

NIJMEGEN 

JANUARI 2021 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Met nieuwe
lezersacties

In 2021 wordt
alles anders!

BEKIJK ONZE
WEBSHOP
voor kortingen en
actuele prijzen



Ook online de herenmode specialist

DE MOOISTE WINTERJASSEN EN ACCESSOIRES VAN O.A. MA.STRUM, LYLE & SCOTT EN STONE ISLAND



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

ASPESI



ETON



TRUSSINI



CARLO COLUCCI



PAL ZILERI



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



Kijk voor meer informatie op marikenstraat.nl

De ondernemers van de Marikenstraat wensen u een sprankelend 2021

De ondernemers staan snel weer voor u klaar!



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
Name It
New Dutch
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
POPHUB
Purdey
River Woods
Riviera Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



8



12



14

Inhoud



10



39



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 Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
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. ©2021. 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
06-43093996



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Om te beginnen: de beste wensen voor 2021! We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

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.

Dit jaar wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

Wat wordt jouw thema voor dit jaar?

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

Haalbaar en concreet

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

Focus op het proces

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN
RODE DRAAD IN
JE LEVEN



Hulp bij **onverwerkte emoties**, trauma's en burn-out

Toen Petra van Lent zag dat veel mensen mede als gevolg van de coronacrisis tegen allerlei emotionele problemen aanliepen, wilde ze iets doen. Ze richtte het Emotie Loket op, van waaruit ze met haar jarenlange ervaring als coach mensen helpt om onverwerkte emoties en trauma's te verwerken.

“We komen veel mensen tegen die worstelen met schuldgevoelens, depressiviteit en een minderwaardigheidscomplex. Burn-out is momenteel eveneens een hot item”, vertelt Petra. “In veel gevallen ligt de oorzaak bij onverwerkte traumatische ervaringen uit het verleden. Denk aan een ongeluk, een overval, seksueel misbruik en meer recent een traumatisch verblijf op de intensive care van het ziekenhuis. Als je daar niets mee doet, veroorzaakt dit ontzettend veel stress in je lichaam en kun je er zelfs ziek van worden. Alle redenen dus om die oude pijn aan te pakken.”

Helen zonder woorden

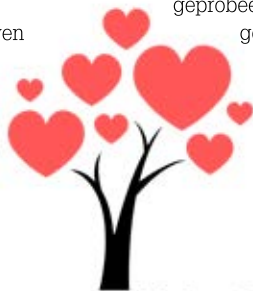
Het Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. “We bieden een overzichtelijk 12-stappenplan dat je in gemiddeld zeven werksessies van twee uur doorloopt. We combineren de gesprekken met ‘debuggen’. Daarbij gebruiken we een bio resonantie apparaat om op een dieper niveau te komen, bij zaken die spelen in het

onderbewustzijn. Het is vaak lastig om te praten over de heftige dingen die je hebt meegemaakt. Dankzij deze methode hoeft dat ook niet. Met een paar zinnen breng je de herinneringen en de emoties naar boven, waarna je op energetisch niveau meteen de spanning er af haalt.”

In korte tijd een positieve verandering

“Ook kinderen die gepest worden en baby's die last hebben van een traumatische geboorte kunnen we zo helpen. Het werkt voor iedereen. Het is mooi dat je op deze manier in staat bent in heel korte tijd een verschil te maken in iemands leven. Dit is mijn passie. Mensen komen hier vaak diep ellendig binnen en hebben al van alles geprobeerd, zonder succes. Ik vind het geweldig om ze te zien opbloeien als ze hier een paar keer zijn geweest. Dat geeft veel voldoening.”

Tip: Via www.emotieloket.nl kun je een gratis adviesgesprek aanvragen!



KRIJG
MEER GRIP
OP JOUW
EMOTIES!





INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. www.icon010.nl



NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Maak kans op deze 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.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Geselecteerd voor jou!

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. www.lovechock.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op een GRATIS fotoshoot van ViWa Fotografie.



Altijd al een dagje model willen zijn bij een professionele fotograaf? Dat kan! Viwa Fotografie geeft deze maand een fotoshoot weg.

Like de Facebookpagina 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. #FOTOSHOOT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher!

€ 59,- www.kookpunt.nl



Ambachtelijk **verse** catering op maat

Heb je iets te vieren? Of wil je gewoon een keer een écht lekker vers belegd broodje bij de lunch? Partyservice Milder verzorgt ambachtelijke verse catering op maat, van een broodje tot een compleet buffet. “Bijna alles is mogelijk”, vertelt eigenaar Dennis Milder.

De broodjes- annex cateringservice bestaat sinds 2003 en komt voort uit een toplagerij. “We merken dat er vraag naar was, daar hebben we op in ingespeeld. Inmiddels hebben we een grote vaste klantenkring opgebouwd, veel bedrijven in de regio weten ons te vinden. En we doen het allemaal met een enthousiast team dat elke dag geweldig werk levert. Samen zijn we één.”

Broodje hete kip is favoriet

Belegde broodjes zijn er in alle soorten en maten maar het broodje hete kip ('broodje Dennis'), bereid naar eigen recept, is absoluut favoriet. “We leveren die aan meer dan 30 bedrijven en restaurants. Als kleinschalig familiebedrijf kunnen we die hoeveelheden alleen produceren dankzij onze samenwerking met René Elvers Vleeswaren.

Normaal gesproken komen we ook op feesten, partijen en evenementen met 'hete kip op locatie' (www.hetekipoplocatie.nl) maar dat ligt nu even stil. Onlangs hebben we wel onze écht smaakvolle bourgondische panini's gelanceerd. **Iedere maand komen we met vier nieuwe varianten, dus laat je verrassen.**”

Kwaliteit staat voorop

Ga je voor makkelijk, dan is thuiscatering ook een optie. “We denken graag met je mee. Op onze nieuwe website kun je bovendien helemaal zelf je buffet samenstellen.” Alles wordt op ambachtelijke wijze wordt gemaakt, met verse ingrediënten. “We maken niets van tevoren klaar. Broodjes bakken we ook om het half uur zodat ze lekker knapperig zijn, zoals het hoort. Kwaliteit staat voorop!”



‘ALS DE KLANT
TEVREDEN IS,
ZIJN WIJ OOK
TEVREDEN’



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



Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.
Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals
dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden,
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling**
helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,
de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief
bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag
weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen
is door **iets voor een ander te doen.** R

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes**
en ga er gewoon voor. Want **succes** is wél een keuze.

Bij Salon Flor hebben we niet alleen liefde en passie voor het kappersvak, maar wij streven ook graag naar een betere wereld. Wij proberen zoveel mogelijk duurzaam te ondernemen. Daarom werken we samen met Authentic Beauty Concept.

Wij staan voor *duurzaam!*

Wij proberen dit in de gehele salon door te voeren. Zo nemen wij onze energie af bij Greenchoice en vier maanden geleden zijn wij overstapt naar andere haarproducten voor in de salon. Zij delen dezelfde normen en waarden op het gebied van kijken naar de wereld en de hoge kwaliteit op gebied van haarverzorging. Wij werken nu samen met Authentic Beauty Concept. Zij zijn naast heel duurzaam ook nog eens 100% vegan. Van de verpakking, het product tot aan het promotie-materiaal; overal is goed over nagedacht om een perfect resultaat te krijgen met betrekking tot je haar en zo min mogelijk belasting op het milieu.

Net als onze kapsalon hebben ook onze producten een ziel. Authentic Beauty Concept is meer dan

alleen producten. Het is ook een visie, een way of life. (#authenticbeautymovement). Het is een salon exclusief merk en Salon Flor is de enige salon in Nijmegen die Authentic Beauty Concept verkoopt.

Verder recyclen wij onze producten, scheiden wij ons afval en drukken promotie-materiaal op gerecycled papier.

