrip als het gaat
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons
iedere dag bezig met professionele
behandelingen om mensen hun
zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

Borstvergroting ▶

- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

We hopen je
binnenkort te mogen
verwelkomen!
Plastisch chirurg
Frans Straten



Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)

Borst- vergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de
meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek
Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim twintig
jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na
zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de
borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk)
verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd
bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel
hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker
door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift
overwegen. Een borstvergroting is mogelijk
vanaf een leeftijd van achttien jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met
onze plastisch chirurg worden je
wensen uitgebreid besproken en al je
vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met
onze consulente voor het
inplannen van een vrijblijvend
en kosteloos consult via
024 - 845 05 06 of door
middel van ons contact-
formulier op onze website.

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl



Stijl!

Schilderwerk is het belangrijkste deel van uw interieur.

Wij zijn een "erkend" schildersbedrijf en leveren graag een totaalpakket voor al uw schilderwerken. Op maat en met jarenlang garantie. Bij een klanttevredenheidsonderzoek is onze score 9,1! Een duurzame relatie, daar doen wij het voor. Van een eerste stijl- en kleuradvies tot complete organisatie van uw schilderproject, van nieuwbouw tot monumentaal werk, van groot onderhoud tot 24-uurs-klantenservice. Geniet van uw woning, zowel van buiten als van binnen. Met stijl.
T: 024 323 82 86 of kijk op www.gebr-rutten.nl

Eerst denken, dan doen!



SCHILDERWERKEN
GEBR. RUTTEN

We zijn weer open!



Vanaf 1 juli is iedereen weer welkom in het Grand Café de Borger én op het terras. Hiervoor hoef je geen reservering meer te maken. Spontaan een kop koffie komen drinken bij ons is vanaf nu dus weer mogelijk.

We hopen je snel weer te zien bij OBG!

De "Wij zijn weer open" ACTIE is vanaf nu geldig.



Kom de sfeer én onze lekkere, verse bonenkoffie proeven.

Dienstencentrum OBG; óók voor ondernemers, zzp-'ers en groepen

- Eten, drinken en flexwerken in Grand-Café de Borger
- Ruimtes te huur voor een vergadering, workshop, 1-op-1-consult of repetitie. Kijk voor meer informatie over de huidige voorwaarden op www.obg.nu/ruimte-huren
- Catering mogelijk naar wens
- Gratis parkeren voor de deur



Professor Cornelissenstraat 2
6524 PJ Nijmegen
024-3279 279
reserveringen@obg.nu
www.obg.nu/ruimte-huren

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Sanadome

HOTEL & SPA NIJMEGEN

€9,50 korting
dagentree
+ gratis badslippers

AVONDENTREE THERMEN
(VANAF 17.00 UUR)
€7,50 korting + gratis badslippers

ONLINE RESERVEREN IS VERPLICHT EN
DE BESCHIKBAARHEID IS BEPERKT
www.sanadome.nl/summer

Sanadome Hotel & Spa Nijmegen
Weg door Jonkerbos 90 Nijmegen • T 024 - 359 72 80



BRUIST

‘De kunst van het
leven is *thuis*
te zijn alsof men
op reis is.’

- Godfried Bomans -



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Houd ook tijdens het vakantie seizoen altijd
anderhalve meter afstand. Zo blijven
we allemaal *gezond*.

#STAYSAFE #KEEPPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

Kidsproof Nijmegen verzamelt
de leukste tips voor ouders
en kids in en om Nijmegen!



AFRIKAANSE ZOMER

Vier de zomervakantie in het Afrika Museum! In het levensgrote Doolhofspel ontdek je meer over landen, symbolen en kunst uit Afrika. Doe mee aan een leuke workshop waterdrums of blockprinten. Ook is er een kijktoer voor het hele gezin! Reserveer je kaartjes vooraf online.

