

NIJMEGEN



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

BRUIST



Vier de liefde
op Valentijnsdag

Karin Bloemen
'De mafste en leukste dingen
gebeuren in het theater'

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

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

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.



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

ASPESI

BARBA
MADOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

waite

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



De ondernemers van de Marikenstraat missen u!

Sommige winkels die momenteel gesloten zijn bieden extra services aan, ondernemers bezorgen bijvoorbeeld producten en outfits bij u thuis! Hiermee stimuleren zij om (juist) nu lokaal te blijven shoppen.

Kijk hiervoor op de website en/of social media pagina's van de desbetreffende winkel of neem een kijkje op www.Marikenstraat.nl. We missen u, maar uw veiligheid en dat van de medewerkers zijn van het grootste belang voor de Marikenstraat. Houd vol, blijf sterk!



Kijk voor meer informatie op marikenstraat.nl

Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträte
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
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



10



43



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 Jos Hammink
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Frank van Geel, 06-43093996 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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.**



Bruisende lezer,

Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die

buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!
Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl



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



12



28

Inhoud

Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN
EN VIJGEN
HEBBEN IETS
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

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 werd inspirator van Emotie Loket, van waaruit ze met een team van ervaren coaches 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

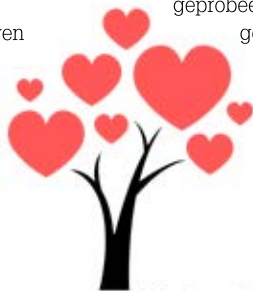
Het Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. “We bieden een overzichtelijk 12-stappenplan dat je in gemiddeld zeven werksessies van twee uur doorloopt. We combineren de gesprekken met ‘debuggen’. Daarbij gebruiken we een bio resonantie apparaat om op een dieper niveau te komen, bij zaken die spelen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





EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorvorkvering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. www.gazelle.nl



GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. www.scheldebrouwerij.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.**

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.

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



win

Verras de allerliefste

TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. www.libbey.eu



LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. www.lovechoc.nl



DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: [Koos Kluytmans.nl](http://www.kooskluytmans.nl)



Je maakt de leukste dingen mee

In 2021 bestaat Nederland Bruist vijftien jaar. Ingo Rolff is al vanaf de eerste editie van Nijmegen Bruist - die in juli 2007 verscheen - betrokken bij het glossy magazine. Een goede vriend was destijds franchisenemer van Nijmegen Bruist en samen maakten zij het tot een succes.

Van de acquisitie tot en met de fotografie; Ingo deed het allemaal. Hij bracht als bezorger ook de magazines rond. En dat laatste is hij blijven doen. Inmiddels bezorgt hij zelfs in vier regio's.

Ingo is van origine grafisch vormgever. Zijn creativiteit kwam in de beginperiode bij Nijmegen Bruist - toen was het nog een franchise organisatie - goed van pas. "We werkten allerlei thema's uit en bedachten bijvoorbeeld welke BN'er, in dit geval een bekende Nijmegenaar, we zouden interviewen; van presentator Jochem van Gelder tot modeontwerper Huub Natrop. De laatste maakte nog een petje speciaal voor mij, zoiets ontstond spontaan."

Op pad

De bezorging heeft hij nooit losgelaten. "Het is heerlijk om op pad te zijn. Ik heb ook een tijd bij een reclamebureau gewerkt, maar het is niets voor mij om de hele dag achter de computer te zitten. Mijn vrouw heeft een eigen reclamebureau, daar werk ik nu voor. Daarnaast bezorg ik de magazines bij adverteerders en verspreidingspunten in vier regio's: Nijmegen, Rijk van Nijmegen, De Over-

betuwe/Lingewaard en Land van Cuijk. Dat zijn in totaal circa 1.000 adressen waar ik maandelijks langs ga. Daar ben ik circa zes dagen mee bezig. Zo houd ik ook nog tijd over om onze kinderen van 0, 3 en 6 jaar de aandacht te geven die ze verdienen."

Inspirerende ontmoetingen

"De ontmoetingen met de mensen zijn het leukst. Toen ik pas was begonnen, raakte ik bijvoorbeeld een keer midden in een flashmob, in de vorm van een hardlooptwedstrijd in slow-motion, verzeild. Twee maanden geleden kwam ik nog de Gelderlandse Sinterklaas tegen. We raakten aan de praat en hebben uiteindelijk een kwartier staan kletsen. Ik kwam als een kind zo blij thuis. Dat soort momenten zijn ontzettend inspirerend. **Wat mij betreft blijf ik dit nog wel een tijdje doen!**"



INGO ROLFF
VIERT ZIJN
VEERTIENJARIG
BEZORG-
JUBILEUM





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

Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend, leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer **extra aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**
Registreer je dan
via theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één van
de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



BLOEZEN.NL

De specialist in zakelijke
damesoverhemden

Een passende bloes voor elke gelegenheid

Persoonlijk advies - 30 dagen retourrecht

Omdenken tijdens een lockdown!

Het is een feit: de horeca en vele andere winkels waren al gesloten en helaas is de lockdown voorlopig verlengd tot 9 februari. Dit vraagt opnieuw veerkracht en creativiteit van de ondernemers. Hoe blijven zij in deze tijd overeind?

Wat mij vooral opvalt is de enorme creativiteit en het denken in kansen. Er wordt niet alleen gekeken naar wat er niet kan, maar vooral ook naar wat er wél kan.

Zoals cafés, hotels en restaurants die begonnen met borrelplanken, bier- en wijnpakketten, bezorg- en afhaalservices en zelfs speciale bezorgpagina's op Facebook in vele regio's. Zo konden we niet meer om alle drive-thru's en drive-ins heen in 2020.

Restaurants, kerstpakketten, verjaardagen of oliebollen: je kunt het zo gek niet bedenken of er je kon er met de auto langs. Kappers die hun klanten voorzien van 'uitgroeipakketjes' en shampoos en de beautysalons die hun producten ook online gingen aanbieden. Modezaken die hun online assortiment zelf bij de klant thuis gingen bezorgen en vele branches die op afspraak virtueel met de webcam met de medewerkers meelopen door de winkels. Webshops die als paddestoelen uit de grond schoten.

Kortom; schitterend om te zien dat ondernemers enorm creatief werden om toch nog (enigszins) inkomsten te genereren.

Dus beste lezers; steun uw lokale ondernemers en bestel bij uw favoriete winkels en horeca!

Stay safe en healthy,

Frank van Geel



Media-adviseur Frank van Geel is in totaal al bijna acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf, Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

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 langsgaan 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

Sanadome

HOTEL & SPA NIJMEGEN



Beleef de bronnen van Nijmegen

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

DAGJE UIT WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op coronabesmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op www.thialf.nl.**

FILMPJE KIJKEN MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terecht komen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde. **ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.**

Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel 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 maatwerkofferte 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 van 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**

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

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

Karin Bloemen over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: "Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: 'Wat mot jij hier nou?!' Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!"

Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. "Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk."

'De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater'

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. "Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater."

'GEWOON EEN LEUK
VERHALENBOEK
OVER MIJN WERK'

Uw schoonheid is bij ons in goede handen!

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

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

Kitty



Vetrolletjes weg zonder operatie of speciaal dieet?

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

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

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

Voor wie is deze behandeling geschikt?

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

Heeft u vragen?

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

! ACTIE !
BODY-WIZARD
DUO

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

Van € 1050,- voor **€ 500,-**

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

Van € 1575,- voor **€ 900,-**

Vraag naar de voorwaarden

Tot ziens bij:



DE NIEUWE
COLLECTIE
KOMT
BINNEN!

SHOP
24/7
ONLINE

Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen. Liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in *De kleine prins*, één van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



My Valentine

We blijven nog steeds thuis, maar dat betekent niet dat we Valentijnsdag aan ons voorbij laten gaan. Voor jou de mooiste rode Valentine beauty gifts om iedereen van wie je houdt mee te verrassen, inclusief jezelf...

1. Stronger With YOU Absolutely (for him) van Emporio Armani, vanaf € 81,- www.armanibeauty.com
2. Kiss Kiss Tender Matte 775 van Guerlain, € 40,- www.guerlain.nl
3. Rose Shower Oil van Aromatherapy Associates, € 33,- www.babassu.nl
4. Lingerie setje van Chantelle, BH € 79,95, Broekje € 39,95 www.chantelle.com
5. Scented candle Baies van Dyprique, vanaf € 34,- www.skins.nl
6. Cinnamon Mint Toothpaste van Marvis, € 9,10 www.celeste-parfums.nl

7. Rouge Smoking van BDK Parfums, € 150,- www.retreat.nl
8. Kure Bazaar Nagellak Masai, € 17,50 www.shizo.nl
9. Si Passione Intense Eau de Parfum van Armani, vanaf € 78,- www.debijkorf.nl
10. ROUGE van COMME des GARÇONS, € 145,- www.debijkorf.nl
11. Tas Crossbody van The Little Green Bag, € 119,95 www.thelittlegreenbag.nl
12. Moon Masterpiece Powder Lipstick van Mac Cosmetics, € 20,50 www.maccosmetics.nl

Jouw interieur verdient een unieke kast!

Geheel naar eigen wens een kast of meubelstuk door ons op maat gemaakt? Eiken, walnoot of populier in combinatie met onbehandeld/gepoedercoat staal behoren tot de mogelijkheden. Neem contact met ons op voor een prijs op maat.