Benieuwd geworden?

We vertellen je er graag alles over.



Salon Flor | In De Betouwstraat 18, Nijmegen | 024-3888322 | www.salonflor.nl

[Facebook.com/Flor-](https://www.facebook.com/Flor-) [Instagram salonflornijmegen](https://www.instagram.com/salonflornijmegen)



Vetrolletjes weg zonder operatie of 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:



DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijk is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulpe kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen bij Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie ofwel overtollige vetverwijdering wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling, die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerk offerte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met een van onze plastisch chirurgen aan.



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**

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk: dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen over de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

"We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!"



Winterse warmte...?!

De jaarwisseling is telkens een moment van goede voornemens. En ieder jaar zijn die voor de meesten van ons: meer bewegen, wat kilo'tjes eraf, minder stress. Of met andere woorden, we willen graag fitter en vitaler zijn en daar direct volop mee aan de slag. Maar zijn deze voornemens eigenlijk wel zo goed? Energie om te sporten hebben we in de wintermaanden niet en als we goed naar onszelf luisteren, dan hebben we meer zin in een lekker vullend warm gerecht dan de zoveelste rauwkostsalade.

Winterstand

De winter is namelijk de tijd om naar binnen te keren en energie op te doen voor het voorjaar. Kijk maar eens naar buiten, naar de natuur. Deze heeft een echte 'winterstand'. Waarom zou dat voor ons anders zijn? Heel herkenbaar zijn onze koude voeten. Loop daar eens even niet aan voorbij, maar verzorg ze door regelmatig een warm voetenbadje rond bedtijd te nemen. Je zult echt merken dat je beter slaapt en overdag meer energie hebt!

Winterproblemen

De winter is ook de tijd waarin sluimerende klachten opeens een probleem kunnen worden. Een accu van een auto bijvoorbeeld hoeft in de zomer geen 100% te zijn om je toch vooruit te laten gaan. Maar in de winter houdt deze er opeens mee op en moet de wegwacht eraan te pas komen. Zo geldt dit eigenlijk ook voor gezondheidsklachten en zeker voor huidaandoeningen. Handschoenen, sjaal en muts beschermen, maar kunnen ruwe handen en/of een schraal gezicht niet voorkomen. Wat daarvoor wel blijkt te werken zijn, acupunctuur in combinatie met 'warme' kruiden. Want als ook je energie zich naar binnen keert, kan er te weinig van overblijven om het openen en sluiten van je poriën te regelen. Je merkt dan dat je bijvoorbeeld moeite hebt met transpireren en dat je huidklachten, zoals eczeem, acne, psoriasis, urticaria of rosacea, verergeren.

Winterprogramma

Het komt erop neer dat we meer onze eigen natuur zouden moeten volgen. Iets wat we niet altijd meer doen. Bij het HeelHuis Gezondheidscentrum proberen we dat juist wel. We kijken naar wat het lichaam nu, deze winter, nodig heeft en hoe het optimaal kan blijven, zonder daarbij over één nacht ijs te gaan. Zo kunnen yoga en pilates je op een ander spoor zetten en zorgen voor winterse ontspanning. Maar ook een voedingsadvies voor een dieet dat past bij jouw lichaam en de tijd van het jaar kan je de nodige winterboost geven. Terwijl een heel gerichte acupunctuurbehandeling ervoor kan zorgen dat je accu weer helemaal bijgeladen wordt. Iedereen heeft gewoon hoe dan ook een winterprogramma nodig.

Welkom winter, welkom welzijn, het HeelHuis is er klaar voor!!



HEEL  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld
T 0575 746046 | www.heelhuus.nl

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl



Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 www.elevenaustralia.nl

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 www.catrice.eu

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 www.alpha-h.nl

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- www.laboratory-K.com 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 www.essie.nl

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- www.skins.nl

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- www.lamysorecosmetics.com

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- www.qcosmetics.nl

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- www.iciparisxl.nl

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- www.carecosmetics.nl

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- www.debijenkorf.nl

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl

ONTDEK DE UNIEKE HOMESTOCK STIJL!

HOME
STOCK

Bombastisch,
uitgesproken
en verrassend

Een interieur waarin je je thuis voelt, is in wezen een weerspiegeling van je eigen karakter. Probeer niet te gaan voor de perfect gestylde hoekjes, maar zorg voor trendy items in combinatie met authentieke, karakteristieke objecten.

Zorg er dus voor dat die ietwat oubollige lampenkap juist dé eyecatcher wordt in jouw interieur. Juist het durven combineren is de key voor het creëren van een dynamisch, eigen interieur. Een interieur heeft de meeste ziel wanneer het organisch ontstaat. Dat vergt geduld en dat is nou niet iets wat we vaak niet hebben. Wij proberen bij Homestock altijd een accessoires-collectie neer te zetten, die ervoor zorgt dat je een showstopper kan toevoegen aan jouw persoonlijke collectie. Je interieur mag leven, er mag speelgoed rondslingeren en doorgebladerde tijdschriften op je salon tafel liggen. **Dare to be different, dare to be yourself**, dat is waar het bij Homestock om gaat.

Ze zeggen wel eens: 'Je huis is nooit af'. Een cliché en toch is het waar. Dit is niet omdat je een verkeerde keuze hebt gemaakt toen je dat ene stoeltje aanschafte, want het was toen wie jij was. En nu heb je misschien behoefte aan het tegenovergestelde. Wie weet wat de toekomst is petto heeft, want zolang mensen blijven veranderen, verandert het interieur met je mee.

BRUIST
Deal
10% KORTING*

Je mag bij ons op vertoon van dit blad een Homestock item uitzoeken met 10% korting*! Showmodellen en producten die nabesteld moeten worden, zijn uitgesloten van deze actie. Hoe dan ook; we verwelkomen je graag in onze winkel. We beloven dat we iets leuks voor je hebben.

* Deze actie geldt tot 1 maand na uitgave van het blad



Tabbers Lichtdesign Nijmegen

Al meer dan 50 jaar thuis in verlichting

De in 1968 in de binnenstad van Nijmegen opgerichte winkel heeft zich ontwikkeld tot een schitterende onderneming, die klanten trekt uit het hele land. In 2008 nam lichtexpert Mario Janssen het bedrijf over. Als je met hem praat, voel je zijn passie voor alles wat met licht te maken heeft.



Tabbers Lichtdesign is in de loop de jaren uitgegroeid tot een begrip in Nijmegen en ver daarbuiten. Op maar liefst 700 vierkante meter zijn alle topmerken vertegenwoordigd. Eigenaar Mario Janssen: "Wij doen ons uiterste best om onze naam hoog te houden. Door aandachtig te luisteren naar de wensen van onze klanten en daar zo goed mogelijk op in te spelen.

Onze winkel in de binnenstad van Nijmegen trekt klanten uit letterlijk het hele land. Voorbeeldje: studenten die goed advies krijgen bij de aankoop van hun eerste lamp, zien we vaak later terug als ze, zelfs elders in Nederland, carrière maken en een huis kopen. Een groter compliment is nauwelijks denkbaar. En of het nu gaat om de aanschaf van één enkele lamp of om het opstellen van een

gedetailleerd lichtplan voor een woning of een kantoor: Tabbers verzorgt het allemaal voor u! We bezoeken onze klanten op locatie en stellen naar aanleiding van onze bevindingen een uitgebreid lichtplan op volgens de geldende regelgeving, waarbij de focus vanzelfsprekend ligt op de wensen van de klant.

Wij werken voor u met een team van vier vakkundige en enthousiaste lichtexperts, die zowel in de winkel als daarbuiten actief zijn. Daardoor kennen wij onze producten niet alleen uit de showroom, maar ook uit de praktijk. Kortom: we weten waar we het over hebben.