Afrika Museum:
t/m 30 augustus;
Kinderen 4 t/m
18 jaar € 6,-
Volwassenen
€ 15,-



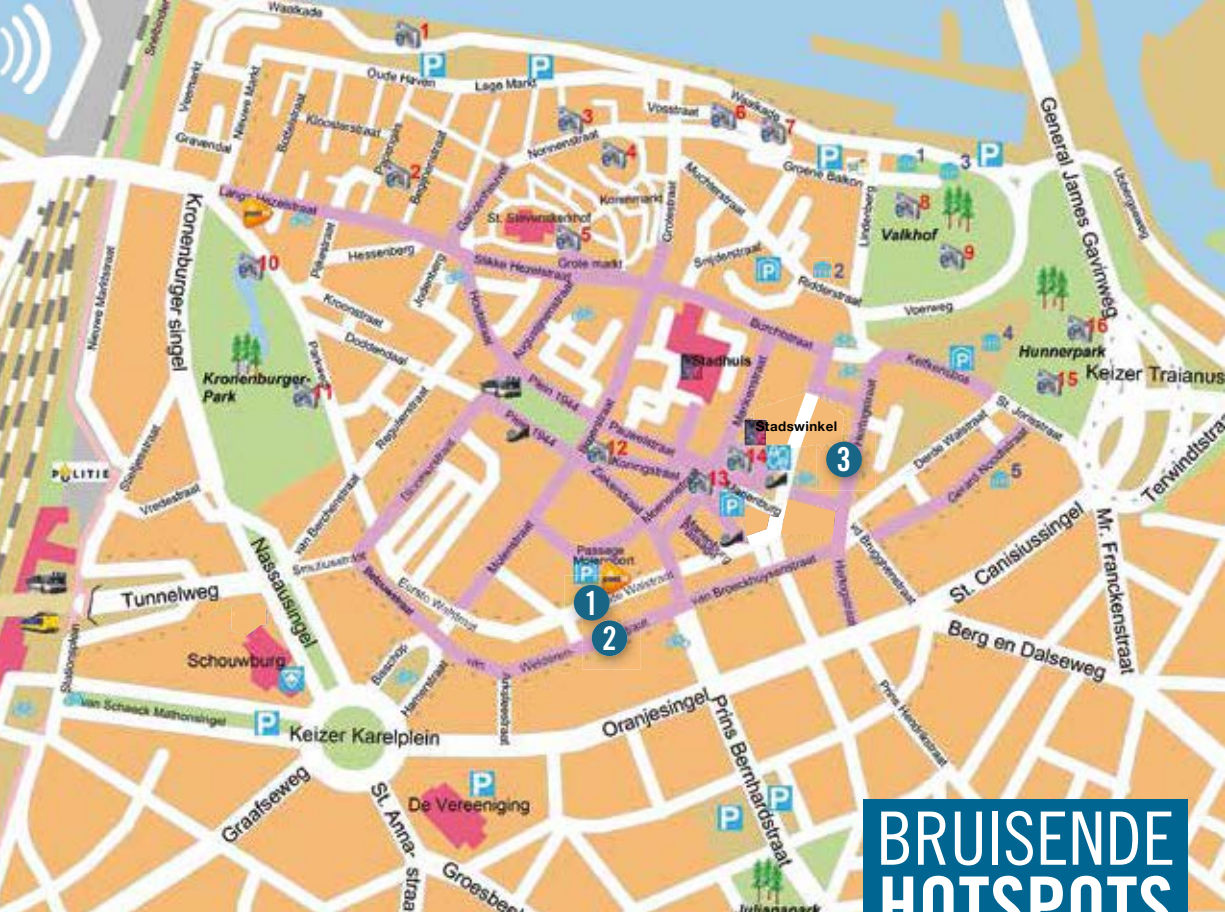
SPELEN, TEKENEN EN VERKLEDEN

In Van 't Lindenhoutmuseum beleef je hoe het was om vroeger te wonen in een weeshuis door middel van een speciale familieroute. Speel, teken en verkleed je als oud-weesjongen of oud-weesmeisje, compleet met klompen! Kom ook!



