

NIJMEGEN



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

BRUIST



27 november

**Shop till
you drop**

bij onze lokale
ondernemers

Cadeautip

De boeken van
Dirk Zeelenberg

KLAAR VOOR DE WINTER

MET DE MOOIE WINTERJASSEN VAN O.A. MOOSE, PEUTEREY EN STONE ISLAND

KIJK
VOOR ALLE
WINTERJASSEN
IN ONZE
WEBSHOP!



ASPESI

BARBA
MADOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI

STONE ISLAND

STONE ISLAND

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

WALTERS

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken. Het totale overzicht vind je op onze website.

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188
www.tijssenmode.nl

 @Tijssenmode.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



Al 20 jaar shoppen in de Marikenstraat!

In september 2000 werd de Marikenstraat officieel geopend en daarmee bestaat de winkelstraat dit jaar alweer 20 jaar. Een mooi jubileum dat we met u hebben gevierd!

September ging van start met de Birthday Bash Loterij. Bij iedere aankoop van € 20,- of meer ontving de klant een voucher voor een leuk cadeau bij een van de winkels van de Marikenstraat. Zaterdag 26 september stond in het teken van het Birthday Bash Event. Tussen 12.00 en 17.00 uur deelden we (alcoholvrije) champagne uit en was er een DJ in een te gekke fiat 500. De kinderen konden samen spelen op een springkussen in de vorm van een taart! Het was een geweldige dag!

In de Marikenstraat, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, 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.

Het unieke aan de Marikenstraat is de verdeling van winkels over de twee verdiepingen die door bruggetjes aan elkaar



verbonden zijn. Dit maakt het een sfeervolle locatie voor winkelend publiek. De winkelstraat is omgeven door genoeg parkeergelegenheid. En wat zeker niet mag ontbreken is de verlichting die het hele jaar door te zien is, wat winkelen in de Marikenstraat nóg gezelliger maakt!



‘Dé perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen’

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



Inhoud



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 Jos Hammink
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Frank van Geel, 06-43093996 | 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.**



Bruisende lezer,

Langzaam gaan we steeds meer richting het eind van het jaar. Een roerig jaar welteverstaan, dat voor heel veel van onze bruisende ondernemers op zijn zachtst gezegd een flinke uitdaging is geweest. Maar wat zijn we trots als we zien hoe hard iedereen zich inzet om er toch het beste van te maken.

Dat doen wij zelf trouwens ook. Bij de pakken neer gaan zitten, heeft geen zin. Positief blijven, kansen zien en deze ook grijpen is juist ons devies. En blijven lachen, want lachen maakt gezond! En dat is niet

slechts een veelgebruikte uitspraak, het is nog echt waar ook. Probeer het maar eens.

Onze bruisende ondernemers blijven gelukkig ook met een glimlach op hun gezicht hun beste beentje voorzetten voor al hun klanten. Hoe ze dat doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist. Hopelijk tovert hun enthousiasme, tezamen met alle andere verhalen die we weer voor je op papier hebben gezet, ook bij jou een lach op je gezicht!

Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl



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

Shoppen met *korting*

Houd je van shoppen? Blok vrijdag 27 november dan maar vast in je agenda. Het is weer tijd voor Black Friday. Oftewel: shoppen met flink wat korting. Online, maar zeker ook bij de plaatselijke ondernemer!

Inmiddels kun je ook in ons land niet meer om Black Friday heen, maar dat was tot een paar jaar geleden wel anders. Het van oorsprong Amerikaanse fenomeen is namelijk pas in 2015 ook op grote schaal bij ons geïntroduceerd.

In Amerika

Black Friday valt altijd op de vrijdag na Thanksgiving. Voor veel Amerikanen een dag die ze sowieso al vrij nemen of hebben, dus ideaal om te shoppen en te beginnen met de kerstinkopen. Winkeliers bieden die dag flinke kortingen aan op hun producten en vooral in Amerika geldt dat veel van deze producten de rest van het jaar niet meer goedkoper worden aangeboden. Kortingen kunnen oplopen tot wel 75 procent. Dus je snapt dat het heel interessant kan zijn om juist die dag te gaan shoppen, ook al sta je waarschijnlijk flinke tijd in de rij bij de kassa (en bij de ingang van de winkel) omdat je niet de enige bent.

Wacht tot de 27e

Over het ontstaan van Black Friday bestaan meerdere theorieën, maar geen Amerikaan die zich daar druk om zal maken. Zij willen gewoon goedkoop shoppen! En daar houden wij hier ook van. Vandaar dat ook steeds meer ondernemers in Nederland en België inspelen op de Black Friday-hype. Verwacht hier overigens geen super extreme kortingen zoals in Amerika. Rijen voor winkels staan er ook niet doordat veel aankopen online worden gedaan. Maar het is zeker aan te raden om met je sinterklaas- en kerstinkopen even te wachten tot de 27e.

Wees slim

Onthoud wel: ga nu niet ineens onzinnige aankopen doen die je toch niet gebruikt, puur omdat iets in de uitverkoop is. Doe je dat wel, dan geef je aan het einde van de rit alsnog meer geld uit dan je door de korting bespaart.

Ook zin om te shoppen met korting? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ook heel wat ondernemers bij jou in de regio die meedoen met Black Friday.

27 NOVEMBER
IS HET WEER
BLACK FRIDAY

**BLACK
FRIDAY**

Weer terug op het vertrouwde nest!

Hij is ongeveer anderhalf jaar weg geweest, maar sinds kort is hij weer terug op het oude nest; media-adviseur Frank van Geel. “Het voelt helemaal als vanouds. Gelukkig hoor ik van veel klanten en collega’s dat ze blij zijn dat ik terug ben, dat ervaar ik als een groot compliment.”

Frank heeft een indrukwekkende loopbaan achter de rug. Vierentwintig jaar lang werkte hij als trainer manufacturing bij Philips in Nijmegen. Daarna ging hij aan de slag bij Regiowerk (destijds dé vacaturekrant in de regio Nijmegen). In 2010 begon hij zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media. “In die hoedanigheid was ik verkooppartner van advertenties voor o.a. Podiumgidsen Nijmegen en Wijchen, LUX bioscoopreclame én Nederland Bruist”, vertelt Frank enthousiast. “Ik rolde overal binnen.”

Als vanouds

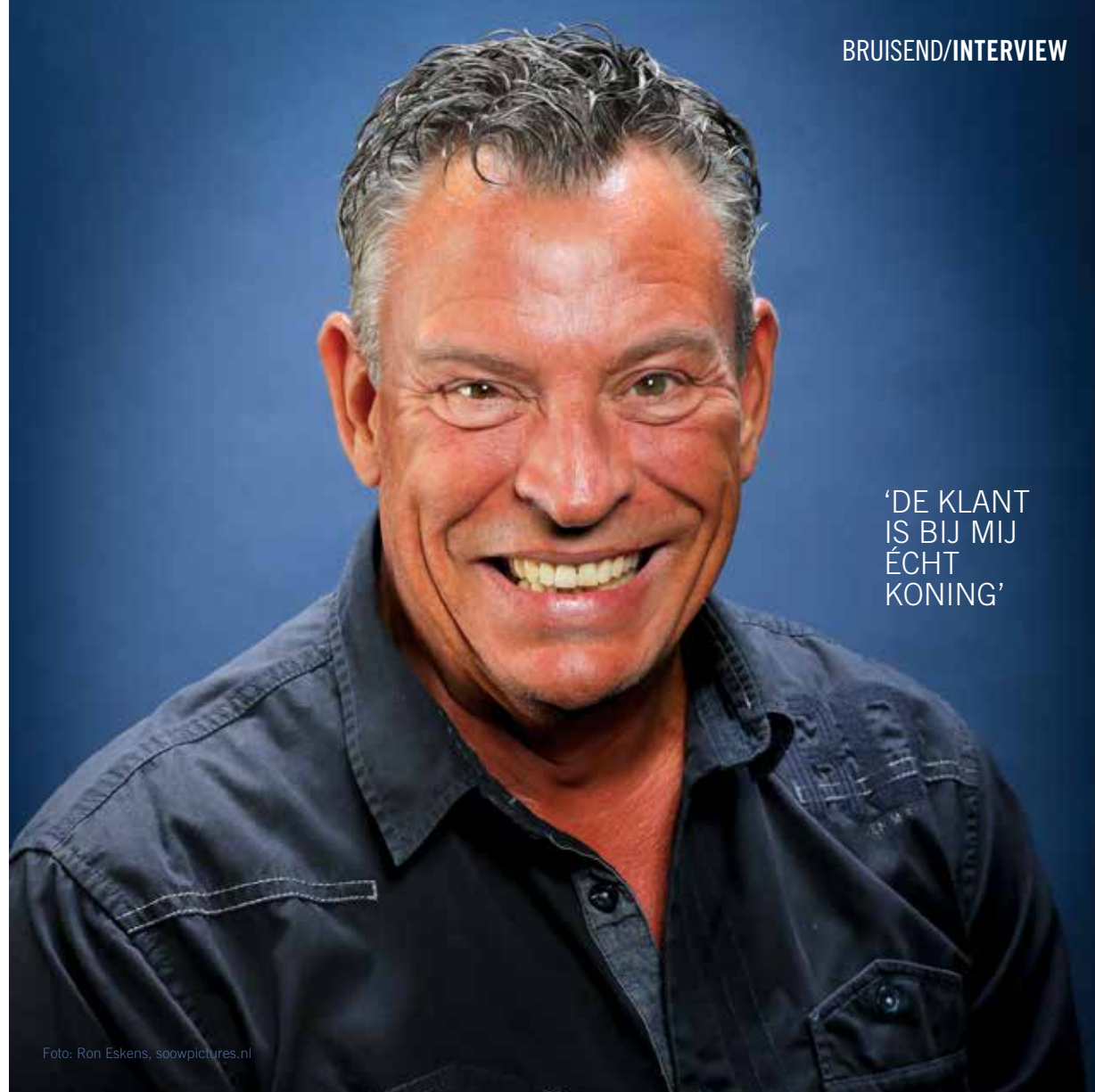
Na zes jaar kreeg Frank het aanbod om de verkoop te doen voor de regionale eetbestelsite www.besteljeeten.nl. Toen hier een eind aan kwam, had hij in oktober 2017 een eerste gesprek met Marcel Bossers; amper twee dagen later zat hij op het hoofdkantoor van Nederland Bruist in Breda. Hij kreeg Nijmegen en Rijk van Nijmegen Bruist onder zijn hoede en startte bovendien De

Overbetuwe Bruist op. Anderhalf jaar later kon hij de verleiding niet weerstaan om toch nog een kijkje in de keuken te nemen bij een ander bedrijf en nam ontslag bij Bruist. Sinds september is hij echter terug van weggeweest.

100% inzet

De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd, gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. Iets half doen kan hij sowieso niet, hij zet zich vanuit zijn passie voor media altijd voor 100% in. “Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langs gaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen. Ik zet ook graag een stapje extra door bijvoorbeeld advertenties op mijn eigen Facebookpagina te zetten. Voorlopig heb ik genoeg nieuwe uitdagingen. Zo ga ik onder andere het online gebeuren een boost geven, daar liggen veel kansen!”

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist?
Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar fvgeel@nederlandbruist.nl



‘DE KLANT IS BIJ MIJ ÉCHT KONING’



SLIM, UNIEK DESIGN

Brabantia helpt je met prachtig ontworpen productconcepten een aangenaam leven in huis te creëren. Tijd is te kostbaar om te verspillen, daarom zorgen zij voor slimme en tijdloze oplossingen met uniek design. De badkameroplossingen van Brabantia zijn stijlvol en handig in gebruik. Daarnaast worden alle producten van Brabantia duurzaam gemaakt en ze laten een betere wereld achter voor toekomstige generaties. www.brabantia.com



LEKKER VOOR HET MILIEU

Jones Brothers Coffee heeft 100% plantaardige, composteerbare koffiecapsules op de markt gebracht. De Jones Brothers Coffee Roastmaster heeft 5 rijke melanges - Noir, Gigolo, Enigma, Revive en Zen - samengesteld. Bestel nu tijdelijk een proefpakket voor maar € 9,-. www.jonesbrotherscoffee.com/nl



LEZERSACTIE

Maak kans op deze paperback van Rob Droog

De inhoud van de individuele bewustzijnslijn is de voedingsbodem waarin jij en je leven terechtkomen en die bepaalt wat wel of niet kan gaan groeien. Hoe meer we dat beseffen, hoe meer we de zin van het leven kunnen begrijpen. Dáár gaat dit boek over...

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. #ROBDROOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



K

win

Aangenaam leven, heerlijk genieten

LEZERSACTIE

Maak kans op deze autobiografie van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Hilarisch, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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. #STAAL naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere, premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een zachte, zoete afdrank. www.krakenrum.com

LEZERSACTIE

Maak kans op dit boekje met krachtige quotes voor vrouwen

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor je weer beseft dat JIJ ertoe doet. Auteur en coach Claudia Koehoorn liet het boekje prachtig illustreren door Studio Pioen. Het boekje is verkrijgbaar via www.jouwtransformatie.nl en in de boekhandel.

Stuur je adresgegevens o.v.v. #JII naar prijsvraag@nederlandbruist.nl. Zet in je mailtje ook even de reden waarom jij graag kans wil maken op één van deze boekjes van Claudia Koehoorn.



LEKKER LUNCHEN

Dankzij de verschillende lunchverpakkingen van Mepal kun je altijd je favoriete maaltijd meenemen. De artikelen sluiten goed af en zijn makkelijk schoon te maken. Een lunchpot voor yoghurt met apart deksel voor verse muesli, een snackbox met bestek en veel meer. Mepal heeft het!

www.mepal.com/nl



Uw schoonheid is bij ons in goede handen!

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.

Voor een afspraak belt u 024 322 48 04. Spreekt u gerust mijn voicemail in, ik bel u zo snel mogelijk terug.

Kitty



Vetrolletjes weg zonder operatie of speciaal dieet?

Cryolipolyse, wat is het precies? Tijdens de cryolipolyse-behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren, en vervolgens op een natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovenal geen hersteltijd!

Het onderliggende vetweefsel in het behandelgebied wordt heel nauwkeurig plaatselijk gekoeld zonder de huid aan te tasten. Wanneer vetcellen worden blootgesteld aan extreme kou, komt een natuurlijk verwijderingsproces op gang. Dit zal de vetlaag geleidelijk dunner maken. Door het aantal vetcellen te verminderen zijn er zichtbaar minder vetophopingen.

Gemiddeld geeft elke cryolipolyse-behandeling met de Body-wizard een vetreductie van 20% in de behandelde gebieden. Over het algemeen is men na drie behandelingen tevreden met het behaalde resultaat. Tussen de opeenvolgende behandelingen ligt een periode van 8-12 weken. De indrukwekkendste resultaten zullen na een periode van twee tot vier maanden zichtbaar zijn. Afhankelijk van onder andere de levensstijl wordt gemiddeld één onderhoudsbehandeling per 12 maanden geadviseerd.

Voor wie is deze behandeling geschikt?

De cryolipolyse-behandeling is voor nagenoeg iedereen geschikt, zelfs voor fanatieke sporters die vet op bepaalde probleemzones niet weg krijgen. De 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 kwijt? Dan is dit helaas niet de juiste manier.

Heeft u vragen?

Neem contact met ons op en wij helpen u zo snel mogelijk verder.

! ACTIE !
BODY-WIZARD
DUO

Buik 1 zone
met grote plaatsing
(eerder 2 plaatsingen!)
3 behandelingen
+ slimming serum

Van € 1050,- voor **€ 500,-**

Buik 2 zones
met grote plaatsing
+ extra plaatsing
3 behandelingen
+ slimming serum

Van € 1575,- voor **€ 900,-**

Vraag naar de voorwaarden

Tot ziens bij:





Sanadome

HOTEL & SPA NIJMEGEN



Beleef de bronnen van Nijmegen

Weg door Jonkerbos 90 | 6532 SZ Nijmegen | T 024 - 359 72 80 | www.sanadome.nl | Dagelijks geopend van 09.00 tot 23.30 uur

Steun jij **Movember** door je snor te laten staan uit solidariteit met de strijd tegen prostaatkanker en teelbalkanker? Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij nog meer kunt doen.

4 november is jouw dag! Het is dan namelijk de dag van de **onbekende held**.


13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Geboren in november? Dan ben je waarschijnlijk erg **gesteld op je privacy** en op tijd voor jezelf.

27 november is het weer Black Friday.

Dé dag om te **shoppen met korting**.

Echt wild uit de vrije natuur mag de naam **Jagerstrots** dragen.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt,  kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Nijmegen als centrum voor Chinese geneeskunde

Het HeelHuis Gezondheidscentrum uit Warnsveld heeft sinds kort een tweede vestiging in Nijmegen die geheel in het teken staat van acupunctuur. Het team van gekwalificeerde therapeuten popelt om Nijmegen tot het centrum voor Chinese geneeswijze in Nederland te maken en acupunctuur op de kaart te zetten.

Acupuncturist Ricky Bochem legt uit waarom.

Wat is acupunctuur?

“Acupunctuur is een behandeling waarbij de verbinding tussen het fysieke en het energetische wordt aangesproken. Het houdt in dat we kijken naar de klacht in relatie tot de hele “mens”. In de Chinese geneeskunde wordt de mens niet slechts als een lichaam, maar als een drie-eenheid van lichaam, geest en energie gezien. Door een andere kijk dan gewend, verzorgen we een behandeling die precies aansluit bij jouw hulpvraag.”

Behandeling met acupunctuur

Acupunctuur kan bij zowel lichamelijke als geestelijke klachten helpen. Je kunt daarbij denken aan pijnklachten van de rug, nek en schouders, maag- en darmklachten, chronische blaas-

ontsteking, problemen met de huid, hoofdpijn, hooikoorts, chronische stress en slaapproblemen. Vaak vult Ricky een acupunctuurbehandeling aan met energetische therapie (QiGong) en een behandeling met kruiden. Ook binnen het gehele gezondheidscentrum staat de integratie van verschillende disciplines centraal. Bij het HeelHuis zijn de lijntjes tussen de verschillende therapeuten kort, waardoor er in de behandeling van patiënten wordt samengewerkt en iedereen van elkaars expertise kan profiteren.

Achtergrond in topsport

Zelf heeft Ricky een achtergrond in het betaald voetbal. Als profvoetballer kwam hij tijdens zijn voetbalcarrière in contact met acupunctuur. >>



‘BIJ ONS STAAT
DE MENS
ALS GEHEEL
CENTRAAL’

Ricky Bochem met collega-acupuncturist Aili Deiwiks

‘ACUPUNCTUUR
KAN BIJ ZOWEL
LICHAMELIJKE
ALS GEESTELIJKE
KLACHTEN
HELPEN’



BRUISENDE/TOPPER

>> Daar was hij toen erg van onder de indruk: “Ik merkte dat acupunctuur een oplossing bood voor problemen waar de reguliere zorg me niet kon helpen. Dat vertaalde zich bij mij in een interesse voor het vak en een bepaalde dankbaarheid. Hier wilde ik anderen ook mee helpen! Daarom studeerde ik acupunctuur in Nederland en in China. Zeker de opleiding in China heeft ertoe bijgedragen dat ik op grote schaal heb gezien wat de Chinese geneeskunde kan doen in het verhelpen van klachten, en hoe reguliere en Chinese zorg elkaar kunnen aanvullen.

Mijn achtergrond in topsport maakt dat ik de werking van het lichaam begrijp uit een stuk ervaring, en dat ik focus op de praktijk en het resultaat”.



Trots op het vak

“Bij het HeelHuis is iedereen welkom en kijken we per specifieke hulpvraag hoe we je het beste kunnen helpen. Het is geweldig om te zien hoe we soms mensen kunnen helpen die de hoop al hebben opgegeven om van hun klachten af kunnen komen. Daar doe ik het voor! Waar de reguliere zorg niet altijd verder kan, kunnen wij als acupuncturisten regelmatig nog wel helpen.

De gevallen waarbij iemand is vastgelopen en onze behandeling

tóch de klachten kan verminderen, maken me nog trotser op het vak. Bij het HeelHuis doen we er gewoon alles aan om je van je klachten af te helpen!”.

HEEL  HUUS

ACUPUNCTUUR NIJMEGEN

Daniëlsplein 3D, Nijmegen | www.heelhuus-nijmegen.nl | info@heelhuus-nijmegen.nl | 024 3020002

Investeren in je (drink)water is niet vanzelfsprekend. Toch is dat geen overbodige luxe, want de kwaliteit van ons dagelijkse water is essentieel voor vitale gezondheid!

Met Nieuw Water het najaar in!

Water heeft veel belangrijke functies te vervullen: alles in onze natuur is afhankelijk van de werkzaamheid van water. Denk bijvoorbeeld aan het basale reinigende en hydraterende vermogen. Zuivering en hydratatie van onze cellen is essentieel voor alle lichaamsprocessen en dus voor onze vitale gezondheid.

De kwaliteiten van water worden op moleculair niveau bepaald. De structurele ordening van de watermoleculen blijkt van belang voor het gedrag van water, ook in ons lijf. Die ordening en de biologische opneembaarheid van water kunnen wij beïnvloeden. We kunnen moleculair zuiveren, revitaliseren en herstructureren! Dat is goed nieuws, want vervuild, dood (energiearm) en chaotisch water werkt niet goed genoeg voor ons.



Zuider Buiten Spaarne 76B
2012 AB Haarlem | +31 6-29572535
contact@nieuwwater.nl | www.nieuwwaterwinkel.nl

COLUMN/GIOVANNA, DE WATERVEREDELAAR



Daarom is mijn advies: zuiver en revitaliseer je (drink)water zodat het energie brengt, je cellen diepgaand ontgift en je hele lijf optimaal hydrateert. Je merkt dat het werkt: water van hoge kwaliteit drinkt gemakkelijker en je voelt je er direct beter bij!

Alles weten over Gezond Water?

Vraag gratis de 7-delige e-mailserie aan:
www.nieuwwaterwinkel.nl/email-serie-gezond-water/



DAGJE UIT

IDFA - HET INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM



Van 18 november tot en met 6 december kun je weer volop documentaires en nieuwe mediaprojecten bekijken en nagesprekken volgen met makers, protagonisten en andere betrokkenen. Zowel in de theaters als online. Dit jaar vindt IDFA niet alleen plaats in de Amsterdamse filmtheaters, maar ook worden er zes films vertoond in theaters door heel Nederland. Daarnaast zijn er iedere dag online vertoningen met voor- en nagesprekken op vaste tijden. Vanaf 9 november staat het hele programma online met tijden en locaties. De reguliere verkoop start voor iedereen op donderdag 12 november vanaf 9.00 uur. **Kijk voor meer informatie op www.idfa.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE SINGING CLUB

Het leven van een vrouw van een beroeps-militair kan zwaar zijn. Kate, de perfecte officiersvrouw, draagt die last echter stoïcijns en met stijl. Om niet bij de pakken neer te zitten, probeert ze een groep vrouwen op de basis te overtuigen om een zangkoor te beginnen. Lisa, rebel en rocker in hart en nieren, is sceptisch over het idee, maar laat zich al snel overtuigen door hun humor en moed. Met hartstochtelijk gezongen pophits weten Kate en Lisa uiteindelijk hun onderlinge verschillen te overwinnen en krijgen ze de kans om het optreden van hun leven te geven. **THE SINGING CLUB is vanaf 5 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DIRK ZEELENBERG



Het grote publiek kent acteur Dirk Zeelenberg onder andere van hit-series als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad door zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook

zijn nieuwe boek - **Ode aan de liefde** - daaraan is gewijd. Het zijn ontroerende, hilarische en herkenbare verhalen over geluk in de liefde. Hoe Dirk zich uit diepe dalen omhoogtrok, vertelt hij in **Niet bepaald een succesverhaal**. Met persoonlijke ontboezemingen spoort hij lezers op optimistische wijze en met humor aan, hun intuïtie en verlangens te volgen. **ODE AAN DE LIEFDE en NIET BEPAALD EEN SUCCESVERHAAL zijn verkrijgbaar in de boekhandel.**

Nu volop verkrijgbaar: Speciaal winterbier in kleine en grote flessen!



Misschien wel het grootste najaar/winter assortiment speciaal bier van Nijmegen...

Slobberbok, Bokkepruik, IJsselbock, Brok In De Keel, Grutte Pier, IJsbok, Ezelenbok, Gijtebok, Opgebokt, Gijle Bok, Black Bok, Bokski, Zondebok, Bush, Gauloise, St. Feullien, Noorderwiend, Stormbok, Ossebock, Delirium, IJndejaars, Gordon's, Mikkeler, Bon Secours, Bush Noel, Wildebok, IJbok, Maneblusser **en nog veel meer!**

Meer dan
50 soorten bokbier!
Tijdelijk verkrijgbaar
op=op

wijnhandel
"In de Blauwe Druif"



Wij zijn officieel Venue op Untappd. Neem eens een kijkje op deze app en bekijk de ratings van de bieren in ons assortiment!

Wij verzorgen iedere 1e donderdag van de maand een proeverij in onze kelder met afwisselend bier, wijn, whisky etc. Kijk op onze site voor de aankomende evenementen en proeverijen of volg ons via Facebook /indeblauwedruif of Untappd!

Webshop:
www.wijnhuisnijmegen.nl

'Hoe een cliënt een team professionals stil kreeg tijdens een training'

Vorige maand bracht ik een bezoek aan Cindy, een bijzondere vrouw, woonachtig bij het begeleid wonen van het RIBW. Samen keken we terug op een magische bijeenkomst, waarbij Cindy ons als gast door middel van haar filmpje en collages een inkijkje gaf in haar leven. Hoe ze zich in haar emotionele achtbaan staande houdt in de boze buitenwereld.

Acht maanden geleden verzorgde ik samen met Kim Kraaijnzang (ervaringsdeskundige/co-trainer) een training aan een team hulpverleners van het RIBW over borderline persoonlijkheidsstoornis. Cindy: "Het was voor mij lang geleden dat ik een positieve ervaring opdeed, omdat betrokken hulpverleners oprecht geïnteresseerd waren in mijn verhaal."

Tijdens deze magische bijeenkomst was er echt contact tussen Cindy en het team, die onder de indruk waren hoe Cindy kon benoemen wat er in haar omringing en wat wel en niet helpend is.

Ik verlaat stuiterend van enthousiasme en compassie haar appartement, terwijl Cindy zegt: "Eigenlijk zou ieder team mijn filmpje moeten zien!" Waarop ik zeg: "Daar hou ik je aan! Als er interesse is in deze training, dan mag jij als gast jouw verhaal delen!" Cindy kijkt me lachend aan en zegt: "Ik kan toch niets fout doen, want dit is mijn verhaal en dat is ok!"

Wil je meer weten over mijn trainingsaanbod?
Kijk op www.werkbewust.nl

Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

Werkbewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl

KIJK
VOOR ALLE
WINTERSPORT-
KLEDING IN ONZE
WEBSHOP!



FIRE+ICE




KLAAR VOOR DE WINTERSPORT

MET DE HOOGWAARDIGE KWALITEIT WINTERSPORTKLEDING VAN BOGNER

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken. Het totale overzicht vind je op onze website.

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl

ASPESI


BARBA
NAPOLI


J
JACOB COHEN

ETON


MOOSE
KNUCKLES


PEUTEREY

TRUSSARDI


CARLO COLUCCI





PAL ZILERI


PAUL & SHARK
yachting





De geur van dit *seizoen*

Bij een nieuw seizoen horen nieuwe geuren en natuurlijk ook prachtige geurkaarsen. Ga je voor warm, oriëntaals en intens of toch liever voor wat bloemiger of frisser? Keuze genoeg!

1. Floral Collection Rose van 4711, € 19,95 www.4711.com
2. My Way van Giorgio Armani, vanaf € 71,- www.douglas.nl
3. Shalimar Philtre van Guerlain, vanaf € 103,- www.guerlain.nl
4. Wonderlust Eau de Voyage van Michael Kors, vanaf € 57,- www.douglas.nl
5. Balmain x Trudon geurkaars, vanaf € 110,- www.babassu.nl
6. Saffron Superfluide van Les Eaux Primordiales, € 250,- www.retreat.nl

7. Baldessarini Signature Eau de Toilette, vanaf € 55,- www.baldessarini-fragrances.com
8. Replica By the Fireplace geurkaars van Maison Margiela, € 50,- www.debijenkorf.nl
9. Angel's Share van Kilian, vanaf € 180,- www.debijenkorf.nl
10. Le Male Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 76,50 www.iciparisxl.nl
11. Lucht van Zeeman, € 4,99 www.zeeman.com
12. Idôle L'Intense van Lancôme, vanaf € 66,- www.lancome.nl

ONTDEK DE UNIEKE HOMESTOCK STIJL!

HOMESTOCK

Bombastisch,
uitgesproken
en verrassend

Gedreven om iets unieks neer te zetten, openen ras ondernemers Wouter Boon en Sita Baarsma de deuren van Homestock in het Raaksgebied in Haarlem. De pop-up interieurwinkel groeide in rap tempo uit tot een miniwarenhuis van 1.500 m², waar je terecht kunt voor bijzondere, in het oog springende meubels en accessoires die je niet snel ergens anders zult tegenkomen. Anno 2020 heeft Homestock zes vestigingen in Nederland. Naast Haarlem zijn er filialen in Eindhoven, Nijmegen, Rotterdam, Breda en Utrecht.

VOOR JE COMPLETE INTERIEUR

“Homestock staat voor uitgesproken en bombastisch”, vertelt brand manager Daisy van Leeuwen. “We staan bekend om de gekke accessoires en doen ons best om de meest aparte items op het spoor te komen. In de stijlkamers in onze winkels laten we zien dat die een verrijking kunnen zijn van je interieur. In onze visie is Homestock de hagelslag op je pindakaas. Wij gaan voor de niet voor de hand liggende combinaties, die verrassend goed werken.” Goed om te weten: Homestock heeft ook hele gave meubels, van eettafels tot dressoirs. “Je kunt bij ons zelfs je eigen bank samenstellen. Helemaal op maat, in de kleur en stof die jij wilt.”

GRATIS STIJLADVIES

“In onze winkels vind je geen gestyleerde hoekjes, maar een bonte mix van dynamische presentaties waar je eindeloos doorheen kunt dwalen. Laat je dus vooral inspireren. Een huis is in essentie een weerspiegeling van je eigen karakter. Wij vinden dat het dan ook belangrijk dat je bij ons lekker jezelf kunt zijn. Hetzelfde geldt voor onze medewerkers. Dat zorgt voor een open sfeer waarin iedereen zich thuis voelt. Kom je er zelf niet uit? Aan de hand van een van tevoren ingevulde vragenlijst geven onze stylistes je met plezier een gratis, geheel vrijblijvend stijladvies om te komen tot jouw eigen persoonlijke stijl.”





MET X-TRA
AANDACHT.
ZOALS JE VAN
ONS GEWEND
BENT.

BliXem biedt een warme plek voor gast en medewerker, waar men kan genieten van ons ambachtelijke aanbod. Bij ons aan huis of jou thuis.

JE KUNT BIJ ONS OOK TERECHT VOOR KERSTPAKKETTEN

Groesbeekseweg 75, 6524 CS Nijmegen
Bellen: 024 - 388 86 78
Reserveren: blixemnijmegen.nl



KOM BIJ ONS.
GENIET VAN JE KOPJE KOFFIE
MET LIEFDE EN AANDACHT BEREID.
KOM TOT RUST. VOEL JE VRIJ.
LUNCH, DINER EN CATERING ALS THUIS.
AMBACHTELIJK EN VERTROUWD.
PERSOONLIJK EN WARM.
DAT ZIJN WIJ.

In november presenteert BliXem een nieuwe lunch- en dinerkaart met verrassende gerechten. Wij zijn 'van alle smaken thuis' en we bieden een uitgebreid assortiment lekkere lokale biertjes aan.

We laten ons de komende tijd vaker van een andere kant zien - achter de schermen werken we aan een nieuwe stijl van het huis.

DE KRACHT VAN BLIXEM ZIT IN
ONZE MENSEN.

Doe eens lekker *wild!*

Het culinaire wildseizoen is weer in volle gang. Hoewel vers wild tegenwoordig gewoon het hele jaar door verkrijgbaar is, vormt het 'oude' wildseizoen nog steeds een van de belangrijkste culinaire seizoenen in Nederland.

Voor de meeste restaurants loopt dit seizoen van half oktober - wanneer de jacht op haas en fazant wordt geopend - tot het einde van het jaar. De wat zwaardere wildgerechten smaken nu eenmaal het best als het buiten wat kouder is. Een goed glas rode wijn erbij of een lekker donker biertje en het is genieten geblazen. Wild op tafel doet het eigenlijk altijd goed!

Over smaak valt niet te twisten

Je moet wel van de smaak van wild houden. Niet iedereen is namelijk liefhebber van die typische wildsmaak. Een onderscheidende en aromatische smaak die ontstaat doordat de dieren in de vrije natuur leefden waar ze volop beweging kregen. En waar ze hun eigen eten bij elkaar scharrelden, bestaande uit bladeren, gras, vruchten en kruiden. Gekweekt wild heeft trouwens een iets minder uitgesproken smaak. Net zoals hun wilde soortgenoten hebben ook zij tijdens hun leven volop de ruimte, maar desondanks zijn hun leef-

omstandigheden anders, wat van invloed is op de smaak. Maar voor wie de smaak van 'wild' wild net iets te sterk is, kan gekweekt wild dus wel een goed alternatief zijn.

Vastgelegd bij wet

Hoewel de meeste restaurants nog vasthouden aan het traditionele wildseizoen (dat ze tegenwoordig ook wel het culinaire wildseizoen noemen), zijn vandaag de dag het hele jaar door wildgerechten verkrijgbaar, alleen niet alle soorten wild op hetzelfde moment. Het is namelijk wettelijk vastgelegd wanneer er op bepaalde diersoorten gejaagd mag worden. In het geval van de haas en de fazant is dat conform het traditionele wildseizoen, dus van 15 oktober tot en met 31 december. En voor wild zwijn en hert loopt het seizoen dit jaar van 1 augustus tot en met 15 maart. Zo kent elke soort wild zijn eigen seizoen. Een goede slager kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen.

Zin gekregen in een lekker stukje wild? Op www.nederlandbruist.nl vind je zeker een slager bij jou in de regio bij wie je terecht kunt voor een goed stuk wild.



WILD, JE
MOET ERVAN
HOUDEN

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

Hertenbiefstuk met portsaus en cranberry's

BEREIDING

Neem de biefstukken een half uur voor bereiding uit de koelkast en wrijf ze in met zout en peper.

Maak eerst de saus door de sjalotjes goudbruin te fruiten in een halve eetlepel boter. Voeg de fond, port en cranberry's toe en laat circa 15 à 20 minuten zachtjes koken tot de cranberry's gaar zijn en de saus iets is ingekookt. Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm in een koekenpan twee eetlepels boter of olie en bak de biefstukken aan beide kanten circa 3 minuten.

Maak de saus af door de rest van de boter in kleine blokjes erdoorheen te kloppen.

Serveer de hertenbiefstuk met de cranberrysaus.

Lekker met gekaramelliseerde witlof of groene asperges.

Eet smakelijk,
Bas Derksen

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

Recept VAN DE MAAND



INGREDIËNTEN voor 4 personen

4 hertenbiefstukken

zout en versgemalen peper
2 eetl. boter of olie

Voor de saus:

1 eetl. koude boter
2 sjalotjes, gesnipperd
100 ml wildfond
100 ml port
200 gr verse cranberry's



De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen
024-355 50 60
nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl





Homemas

Praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen

In mijn praktijk kunt u terecht met klachten maar ook voor een uurtje ontspanning.

Ik ben opgeleid in de traditionele Chinese geneeskunde. Een oude natuurgeneeswijze die al 3000 jaar toegepast wordt. Ik ben gefascineerd door het functioneren van het menselijk lichaam en de Chinese kijk op ziekte en gezondheid in het bijzonder. Holistisch maar toch nuchter. Verrassend maar toch van een onweerlegbare logica, spiritueel maar toch zo feitelijk; Het blijft me boeien. Wilt u een klacht behandeld hebben aan uw lichaam of voeten? Wilt u gewoon even ontspannen? Wilt u uw verhaal kwijt, of juist lekker in stilte wegdromen?

Ik ben er voor u, met al mijn aandacht en kennis en ervaring.
Groeten, Nienke Poiesz

Tweede Walstraat 85, Nijmegen 06-28809149
homemasmassage@gmail.com www.homemas.nl

OBG, voorheen Oud Burgeren Gasthuis, bestaat al meer dan 425 jaar. Waar het vroeger als gasthuis fungeerde voor Nijmegenaren en pelgrims, is het nu een modern centrum waar zorg en welzijn centraal staat. Niet alleen voor senioren, maar ook voor ondernemers en wijkbewoners.



“Zowel in de zorg als bij onze welzijns-activiteiten, draait het bij ons om de kernwaarden autonomie, betrokkenheid en competentie”, vertelt Paul Braam, manager facilitair, welzijn en dagbesteding van Dienstencentrum OBG.

Zo lang mogelijk thuis

“We leveren wijkverpleging aan de ouderen. Wij doen dat voor klanten die “bij” OBG wonen, maar ook bij klanten elders in Nijmegen. Het gaat dan om persoonlijke- of verpleegkundige zorg. Met als doel ouderen in staat te stellen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen.

Wij hebben een aantal ruimtes voor dagbesteding waar ouderen met dementie onder begeleiding van professionals een fijne dag beleven. Voor mensen met dementie die niet meer zelfstandig kunnen wonen heeft OBG 2 groepen kleinschalig wonen.”

Veel te doen

“Mensen leven een gelukkiger leven als ze leuke en zinvolle dingen kunnen doen met elkaar. Daarom organiseren



we veel activiteiten op het gebied van sport, spel, ontspanning, kennis, zingeving, kunst en cultuur. Dit doen we voor de ouderen die bij OBG wonen, maar ook voor buurtbewoners. Heb je

Ontmoeten vinden we belangrijk

zelf een idee voor een activiteit of zoek je een repetitieruimte voor een koor, bandje of dansgroep? Denk dan dus ook eens aan OBG”.

Ook voor ondernemers

“Ondernemers kunnen bij ons een ruimte huren om bijvoorbeeld te vergaderen of een cursus te geven. Desgewenst verzorgen we hiervoor ook de catering. Verder beschikken we over een sfeervol, Grand Café waar je niet alleen kunt genieten van een goede kop koffie en een lekkere lunch, maar ook gebruik kunt maken van de gratis werkplekken, ideaal voor zzp'ers.”

Het bruist bij OBG!

“Op drukke dagen bruist het hier van de activiteiten. En zo hoort het ook. Als ouderen niet meer de wijk in kunnen, brengen wij de wijk naar de ouderen.”

Prof. Cornelissenstraat 2, Nijmegen
024-3279279
info@obg.nu | www.obg.nu



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



Laat je snor staan en red levens

Het is weer Movember. Tijd om je snor te laten staan om aandacht te vragen voor de gezondheid van de man. Wat ooit begon met dertig mannen in Australië wordt inmiddels wereldwijd ondersteund door meer dan vijf miljoen Mo Bros en Mo Sistas.



De ambitie van de Movember-beweging ligt er niet om: in 2030 willen ze door al hun initiatieven het aantal mannen dat te jong overlijdt verminderd hebben met maar liefst 25 procent. Het is dus veel meer dan even een maand je snor laten staan, er wordt ook echt actie ondernomen. Zoals ze het zelf omschrijven: "We pakken een aantal van de grootste gezondheidsproblemen voor mannen aan: prostaatkanker, teelbalkanker, mentale gezondheid en preventie van zelfmoord".

Het idee achter de snor is simpel: mensen in jouw omgeving zien de verandering in je gezicht. Doordat de snor inmiddels zo'n sterke associatie oproept met Movember zorgt dit ervoor dat de gezondheid van de man bespreekbaar wordt gemaakt. Maar dat niet alleen. Jouw snor kan mensen ook inspireren om te doneren, want er is ook geld nodig om vervolgstappen te kunnen zetten. Het overgrote deel van het geld dat de Movember Foundation ophaalt, gaat dan ook naar wetenschappelijk onderzoek.

Laat jij je snor deze maand ook staan? Je kunt er levens mee redden!



Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendael houden we ons 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



Op zoek naar meer zelfvertrouwen?

Kom langs bij Kliniek Heyendael voor een borstvergroting of een neuscorrectie!

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.

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.

Klantervaring

"Ik ben heel erg tevreden met mijn borstvergroting, het is nog mooier geworden dan mijn verwachtingen! De service heb ik ook als heel goed ervaren."

Minerva



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendael zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaarstaat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker aan anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

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

Ga in **november** de natuur in



Kom langs voor een kop koffie, een lunch of een diner in het restaurant onder de Thornsche molen! Geniet van de perfecte ligging, het mooie uitzicht en uiteraard het heerlijke eten en drinken. U kunt bij ons ook à la carte dineren. Onze pannenkoeken worden gebakken van meel dat in eigen molen gemalen is.

DOOR DE NIEUWE WINDSCHERMEN KUNT U LEKKER LANG GENIETEN OP ONS GROTE TERRAS, OOK IN DE HERFST!

DAGELIJKS OM 10.00 UUR GEOPEND



JE VINDT ONS IN PERSINGEN, OP SLECHTS 4 KM VAN NIJMEGEN!

Thornsestraat 20 • Persingen • tel. 024-6792399 • info@dethornschemolen.nl

www.dethornschemolen.nl

Ram 21-03/20-04

Elke Ram toont zijn onverzettelijkheid in november. Je bent niet bang om het hard te spelen, maar als je niet oppast, kan je iemand die je liefhebt kwetsen.

Stier 21-04/20-05

De energie van deze maand zal de voordelen van beweging versterken. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

Tweelingen 21-05/20-06

November brengt serieusheid in je leven. Het enige waar je voor vecht is gerechtigheid. Je staat op voor de rechten van een ander en de rest laat je links liggen.

Kreeft 21-06/22-07

November is geweldig voor het werk. Je spanningen zullen vruchten afwerpen en de verhoogde leiderschapskwaliteiten kunnen je naar de top brengen.

Leeuw 23-07/22-08

November zal je erg moe maken, ook al is daar misschien geen duidelijke reden voor. Misschien valt de druk van het hele jaar op je. Vergeet niet voldoende rust te nemen.

Maagd 23-08/22-09

Gedurende deze laatste herfstmaand, moet de Maagd dat gezondheid met stress. Zodra november aanbreekt, ben je vatbaarder voor gezondheidsproblemen, met name indigestie.

Weegschaal 23-09/22-10

In november wil de Weegschaal veel lezen. Deze hobby brengt je waarschijnlijk dichter bij iemand met dezelfde interesses. Wie weet wordt het een grote liefde.

Schorpioen 23-10/22-11

Tijdens deze koudere en kortere dagen zal de Schorpioen zich moeten weren tegen depressieve momenten. In deze situaties kan je ondersteuning van je familie verwachten.

Boogschutter 23-11/21-12

Je voelt je klaar om positieve en aanhankelijke energie uit te stralen. Het wordt dan ook een prettige tijd waarin je het vertrouwen met vrienden en familie versterkt.

Steenbok 22-12/20-01

De Steenbok kan een gevoel hebben dat er iets verkeerd zit in zijn leven. Maar als je je systematische karakter inzet in je leven, kan je je gedachten prima ordenen.

Waterman 21-01/19-02

Waterman zal een sterk verlangen voelen om te veel uit te geven. Maar als je deze drang niet kunt beheersen, kun je in de problemen komen. Denk goed na voordat je iets koopt.

Vissen 20-02/20-03

Je wordt overweldigd door werk, maar je moet weten dat gezondheid de hoogste prioriteit moet hebben. We raden aan om te sporten, of maak mooie natuurwandelingen.



XPOOOS
THE ART OF SOCKS

WWW.XPOOOS.COM

KUNST AAN JE VOETEN

Hoezo, sokken zijn saai?

XPOOOS maakt sokken dragen én geven weer leuk!



Precies daarom bestaat XPOOOS. Zodat jij kunt pronken met je ware zelf. *Expose yourself!*

IJZERSTERK VOETENWERK

XPOOOS heeft het ontwerpen van dames- en herensokken tot een kunst verheven. Van gewaagde combi's en kunstzinnige prints, tot subtiele dessins en felle kleuren. Een beetje gek, tikkeltje dwars én van ongekende kwaliteit voor ijzersterk voetenwerk.

CADEAUTJE VOOR JOU

Omdat de sokken van XPOOOS wél leuk zijn om te geven (en te krijgen), trakteren we op

10% KORTING

Gebruik de code:
XPOOOSCADEAU
op www.XPOOOS.com

geldig t/m 23 december

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en zonder poespas. De looks zijn nu minstens zo belangrijk. Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te laten zien: dit ben ik. Vooral sokken zijn daar ster in. Ze piepen stiekem onder je outfit vandaan en laten zien wie je écht bent.

GA JE VOOR SFEER
OF IS WARMTE
BELANGRIJKER?



Lekker warm voor de haard... *of toch een kachel?*

De koudste tijd van het jaar is aangebroken. Hoe korter en kouder de dagen buiten worden, hoe meer we het liefst binnen blijven cocoonen. Heerlijk weggekropen onder een deken voor de brandende haard of kachel.

Met name in de wat oudere huizen kom je nog regelmatig een klassieke open haard tegen. En er gaat niets boven de beleving van een echt houtvuur. Het geluid, de geur en de vlammen creëren elke keer dat je de haard aansteekt een bijzondere sfeer in huis. Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg alternatieven om een zelfde soort sfeer te creëren.

Warmte & sfeer

Zo veel alternatieven zelfs dat het lastig kan zijn om de juiste keuze te maken. Ga je voor een kachel of toch voor een haard? En heb je liever een houtgestookte of een gasgestookte of gewoon een elektrische? Bij het maken van deze keuzes is het belangrijk om goed voor ogen te houden waar de kachel of haard voor jou aan moet voldoen. Gaat het bijvoorbeeld vooral om de sfeer of speelt ook de warmteafgifte een belangrijke rol? Zo zijn haarden over het algemeen in de eerste plaats sfeermakers

en daarnaast geven ze ook warmte. Terwijl bij een kachel het aspect warmte juist voorop staat en sfeer net iets minder belangrijk is.

Keuzes maken

Na die eerste keuze – tussen haard en kachel – volgen nog heel wat meer keuzes waarbij het vaak ook van belang is of je huis beschikt over een rookkanaal of niet. Wil je bijvoorbeeld een vrijstaande kachel of toch liever een inbouwexemplaar? En als je kiest voor een houtkachel, wil je er dan een met speksteen of ga je voor gietijzer? Is een pelletkachel wellicht een optie voor jou? Of ben jij meer van een cv-haard of -kachel? En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Uiteindelijk hangt het allemaal af van de mogelijkheden in jouw huis en jouw persoonlijke voorkeuren. In principe is er voor iedereen wel een geschikte haard of kachel te vinden zodat ook jij daar straks heerlijk voor weg kunt kruipen.

Benieuwd wat voor jou de beste keuze is? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers die je hierbij kunnen helpen. Ook bij jou in de regio.

Een kavel, een woonwens? ROSCOBOUW

*Benieuwd wat Roscobouw voor u persoonlijk kan betekenen?
Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek en ontdek wat er
mogelijk is voor uw bouwplannen. Wij staan u graag te woord.*



Samen bouwen, van schets tot sleutel in vijf fases

1 Oriëntatie
Samen alle wensen en mogelijkheden verkennen.

2 Ontwerp
Met een architect je eigen unieke droomhuis creëren.

3 Papierwerk
Wij regelen alle rompslomp rondom je vergunningen.

4 Bouw
Een duidelijke planning en aan de slag!

5 Sleuteloverdracht
Genieten: je nieuwe woning wordt je nieuwe thuis.

Gevestigd in het Brabantse Heesch is Roscobouw uw ideale partner voor het verwezenlijken van uw vrijstaande droomhuis. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele, maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.

Alles is mogelijk

Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen, unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid en wij denken hierbij in oplossingen.

Laat je ontzorgen

Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard blijft.

Geen vervelende verrassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent.

Efficiënte werkwijze

Onze korte lijnen zorgen voor een bijzonder efficiënte en snelle werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt ervoor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

**Wij bouwen met
aandacht, alsof het
onze eigen woning is**



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!*



Niet zomaar een optiek

Harting Oogmode & Oogzorg

Harting Oogmode & Oogzorg is sinds jaren gevestigd aan de goed bereikbare Hertogstraat in Nijmegen. Het is een gezellige winkel met een moderne uitstraling, uitgebreide collectie en innovatieve apparatuur. Het team van Harting Oogmode & Oogzorg bestaat uit een optometrist, orthoptiste en opticiens. Ons doel is om elke klant meer dan tevreden de deur uit te zien gaan. Daar zetten de medewerkers zich voor honderd procent voor in. Je zult je dan ook gegarandeerd thuisvoelen in onze winkel.

Of je nu voor een bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft advies op maat, beantwoordt je vragen en geeft gehoor aan jouw wensen.

Geïnteresseerd? Maak een afspraak op onze website of kom langs in onze optiek!



Brillen & Lenzen



Orthoptie



Oogmetingen

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Luister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven Podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk


MEDITATIONMOMENTS



HARTING

Website:
www.hartingnijmegen.nl

Hertogstraat 128
6511 SG, Nijmegen
+31 024 329 52 00
info@hartingnijmegen.nl



Het Huis van Sinterklaas
komt er weer aan!

Ook dit jaar laten we Sinterklaas niet voorbij gaan in de Marikenstraat! Wat er precies te doen is, dat houden we nog even geheim. Houd onze social media in de gaten voor meer informatie. Op de volgende dagen is het Huis van Sinterklaas weer open:

Woensdag 18 november
Zaterdag 21 november
Zondag 22 november
Woensdag 25 november
Zaterdag 28 november
Zondag 29 november
Woensdag 2 december

Openingstijden: 13.00 - 17.00 uur

MARIKENSTRAAT

Maximaal genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

De Bronsbergen is een wellness center gelegen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen, omringd door het Bronsbergenmeer. De Bronsbergen is een plek waar iedereen welkom is en waar natuurlijk genieten op zijn plaats is. Door de kleinschaligheid, gastvrijheid en hoge kwaliteit in combinatie met persoonlijke aandacht is elk bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen een ultieme ervaring van ontspanning, culinair genieten en beauty.



Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Klassieke *coq au vin*

4 PERSONEN - 25 + 45 MIN

INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels bloem
- 1 theelepel paprikapoeder
peper en zout
- 700 gr kippenbouten
- 300 gr champignons
- 2 flinke uien/of zilveruitjes
- 2 winterpenen
- 100 gr ontbijtspek
bakboter
- 250 ml rode wijn
- 1 bouillonblokje (vlees)
- 400 gr tomatenblokjes
- 1 theelepel tijm
- 300-400 ml water

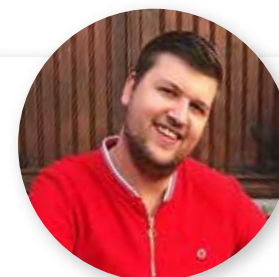
Meng de bloem met het paprikapoeder en een flinke snuf peper en zout. Haal de kip door de bloem. Snijd de champignons en uien in plakjes. Schil de winterpenen en snijd deze in plakjes. Snijd het ontbijtspek in reepjes. Verhit een beetje boter in een grote braadpan en bak de drumsticks ongeveer vijf minuten aan tot ze goudbruin zijn.

Haal vervolgens de kippenbouten uit de pan. Bak in dezelfde pan met de overgebleven boter het ontbijtspek, de winterpeen, de champignons en uien ongeveer 3 minuten. Als je zilveruitjes gebruikt, voeg ze dan in hun geheel toe.

Voeg vervolgens de wijn, het bouillonblokje, de tomatenblokjes, de tijm en in vier keer het water toe. Kook 5-10 minuten op hoog vuur, voeg de kippenbouten weer toe en laat vervolgens ongeveer 45 minuten stoven. Serveer de coq au vin met gebakken Parijse aardappeltjes.

O ja, nog even een tip: wordt de saus niet dik genoeg, gebruik dan wat maïzena om de saus in te dikken. Is de saus te dik? Voeg dan wat water toe.

Bon appétit!

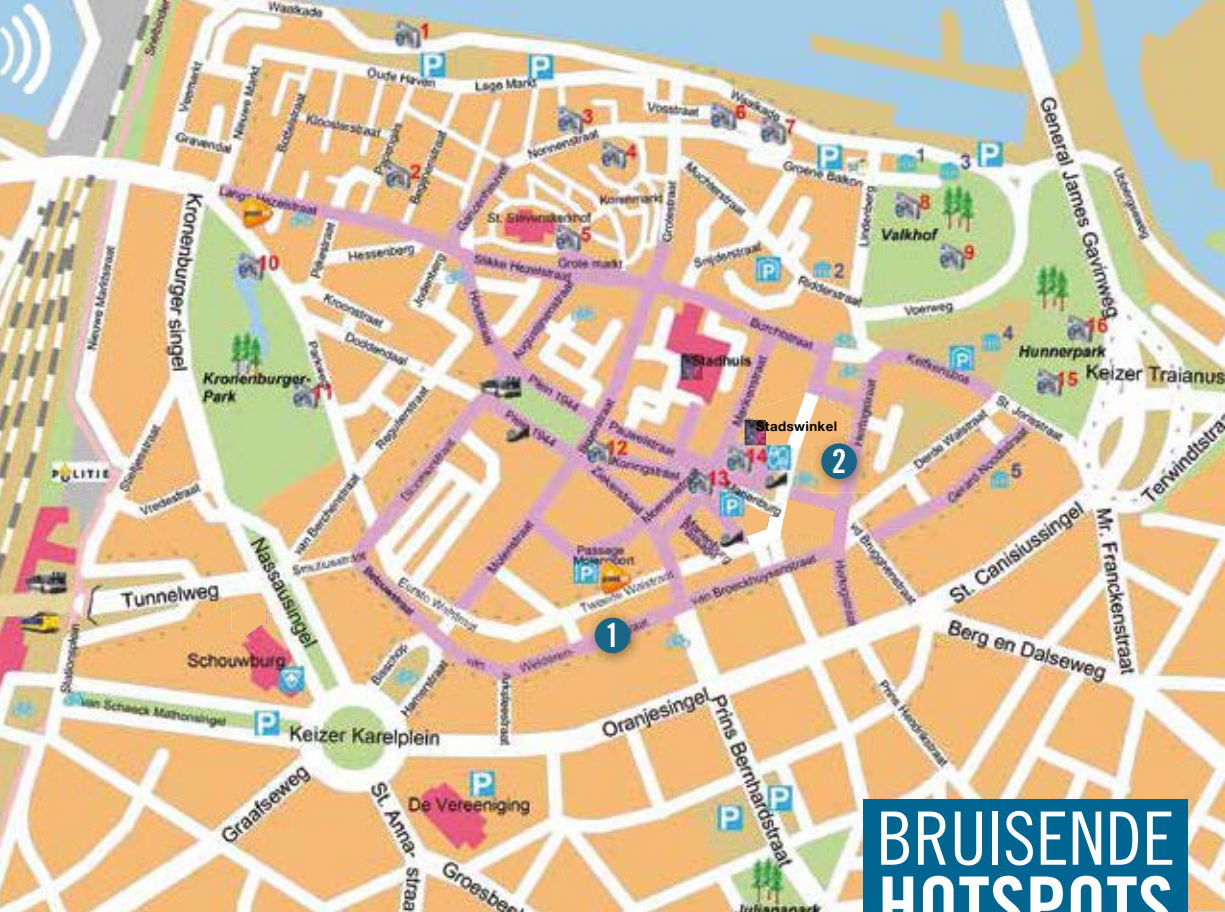


Alex, traffic manager bij Bruist

Mijn favoriete recept heeft zijn tijd nodig, maar is zeker de moeite waard! Een recept dat perfect is voor een koude zondag in november, lekker met vrienden of je geliefde genieten van deze Franse klassieker. Het enige nadeel is dat mijn keuken altijd ontploft is als ik coq au vin gekookt heb. Eén voordeel: na 2,5 uur poetsen heb ik mijn portie coq au vin van 402 calorieën alweer verbrand!

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





BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

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

1

Pen Shop

sinds 1954

van Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32

www.penshop-nijmegen.nl

2

Dé Ergoline zonnestudio van Nijmegen

SUNBEDS
It's a Pleasure to Shine!

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).

studenten korting

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

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

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

ROMEINENWERKPLAATS

In de Romeinenwerkplaats van Museum Het Valkhof maak je kennis met het leven in de Romeinse stad en het legerkamp. Waan je voor even als Romein: maak kleurrijke mozaïek, bouw een boog zonder cement, schiet met een katapult of maak een dak zoals ze het vroeger deden!

Museum het Valkhof: voor data en tijden kijk op de site; kinderen t/m 12 jaar gratis.

Beeld: Flip Franssen

DJ WORKSHOP 7+

Tijdens deze te gekke DJ workshop voor kinderen van 7 t/m 12 jaar (van djproducer.school) leer jij de basic skills van het dj'en. Je gaat scratchen, mixen en beat-matchen. Wat betekenen alle knoppen? Hoe tel ik de maat? Hoe mix ik twee nummers in elkaar? Je leert het allemaal! Iedereen krijgt de beschikking over een eigen Numark dj-set. Ook krijg je les van echte DJ's.

Cool, toch?
Thiemeloods:
22 november
1e ronde 12.00-13.45 uur
2e ronde 15.00-16.45 uur
€ 15

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

PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaid's waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

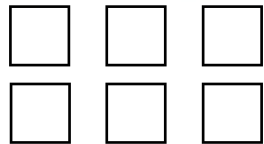
2		5			9			4
					3			7
7			8	5	6			1
4	5		7					
	9					1		
					2		8	5
	2		4	1	8			6
6		8						
1			2			7		8

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-5**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



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

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is namelijk zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

bruisend gezellig
kleed zacht
herfst filmavond
knus kachel

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december 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.