Namens het hele team van Tabbers Lichtdesign Nijmegen, graag tot gauw!"

Occhio LED: Energie-efficiëntieklasse A+

Occhio

a new culture of light



Sofia Boutella and Mads Mikkelsen illuminated by Mito sospeso. Watch the movie on occhio.com

The new surface phantom

Tabbers
lichtdesign
nijmegen

Tabbers Lichtdesign
Van Broeckhuysenstraat 40
6511 PJ Nijmegen
Tel. 024-32 20 707
www.tabberslichtdesign.nl



Geluk is een gevoel

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag, maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk? Geluk is voor iedereen anders, het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent. Je denkt anders en je doet anders.

Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

Je bent niet perfect en dat hoef je ook niet te zijn. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment, je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf niet gelukkig van wordt. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

Samen sta je sterker. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten, mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.



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



Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.

Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebeven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

Dank je wel. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

Michael Pilarczyk

Gelukkig zijn is een keuze.

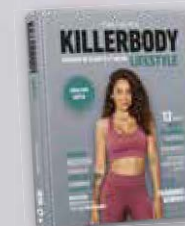
Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken.

Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMESHOP.COM

Wij vereeuwigen jouw mooiste moment

Wil jij ook een keer echt leuke foto's van jezelf en/of van je gezin? Informeer dan vooral eens bij ViWa Fotografie in Wijchen wat er mogelijk is. Op locatie of in de studio, de professionele fotografen van ViWa Fotografie vereeuwigen voor jou graag 'het mooiste moment'.

In de ruime fotostudio kunnen – uiteraard geheel coronaproof – shoots worden uitgevoerd. Wat ons betreft kan er heel veel, niets is te gek. We hebben hier alle mogelijke attributen en achtergronden om de foto's tot een succes te maken. Wil je de shoot liever op locatie doen, bij jou thuis of in de vrije natuur? Dat kan natuurlijk ook.

Goed om te weten: er zijn ook regelmatig acties via Social Deal en Groupon, dus houd het in de gaten.

ViWa Fotografie
Buys Ballotstraat 14, Wijchen
06-29162043

info@viwafotografie.nl | www.viwafotografie.nl



(H)EERLIJK & BIOLOGISCH RUNDVLEES

Wist u dat onze runderen uitsluitend afkomstig zijn van Stichting Het Drentse Landschap?

Een gedeelte van de begrazing wordt uitbesteed aan een aantal boeren. Deze boeren laten hun Limousin koeien grazen op de graslanden en in de beekdalen van het Drents Landschap. Van het voorjaar tot het najaar lopen deze koeien onafgebroken buiten en kunnen ze zich prima redden. In de winter moeten de Limousins op stal.

Wij verwerken deze koeien zelf van kop tot staart tot mooie biefstukken, stoofvlees, soepvlees, worst, vleeswaren, gehaktproducten en specialiteiten. 100% Biologisch, een heerlijk mals en vooral smaakvol stukje rundvlees. Verwerkt door onze slaggers op volledig ambachtelijke wijze. Kom naar onze winkel en laat u verrassen door ons prachtige assortiment.

VOOR MEER INFO KIJK OP
WWW.DRENTSLANDSCHAP.NL



Bas Derksen



Onze moderne, biologische slagerij De Groene Weg Nijmegen is voorzien van een warme ambachtelijke uitstraling en is gelegen aan de meest toepasselijke straat voor een Groene Weg Slagerij, namelijk de Groenestraat in Nijmegen. Naast ons is een mooie en moderne natuurvoedingswinkel gevestigd zodat je voor al jouw biologische boodschappen in de Groenestraat terecht kunt.

Meer weten over ons vlees?

Kijk eens op de website of kom langs in de winkel. Wij vertellen je er alles over!


De Groene Weg

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

Investeren in de kwaliteit van je (drink)water is niet vanzelfsprekend in Nederland. Toch is dat geen overbodige luxe! Niets is belangrijker voor gezondheid dan ons dagelijkse water.