Van 't Lindenhout-
museum:
dinsdagen t/m
18 augustus;
Kinderen gratis
Volwassenen € 3,50

Kijk voor alle leuke #kidsprooftips
op www.kidsproof.nl



Legenda

- | | | | | | |
|--|-----------------|--|-----------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| | Winkelstraten | | Gemeentelijk gebouw Politie | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | 1. Labyrinth | |
| | Parkeerplaats | | Busstation | 2. Protestants Weeshuis | |
| | Fietsenstalling | | Treinstation | 3. Synagoge | |
| | Bibliotheek | | Bioscoop | 4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij | 13. Arsenaalpoort |
| | VVV | | Casino | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk | 14. Mariënburghkapel |
| | | | | 6. Brouwerhuis | 15. Keuperstoren |
| | | | | 7. Besiendershuis | 16. Belvédère |
| | | | | 8. St. Nicolaaskapel | |
| | | | | 9. Barbarossaruïne | |
| | | | | 10. Kruittoren | |
| | | | | 11. Rondeel | |
| | | | | 12. Bedrijegtjes | |
| | | | | | Museum |
| | | | | | 1. De Bastei |
| | | | | | 2. Infocentrum WO2 |
| | | | | | 3. Fietsmuseum Velorama |
| | | | | | 4. Museum het Valkhof |
| | | | | | 5. Natuurmuseum |

BRUISENDE HOTSPOTS

1

Homemas

VAGE KLACHTEN ZONDER OORZAAK?

Vage klachten zijn westers beschouwd schijnbaar zonder oorzaak en worden al snel geschaard onder psychosomatisch of "het zal wel stress zijn". De kijk van de traditionele Chinese geneeskunde op ziekte en gezondheid is echter net even anders. Kom daarom eens langs bij Homemas; praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen.

Tweede Walstraat 85, Nijmegen
06-28809149 | www.homemas.nl

2

Pen Shop

since 1954

van Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32

www.penshop-nijmegen.nl

3

Dé Ergoline zonnestudio van Nijmegen

SUNBEDS

It's a Pleasure to Shine!

studenten korting

Zet jezelf eens in het zonnetje...
Op vertoon van je schoolpas kan je direct zonnen met korting! Dan ontvang je van ons een speciale SUNBEDS studenten pas, waarmee je maar liefst 20% korting krijgt op iedere keer dat je komt zonnen (ongeacht welke zonnebank je kiest).

SUNBEDS Nijmegen
Hertogstraat 62
6511 SC Nijmegen
Tel.: 024-324 9584

SUNBEDS Beuningen
Wilhelminalaan 24
6641 KN Beuningen
Tel.: 024-677 9395

Lig je te piekeren?
Ik luister...

Bel **0900-0767**
of chat via [deluisterlijn.nl](https://www.deluisterlijn.nl)

Praten lucht op!
anoniem - dag en nacht

de luisterlijn
wij geven gehoor

Spinazietaart

met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 uien
 2 teentjes knoflook
 600 g jonge spinazie
 boter
 bloem
 2 vellen bladerdeeg
 peper
 zout
 nootmuskaat
 5 eieren
 350 g fetakaas
 100 g babyspinazie
 1 tros tomaten
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eierdooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.



Ron, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten!

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.



PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST
wenst iedereen
een heerlijke
en zonnige
zomer!

		8	7	5			
				3	⊙		6 9
2	5		1				
						8 3	
8	⊙	6	4	3	1		2
	3	1					
					6		1 4
6	2			7		⊙	
			3	4	6		

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand vakantie. De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

zomer- pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️s=n 🗡️s=t

👩d=s+t 🧑m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗡️s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?
Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

Maak kans op **1 van de 5**
streamingcodes

voor één van deze twee series,
aangeboden door lumiereseries.com.



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

w i p o p c o r n u i
u t h r i l l e r f g
b g f r a p s e q w p
i m e f e s m p q v g
o i f n i l j d b q k
s s e c i l a q s c t
c d r c s e m x s x j
o a e t r c t s e c n
o a r o q m j e u n n
p d c i o c m f n u p
t v u e r j x c s g n

thriller	genieten
familie	relaxen
film	popcorn
bioscoop	misdad

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

3, 10, 20 of 30 kilo afvallen?
Start met Contoura.
Contoura is uniek in Nijmegen en omgeving. Bij ons vind je alles onder één dak wat nodig is om af te vallen en je contouren te verbeteren.



van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl