

RIJK VAN NIJMEGEN 

JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

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



30

Inhoud

10



27



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 BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

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. Rijk van 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.**



VOORWOORD/JANUARI

ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996

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 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 deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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. #GAASTRA 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



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

Een dagje mee op pad

Een paar weken terug was ik bij mijn klant Marian Peeters, van Arts keukens in Rijkevoort, voor een evaluatiegesprek. Daar was hun stagiair Kjell Beljaars ook bij. Hij volgt de opleiding marketing communicatie & evenementen. En hij was al snel enthousiast over mijn werk als media-adviseur.

Marian van Arts keukens is overigens heel tevreden over onze samenwerking en de respons die ze krijgt op haar advertenties, en heeft haar contract bij Bruist met 5 jaar verlengd!

Een paar dagen later belde Marian mij met de vraag of Kjell een dag met mij mee mocht lopen om te ervaren hoe het in de praktijk gaat. Uiteraard heb ik dit verzoek ingewilligd en is hij met mij meegeweest naar vier afspraken. Het was een leuke dag en een mooie ervaring voor hem.

Op het einde van de dag bedankte Kjell mij, en wat later kreeg ik nog een appje van hem: "Hé Frank, nogmaals super bedankt voor deze dag, weet nu zeker dat dit is wat ik later wil gaan doen". Hoe gaaf is dit! Echt top om te horen.



Kjell, ik wens je veel succes met de afronding van je opleiding en wellicht word je daarna mijn collega.

Frank van Geel



Hij is ongeveer anderhalf jaar weg geweest, maar sinds kort is hij weer terug op het oude nest; media-adviseur Frank van Geel. De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd, gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "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."

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

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.

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’





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





Get ready
to get your
glow on!

Begin 2021 goed en maak kennis met de Herbal Peeling behandeling gecombineerd met Beauty Angel licht.

HET RESULTAAT: een stevige en frisse huid!

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

de
dermatologica
EXPERT

Kreytacker 22, Malden | www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl | 024-3582419

Wil jij deze behandeling boeken? Neem dan contact met ons op.

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 tulp 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



Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.

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.

SALE

Theo Jansen
schoenen

Molenpoortpassage 2 Nijmegen | www.theojansenschoenen.nl

Bedrijf van jou, bedrijf van mij

Donderdagochtend, 11.00 uur

Door ons telefoongesprek weet ik dat Renee (52) en Angelique (43) willen scheiden en dat ze samen een transportbedrijf runnen.

Renee neemt als eerste het woord. “Angelique en ik gaan scheiden, we leven al jaren meer als broer en zus dan als geliefdes. We zijn twaalf jaar geleden in gemeenschap van goederen getrouwd. Enkele weken na onze bruiloft hebben we samen ons bedrijf opgericht. Daar ligt nu onze grootste zorg. Hoe moet het nu verder met ons bedrijf?”

Renee zucht terneergeslagen.

“Ik was er eerst helemaal klaar mee en dacht ‘koop me maar uit’. Maar het bedrijf is echt ons levenswerk, dat wil ik niet kwijt,” zegt Angelique verdrietig.

Ik knik begripvol.

“Wat zouden jullie willen?” vraag ik. Welke opties zijn er?”

Ik zie een hoopvolle glimlach op beide gezichten. Om de beurt vertellen ze hoe ze het voor zich zien.

Na een aantal gesprekken, en met behulp van de accountant en de notaris, wordt besloten dat Renee en Angelique ieder 50% aandelen krijgen in het bedrijf. Angelique blijft in de woning, Renee betreft een nieuw appartement. Deze afspraken leg ik vast in het echtscheidingsconvenant.

De liefdesrelatie is voorbij, maar als businesspartners zijn ze een succesvolle match.

Benieuwd of ik wat voor jullie kan betekenen?

Neem dan eens vrijblijvend en kosteloos contact met me op.

COLUMN



Welkom bij de
scheidingsmediator!
Ik help partners om uit elkaar
te gaan door middel van
scheidingsmediation.

Daarnaast heb ik partners en
ex-partners om beter met elkaar
te communiceren.



EIKMANS
JURISTEN

mr. Daniëlla Eikmans
Lagunesingel 110, Beuningen

06-51585690

info@eikmansjuristen.nl

www.eikmansjuristen.nl



Beddencenter is het adres voor betaalbare boxsprings, matrassen, dekbedden, kussens en bedtextiel. In onze showroom vindt u een uitgebreide collectie boxsprings van de merken Norma, Axelsson, Bremafa en Novio. Een groot assortiment is op voorraad en kan daardoor snel geleverd worden.

Dus zoekt u een boxspring, matras, dekbed of bedtextiel? Kom dan naar de slaapspecialist van Wijchen en omstreken.



Gelukkig zijn is een keuze.

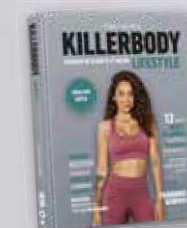
Met de kracht van je gedachten creëer je jouw eigen realiteit.

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!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM



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

Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

Specialist in maatwerk

Maar voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.



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.



Bij Contoura vind je de volgende behandelingen:



ozon therapie



energiemeting & voedingsadvies



sporten in warmte



bodywrap & compressietherapie



AVI-SLIM



EMS Reshape

- Gratis figuuranalyse
- Huidverbetering in de ozon-cabine
- Sporten in de warmtecabine
- Energiemeting & voedingsadvies
- Bodywrap & compressietherapie
- AVI-SLIM, relaxen terwijl je 800 Kcal verbruikt
- **NIEUW!** CRYO4 Cryolipolyse, vet bevrozen
- **NIEUW!** EMS Reshape, training zonder inspanning

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

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

CRYOSPECIALIST





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 hoeft 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.

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.



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.
Voor meer info
024 - 845 05 06



“We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!”



**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

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**



Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen
workshops / arrangementen
zaalverhuur / feestjes
uitgaansgelegenheid

Start nieuwe cursus: februari 2021
Gratis proeflessen: zie www.amanne.nl

Bon Aña i tur kos bon den 2021

Gelukkig nieuwjaar en de beste wensen voor 2021

Happy New Year and all the best for 2021

Tweede Walstraat 118, Nijmegen | 024 - 32 33 832
info@amanne.nl | www.amanne.nl

Muziek maken of luisteren? Jouw muziekbeleving ook in de toekomst?

Voorkom blijvende gehoorschade!

Speel je in een bandje? Ga je graag naar concerten en muziekevenementen? Wil je blijven genieten van je favoriete muziek zonder kans op gehoorschade? Dan zijn onze op maat gemaakte oordoppen de oplossing. Het aantal jongeren dat de diagnose 'levenslang blijvende gehoorbeschadiging' krijgt, neemt schrikbarend toe. Langdurige blootstelling aan te harde muziek is hiervan dikwijls de oorzaak. Niet alleen als gevolg van het dragen van mp3 oortjes, maar juist ook door het bezoeken van muziekfestivals waar de muziek steeds luider staat, met piepende oren tot gevolg.

Universele oordoppen voorkomen wel gehoorschade, maar beperken 'jouw muziekbeleving'. De muziek klinkt dof doordat alleen de hoge tonen worden gedempt. Onze op maat gemaakte muziek-oordoppen zorgen voor een vlakke filtering waardoor het geluid gelijkmatig wordt gereduceerd terwijl de klankkwaliteit behouden blijft. De muziek-filters zijn leverbaar in verschillende vlakke demping zodat de oordoppen precies kunnen worden afgestemd op jouw muziekvoorkeur.



Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

- motor/cabrio rijden, vliegen, muziekevenementen, schietsport
- werken in een lawaaierige omgeving
- geconcentreerd werken
- in-ear monitoren voor muzikanten, geluidstechnici en muzikiefhebbers
- in-ear communicatie voor security, EHBO, handhaving openbare orde
- zwemdoppen voor een waterdichte afsluiting van de gehoorgang

COLUMN/MARC ARTS



Medico-otoplastics.nl levert hoogwaardig op maat gemaakte oordoppen. Door een afdruk te maken van je oren, zitten de oordoppen letterlijk als gegoten.