Met Nieuw Water het nieuwe jaar in!

COLUMN/GIOVANNA, DE WATERVEREDELAAR



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. **Hydratie van alle 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 zo ook het hydraterend vermogen (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.

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, smaakt heerlijk en je voelt je er direct beter bij!

Alles weten over Gezond Water?

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



NIEUW Water

Zuider Buiten Spaarne 76B
2012 AB Haarlem | 06-29572535
contact@nieuwwater.nl | www.nieuwwaterwinkel.nl

Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regie en zelfstandigheid.

Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.



Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.

Jouw interieur verdient een uniek meubel!

Jelsan maakt het



Stel je eigen tafel samen



Kijk op
houthandeljelsan.nl
voor de
mogelijkheden



Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl



Van boom tot jouw unieke meubel

Van boom tot kast. Van stam tot stoel. Van plank tot tafel. Houthandel Jelsan is als meubelmaker betrokken in het gehele houtbewerkingsproces. Wij kiezen onze eigen bomen, doorgaan het proces van groei, kap, drooglegging en bewerking en vervaardigen dit tot meubels van onze eigen hand. Ervaring is onze leermeester: ons bedrijf bestaat inmiddels 40 jaar en heeft daarmee grenzen en generaties overschreden.

Nieuweweg 285, Wijchen | 06 39 48 88 66 | www.houthandeljelsan.nl

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!



Kijk meer om naar onze jongeren!

Voor een grote meerderheid is ons leven minder leuk geworden sinds de coronacrisis. We missen contact, spontaniteit en zekerheid. Uit diverse onderzoeken is duidelijk geworden dat vooral jongeren veel geestelijke sores ervaren.

Op mbo's en hogescholen kan een gedeelte van het onderwijs niet doorgaan. Studenten kunnen geen stageplek vinden, waardoor opleidingen vertraging oplopen. Jongeren ervaren meer stress, worden sociaal afgestompt en ervaren eenzaamheid, angstklachten en depressieve gevoelens.

Juist in deze leeftijdsfase is het opdoen van (nieuwe) sociale contacten en (leer)ervaringen cruciaal. Sociale vaardigheden worden opgedaan in de verbinding met anderen en sociale interacties zijn noodzakelijk voor het versterken van veerkracht en de persoonlijkheidsontwikkeling.

Laten we ons als volwassenen beseffen dat het overzien van consequenties van gemaakte keuzes en je kunnen aanpassen aan wat de omgeving van je vraagt, voor jongeren de grootste uitdaging ooit is op dit moment! Door naar ze te luisteren en vooral samen te kijken wat er wel mogelijk is en waar ze wel invloed op uit kunnen oefenen kan er weer perspectief ontstaan. Met elkaar in gesprek gaan over psychische klachten is juist nu van belang!

Kom naar het GGZ-café waar ik maandelijks GRATIS lezingen geef over een psychisch probleem. Ik ontmoet je graag!

Kijk voor mijn aanbod 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

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

HARTING

Website:
www.hartingnijmegen.nl



Wij maken (gezond) koken leuker!

Wees zuinig op jezelf en neem kleine stapjes vooruit naar een gezondere leefstijl. Ontwikkel nieuwe 'habits' door kleine veranderingen in uw dagelijkse patroon elke dag consistent te herhalen! En ja het gaat 100 keer mis, maar herpak u, kijk niet achterom maar kijk vooruit. Heerlijk toch als uw gezonde gewoontes na ongeveer een half jaar routine zijn geworden? Al ruim 9 jaar nemen wij elke ochtend een shotje Aloë Vera Gel op de nuchtere maag voor een betere digestie en betere opname van alle voedingsstoffen. Wij voelen ons vitaal & fit en gebruiken geen medicijnen tot nu toe.

Boost your health in 2021!

Wist je dat...

- Aloë Vera al duizenden jaren gebruikt wordt vanwege de verzorgende en kalmerende werking?
- de hoogste kwaliteit Aloë Vera gel komt van de Barbados Miller? Deze gelvariant is 99,7% puur, rijk aan vitamine C, zonder conserveermiddel & glutenvrij! Vraag Jocelyn eens om informatie, zij is Forever Ambassadeur.

Bij Hoop Keukengemak verkopen we krachtige blenders voor lekkere smoothies / eiwitshakes vol groente & fruit, om soepen te blenden of om pannenkoek- en muffinbeslag te maken. Of maak koolhydraatarme wafels met eieren en groente (recept zie website). Gezond eten kan ook lekker zijn!



MAGIMIX POWERBLENDER
VANAF € 229
T/M 26-01-2021 GRATIS
MINIKOM T.W.V. € 50



ZET DE **MAGIMIX MINIKOM** OP
DE BLENDER BASIS VOOR DROGE
MENSGELS, SAUZEN EN DIPS



WARTSMANN HIGHSPEED
BLENDER
€ 229 + GRATIS HEALTHY
TASTY BOEK



LOSSE THEE,
GROEN/ZWART
OF MET KRUIDEN
VANAF € 5,50

YOGA THEE MET
O.A. BRANDNETEL,
KANEEL, KARDEMON
100GR € 6,50

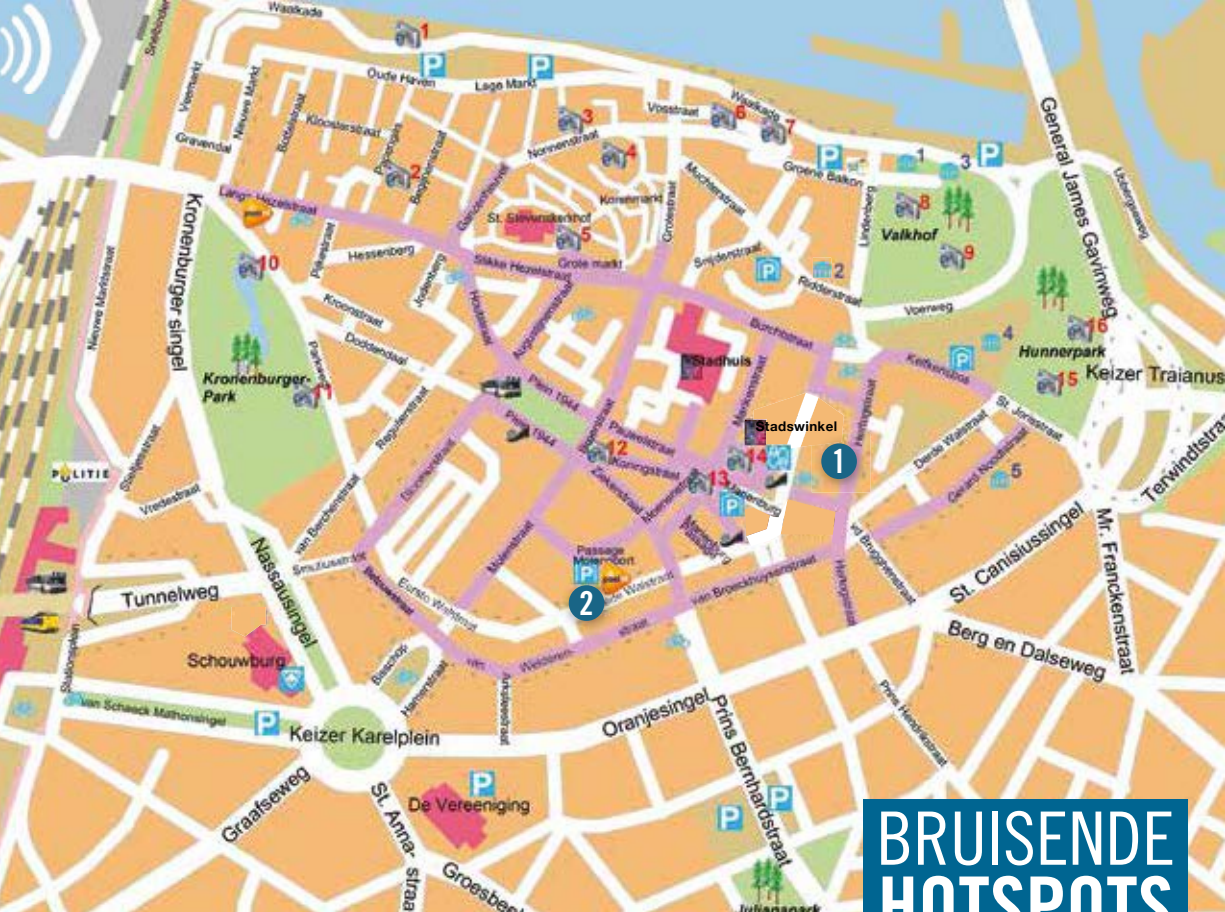


FRITEL WAFELIJZER
€ 49,99



WAFELVORK
+ WAFEL MIX € 10





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 | |
| | VVV | | Casino | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk | |
| | | | | 6. Brouwerhuis | |
| | | | | 7. Besiendershuis | |
| | | | | 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 | |
| | | | | 13. Arsenaalpoort | |
| | | | | 14. Mariënburgkapel | |
| | | | | 15. Keuperstoren | |
| | | | | 16. Belvédère | |

BRUISENDE HOTSPOTS

1 Dé Ergoline zonnestudio van Nijmegen

SUNBEDS
It's Pleasure to Chill!

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

2

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; praktisch voor massage- en pedicurebehandelingen.

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

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

DE TANTES 7+