Het ingebouwde filter houdt hinderlijke geluiden tegen en laat belangrijke geluiden door. Onze jarenlange advisering op akoestisch gebied en uw persoonlijke geluidsbeleving zorgen ervoor dat we de juiste oordoppen en filters ontwerpen.

Medico-otoplastics.nl maakt onderdeel uit van bureau ATA, een adviesbureau op het gebied van lawaai-beheersing en arbeidsveiligheid.

Marc Arts
Zanddijk 30, Escharen
06-20122109
info@bureauATA.nl
www.bureauATA.nl

Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat

Medico-otoplastics.nl
gehoorbescherming op maat
in-ear monitoren



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 gebleven. 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

Wat is *detoxen*?

Heb je weinig energie en kun je wel wat hulp gebruiken bij het verliezen van die eerste (of juist laatste) kilo's na al die winterse feestmaaltijden? Dan is een detox de manier om je fitter en energiever te voelen en je lichaam weer in balans te brengen.



Een detoxkuur is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen?

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een detox voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen.

Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Drink de hele dag door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee.

Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad.

Heb je begeleiding nodig? Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

Een onvergetelijk feest dankzij Typisch Joris Events!

De 26-jarige Joris van Dodewaard startte in 2015 met het opleuken van feestjes als clown. Langzaam maar zeker groeide zijn initiatief uit tot een volwaardig entertainmentbedrijf. "Ik vind het tof om bij mensen een lach op het gezicht te toveren."

Typisch Joris Events is te boeken als ballonartiest voor feesten en evenementen. "Mensen kunnen kiezen uit verschillende typetjes", vertelt Joris. "Ik maak ter plekke de mooiste ballonfiguren en laat daarbij mijn creativiteit helemaal de vrije loop." Het is tevens mogelijk om unieke ballondecoraties op maat te laten maken, bijvoorbeeld voor een bruiloft, verjaardag, bedrijfsopening of andere speciale gelegenheid. "Om het milieu niet te belasten, maak ik gebruik van 100% biologisch afbreekbare latex ballonnen en zorg ik er voor dat achteraf alles netjes wordt opgeruimd."



**ALS MIJN KLANTEN BLIJ ZIJN,
DAN HEB IK MIJN DOEL BEREIKT**

Typisch Joris Events | 06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

Veiligheid staat voorop

"Ik verhuur ook springkussens, met of zonder glijbaan. Momenteel hebben we een Multiplay Piraat springkussen, een Sea World springkussen en een standaard springkussen (zoals een Circustent). Veiligheid staat voorop, dus al onze springkussens zijn gecertificeerd volgens de NEN-norm." Ook voor Abraham & Sarah poppen en een geboorte baby kun je terecht bij Typisch Joris Events, evenals voor spellen als een opblaasbaar dartboard en een XL mikado. Deze maken jouw feest ongetwijfeld tot een groot succes!



De uit Sicilië afkomstige Chef-kok en oprichter Angelo Petralia was dol op de originele Italiaanse keuken. Een keuken die hij van jongs af aan al door zijn moeder leerde koken. Sinds Angelo's overlijden in 2015 zetten zijn vrouw Wilma en dochters dit prachtige bedrijf in zijn geest voort.

Culinair ITALIAANS familiebedrijf

Check onze website voor het **meeneem-menu!**

Italiaanse woonkamer

Bij Da Angelo Delicatezza & Trattoria waan je je voor even écht in Italië. Bij dit familiebedrijf, waar de gemoedelijke sfeer bij binnenkomst direct voelbaar is, staat de *goede, pure én innovatieve* Italiaanse keuken centraal. Gasten kunnen hier volop genieten van handgemaakte pizza's, verse pasta's en bijzondere vlees- en visgerechten. Mét, in sommige gevallen, truffel als voortreffelijk supplement.

De Italiaanse keuken thuis!


Liever thuis van de Italiaanse keuken genieten? Neem dan een kijkje in ons meeneemmenu! Daarnaast verzorgt Da Angelo Delicatezza & Trattoria ook catering op maat. In overleg wordt er gekeken naar een passend menu waardoor er altijd wordt ingespeeld op de wensen en behoeften van de klant.