Deze jeugdtheatervoorstelling gaat over Joris. Joris woont in een verlaten visrestaurant. Alleen, want hij heeft geen ouders meer. Hij maakt zijn bed niet op, drinkt vijf liter cola per dag, leest stripboeken en zet het vuilnis nooit buiten. Tot op een dag tante Cunera, tante Jo en tante Desiree op bezoek komen... een indrukwekkende jeugdtheaterproductie van de Toneelmakerij.

Stadsschouwburg Nijmegen; 9 januari 19.00 uur; € 17,50

KASTEEL + WINTERWANDELING

Combineer in de maand januari een bezoek aan kasteel Hernen met een winterse wandeling in de omgeving van het kasteel. Nadat je het kasteel en de geschiedenis verkend hebt met de 'pratende' lantaarn als gids en alles over het geheim van de verdwenen toren ontdekt hebt, kun je zelf op pad in het Land van Maas en Waal. Er zijn leuke routes (al vanaf 2 km) waarbij je bijvoorbeeld langs de Hernense molen komt.

Kasteel Hernen; 10, 17, 24 en 31 januari 12.00 - 16.00 uur; zie voor tarieven de website.

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

PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! 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!

d+🐶-ge 📖

l+🔪 m=e j+🔍-i

🍺-er+n+👤 y=n

👤 y=e 🧑 s=g

u+🐶-ge

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

bubbels koolzuur
bruist smaakje
water gemak
duurzaam gas

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

Nieuw bij Contoura Nijmegen

CRYO4

Ijskoud de beste | Nieuwste techniek op het gebied van CRYO behandelingen.



Ontdek het zelf met de tijdelijke introductie aanbieding!

Proefbehandeling 1 XL pad

nu voor **€ 69,-**

Maak snel een afspraak!

Voordelen CRYO4:

- Zeer groot behandeloppervlak
- 4 zones mogelijk in slechts 1 behandeling van 30 minuten
- Figuurcorrectie door definitieve vetverwijdering
- Veilig, effectief en pijnloos

Maximaal 2 XL pads of 1 XL pads + 2 S pads per behandeling per persoon toegestaan, maximaal 1 proefbehandeling per persoon.



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

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

CRYOSPECIALIST