Da Angelo

Delicatezza  Trattoria

Wij accepteren
de dinercadeaukaart,
vv cadeau- en vv dinerkaart

Prinsenvweg 3a, Molenhoek | 024-388 08 79 | 06-21 22 77 99 | www.restaurant-da-angelo.nl |  Da Angelo



Joke Hubers en Annemiek Besselink

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One-store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorpse sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.

 Street One Elst

 streetone_elst

Dorpsstraat 76, Elst
info@streetone-elst.nl
0481-353508



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

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.

mijzo
ziet mij

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.

Wat **mijzo**
bijzonder maakt

www.mijzo.nl

*Een unieke stijl
om verliefd op te worden!*

Van een **kraamcadeautje** tot een **uniek accessoire voor in huis**, je vindt het bij Barabrenda. De producten die Brenda maakt en uitzoekt zijn **uniek, eigenzinnig** en hebben **een persoonlijke twist**. Leuk als **cadeautje voor iemand anders óf voor jezelf**.

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand - en misschien zelfs langer - was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2021 en dus tijd voor verandering!

Stressremmers

Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca, deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

Weg dennenboom, hallo kamerboom

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

Topper

En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Vind jij het ook hoog tijd om het jaar groen te beginnen? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

BEGIN HET
JAAR GROEN
MET EEN
NIEUWE
KAMERPLANT



Nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159 • www.nuaddii.nl



Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door te luisteren
anoniem - dag en nacht

de luisterlijn
wij geven gehoor



**Bruist wenst alle lezers een
bruisend
nieuw jaar**

Bijzonderzoet
snoepwinkel



**Bijzonder zoet
laat u verrassen!**



**Bijzonder zoet is dé snoepwinkel
in het centrum van Beuningen.**

Van dinsdag tot en met zaterdag kunt u hier een keuze maken uit meer dan 250 verschillende soorten schepsnoep, oud Hollands snoep en meer dan 20 soorten zuurstokken. Ook kunt u bij ons terecht voor een gepersonaliseerde snoepspot of een samengesteld cadeaupakketje. Ook voor suiker-, gluten-, lactosevrij en halalsnoep kunt u bij ons terecht.



Loop eens binnen, bekijk ons assortiment en vraag naar de mogelijkheden. Onze seizoensartikelen worden regelmatig veranderd, zo hebben wij verschillende artikelen voor Valentijnsdag, Koningsdag, Moeder- en Vaderdag, Pasen, einde schooljaar artikelen, 4-daagse, Sinterklaas en Kerst.

Een bijzonder team

Bijzonder zoet werkt met een enthousiaste doelgroep die met elkaar ervoor zorgen dat alle snoepbakken schoongemaakt worden en goed aangevuld blijven. Ook onze cadeaupakketten worden gemaakt en ingepakt door onze fantastische medewerkers met een verstandelijke beperking. Onze doelgroep helpt u graag bij het zoeken van het perfecte snoepje.




Debbie van Haren

**Leuke
gepersonaliseerde
snoepotten**

Kom langs
en vraag naar
de mogelijkheden.



Julianaplein 25, Beuningen | 024 206 04 03 | debbie@bijzonderzoet.nl | www.bijzonderzoet.nl

Openingstijden Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur |  bijzonderzoet

Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,
MAAR VERLIES NOOIT HET
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

OGEN
BRUIN

LEEFTIJD
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

Egon zoekt

*de liefde van
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien
tot sateetjes draaien.*



Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaald worden naar egonbrakke@live.com
www.facebook.com/egon.brakke

WAT BETEKENT UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspanning en wervelblokkades zorgen voor deze pijn maar *wat vertelt deze rugpijn u eigenlijk?*

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat?

Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

Onze **fysiotherapeuten en chiropractoren** doen een uitgebreid lichamelijk onderzoek en analyseren uw gewoontes. Op basis daarvan volgt een advies of behandelplan voor een blijvend resultaat.

Benieuwd? Maak een afspraak voor een gratis screening door te bellen naar 024-358 5905.

LAGE RUGPIJN?

GRATIS SCREENING

RESULTCare

9,1

Zorgkaart Nederland

✓ WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!
✓ GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT

Januari geeft je de ruimte



Steenbok

Wees niet onverschillig en help mensen in nood.

Ram 21-03/20-04

Dankzij je ambitieuze en strijdlustige karakter zal je de grootste moeilijkheden overwinnen en er vele kostbare ervaringen bij krijgen.

Stier 21-04/20-05

Je hebt sterk de behoefte om je huis op te knappen. Begin niet halsoverkop, maar bereid je goed voor. Zo voorkom je dat je straks dingen twee keer kunt doen.

Tweelingen 21-05/20-06

De Tweeling kan aan het begin van dit jaar direct een erg rustige maand verwachten. Januari zal een geschikte maand zijn om belangrijke beslissingen te nemen.

Kreeft 21-06/22-07

Het gezin geniet van rust en harmonie. Maak hier gebruik van en wees niet bang voor het aansnijden van serieuze onderwerpen.

Leeuw 23-07/22-08

Januari zal hectisch beginnen. Voor wat betreft je carrière zul je dit jaar wel succesvol zijn dankzij jouw ambitieuze natuur.

Maagd 23-08/22-09

Aan het begin van dit jaar zal je geduld moeten hebben. Het lijkt nu bijna onmogelijk om je wensen te bereiken. Je praktische aard helpt je om de problemen te overwinnen.

Weegschaal 23-09/22-10

Door je hoge werktempo heb je geen tijd voor je liefste en het is dus geen wonder dat je met een gebrek aan vertrouwen te maken gaat krijgen. Alles kan echter rustig worden opgelost.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt veel ambitie en dat is goed, maar vertoon geen obsessief gedrag. Je mag de lat hoog leggen, maar probeer wel rekening te houden met de beschikbare tijd.

Boogschutter 23-11/21-12

Er zijn enkele interessante nieuwe opdrachten op het werk, maar jij bent natuurlijk niet de enige die daarop aast. Maak snel, maar bedacht, je keuze.

Steenbok 22-12/20-01

Wees niet onverschillig en help mensen in nood. Wanneer je je down voelt, zullen ze je zeker terugbetalen.

Waterman 21-01/19-02

Op het werk ontstaat een onverwachte situatie waar je geen invloed op hebt. Jouw kwaliteiten zorgen voor een passende oplossing.

Vissen 20-02/20-03

Alleen jij kent je conditie het beste. Laat niemand je dwingen. Je hoeft niet alles te controleren. Geef anderen ook de ruimte.

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Middelweg 10b • Molenhoek • 024 3585 905 • info@resultcare.nl

WWW.RESULTCARE.NL

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!*



Scheiden? Zo regel je het financieel

Scheiden is nooit leuk. Je hebt er immers ooit bewust voor gekozen om met elkaar door het leven te gaan. En als dat dan niet blijkt te lukken, kan dat zwaar vallen. Niet alleen op emotioneel vlak, maar zeker ook op financieel vlak. Misschien niet het leukste om mee aan de slag te moeten in deze toch al zware periode, maar zeker wel belangrijk voor je toekomst.

De knoop is doorgehakt... jullie gaan scheiden. Maar waar moet je qua financiën dan allemaal rekening mee houden? In de eerste plaats de scheiding zelf, het ontbinden van je huwelijk is namelijk niet gratis. Alleen het inschakelen van een notaris en advocaat of mediator is al een kostenpost, net als de uitspraak van de rechtbank. Mocht je hier overigens geen financiële middelen voor hebben, dan kun je eventueel aanspraak maken op gesubsidieerde rechtsbijstand. Informeer dus zeker eens naar de mogelijkheden...

Het huis

Een tweede obstakel waar jullie wellicht tegenaan lopen, is de gezamenlijke woning. Is dit een koopwoning, dan zal ofwel één van de twee de ander uit moeten kopen en de volledige hypotheek op zich moeten nemen, of het huis moet verkocht worden.

Alleen met de verkoop zijn natuurlijk al kosten gemoeid, maar daarnaast moet je er ook rekening mee houden dat het huis niet meer als aftrekpost opgegeven kan worden voor de belasting. Ook weer zoiets waar je misschien niet meteen aan denkt.

Financiën op orde

En zo zijn er nog tal van zaken te noemen die na een echtscheiding kunnen veranderen in je financiële situatie. Wat dacht je bijvoorbeeld van het wegvallen van dat (tweede) inkomen waar je zo aan gewend was? Of (partner)alimentatie, belasting, toeslagen, partnerpensioen en ga zo maar door. Heel veel dus wat op je afkomt. Verstandig om dit duidelijk in kaart te brengen, eventueel met behulp van een mediator of (financieel) adviseur, zodat je financiële zaken in ieder geval goed geregeld zijn. Zo hoeft jij je alleen nog maar te richten op je eventuele emoties...

Benieuwd wat een scheiding voor invloed kan hebben op jouw financiële situatie? Op www.nederlandbruiist.nl zijn verschillende ondernemers te vinden die je hier meer over kunnen vertellen.

DE FINANCIËN ZIJN
MISSCHIEN NIET HET
EERSTE WAAR JE AAN
DENKT, MAAR WEL ZO
BELANGRIJK

Griekse *aardappelstoof* met sperziebonen

Na de waarschijnlijk overvloedige decembermaand wil je deze maand graag iets makkelijkis eten. Probeer dan dit heerlijke eenpansgerecht van aardappels en sperziebonen in tomatensaus met een snuf kaneel en oregano. Snel op tafel, vegetarisch, glutenvrij en heel gezond.

3 à 4 PERSONEN - 40 MIN

INGREDIËNTEN

500 gr sperziebonen
600 tot 700 gr aardappel of grote krieltjes (vastkokend)
1 rode ui
2 tenen knoflook
olie om in te bakken
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel paprikapoeder
snuf oregano
500 ml tomatensaus (gezeefde tomaten)
1/2 theelepel suiker
snuf peper en zout
handje walnoten
100 gr feta
peterselie

BEREIDING

Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en kook ze circa twaalf minuten in een pan met water. Snijd de aardappels in gelijke, grote stukken of gebruik grote krieltjes en kook deze ook ongeveer twaalf minuten. Laat de sperziebonen en aardappels uitlekken.

Snipper de ui en knoflook en fruit ze in een grote (wok)pan in een beetje olie. Voeg de aardappels, kaneel, paprikapoeder en oregano toe. Bak dit een paar minuutjes en voeg dan de sperziebonen en tomatensaus toe. Voeg de suiker toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de Griekse aardappelschotel nog circa 15 minuten zachtjes stoven. Verdeel de walnoten, feta en peterselie erover voor het serveren. Lekker met wat pitabrood.

TIP: dit recept is vegetarisch, maar je kunt er ook stukjes (vega)kip aan toevoegen na het bakken van de ui en knoflook. Je kunt ook de aardappels en sperziebonen niet voorkoken, maar laten garen in de saus. Houd dan een stooftijd van circa 45 minuten aan.

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.rijkvannijmegenbruist.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

Streep 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.rijkvannijmegenbruist.nl

BAENKS

FASHIONABLE FURNITURE

Baenks is het merk dat zich specialiseert in kwalitatief hoogstaand zitmeubilair, prachtige ontwerpen, de mooiste vormen, de beste materialen, het eigen unieke zitcomfort en vooral de perfecte connectie.

Openingsvoordeel!

Ontvang 25% retour van je aankoop van een nieuw meubel uit de collectie van Baenks bij de aankoop van een nieuw tapijt!

NU bij Tilders Meubelen in Wijchen

7 JAAR GARANTIE | HET BESTE ZITCOMFORT | VAKKUNDIGE BEZORGING | www.baenks.nl



tilders
meubelen

Tilders Meubelen & Slapen | Woonboulevard Wijchen Locatie ④
Nieuweweg 303, 6603 BN Wijchen | 024 649 11 49 | www.tilders.nl

Di t/m do 10.00-17.30 | Vrij (koopavond) 10.00-20.00 | Za 10.00-17.00
Elke zondag geopend: 12.00-17.00 | Ma gesloten