Jelsan maakt het



Kijk op
houthandeljelsan.nl
voor de vele
mogelijkheden

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 houtbewerkingproces. 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



Februari helpt je vooruit

Ram 21-03/20-04

Op je werk kun je nu een ster zijn. De mensen om je heen helpen je erbij. Je moet deze gunst accepteren en waarderen.

Stier 21-04/20-05

Emoties kunnen je rationele denken verduisteren. Houd liever wat afstand. Je zult in februari niet veel goeds doen in je persoonlijke leven.

Waterman

Je bent op de goede weg, maar zult meer inspanning moeten tonen.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult op het werk niets van belang missen, dus je kunt nu dromen nastreven. Verwen jezelf met iets wat je al lange tijd wenst.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult erkenning krijgen voor het oplossen van verschillende ruzies en conflicten. Na het voorstellen van een geschikt compromis kun je aan de verlangens van beide kanten voldoen.

Leeuw 23-07/22-08

Je zult merken dat je niet zo dicht bij je geliefde staat als je gewend was en dat de gevoelens tussen jullie niet meer zo warm zijn.

Maagd 23-08/22-09

De maagd zal het in februari niet zo geweldig doen op het werk. De sterren staan niet in de juiste positie. Je moet het feit accepteren dat je niet altijd alles zelf in de hand hebt.

Weegschaal 23-09/22-10

In februari ontstaan er problemen op het werk. Je zult flink je best moeten doen om je huidige positie te behouden.

Schorpioen 23-10/22-11

Schorpioenen zullen genieten van veel geluk in hun privéleven. Een langdurige relatie zal stabiel zijn.

Boogschutter 23-11/21-12

Houd je administratie bij om een zootje te voorkomen. Je relatie is heerlijk stabiel. Ben je single? Dan wacht ergens de ware liefde op jou!

Steenbok 22-12/20-01

Februari is niet jouw geluksmaand voor het nemen van beslissingen. Weeg de situatie zorgvuldig af en vraag om advies bij de leden van je gezin.

Waterman 21-01/19-02

Februari zal in het teken staan van je carrière. Je bent op de goede weg om vooruitgang in je carrière te maken, maar er is niets gratis. Je zult meer inspanning moeten tonen.

Vissen 20-02/20-03

Als je dit werktempo aanhoudt en hard en ijverig werkt, dan heb je in februari grote kans op een vooruitgang in je carrière.

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 viersterrenhotel 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!*



Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.

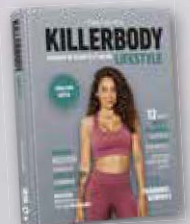
RESET

Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:
zet jezelf op nummer 1!



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Verleid jouw *Valentijn!*

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende (online) date? Of ga je dineren met jouw grote liefde? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Bij Valentijnsdag denk je automatisch aan rode lippen, want rood is de kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de date tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange, verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten, want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamerogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische (online) date in je agenda staan? Vier de liefde dan met een vriendin, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die je kunnen helpen om indruk te maken op jouw Valentijn.

BIJZONDER SMAAKVOL STUKJE KIP



Wist u dat wij alleen maar de Kemper Landhoen verkopen? Dit is een uitzonderlijk ras met een uitzonderlijke smaak.

100% biologisch en onderscheiden met het 3 sterren beter leven keurmerk van de Dierenbescherming. Deze kippen zijn gehuisvest in grote hokken, waar ze rustig kunnen scharrelen in het strooisel. En uiteraard hebben ze een vrije uitloop naar buiten. De dieren hebben zo alle gelegenheid om in hun eigen ritme en natuurlijke tempo een optimale groeiperiode te doorlopen die twee keer zo lang als bij een gewone kip. Er worden geen groeibevorderaars of preventief antibiotica gebruikt.

Dit zorgt er uiteindelijk voor dat wij een mooi, stevig en bijzonder smaakvol stukje kip verkopen. Wij verwerken de kippen zelf van kop tot staart, dus wij kunnen aan bijna alle wensen voldoen. Van een mooi stukje kipfilet of kippenbout tot karkassen voor de soep. Kom naar onze winkel en laat u verrassen door ons prachtige assortiment.

**KLIK VOOR MEER INFO
OP WWW.KEMPERKIP.COM**



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.

Bas Derksen

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

BIJZONDERE BRUIDSPAREN VAN 2021

Ik zoek jullie!

In de maand van de liefde, van Valentijnsdag, ben ik op zoek naar mensen die dit jaar gaan trouwen en hun trouwdag iets extra's willen geven. Bruidsparen die zoeken naar een ceremonie die heel bijzonder en persoonlijk is, op maat gemaakt, een ceremonie met diepgang en betekenis.

Met mij als jullie ceremonieel spreker en rituelenmaker krijgen jullie een unieke ceremonie op maat. Een ceremonie met een thema en een symbool dat helemaal bij jullie past. Een ceremonie met een krachtig ritueel, dat voortkomt uit jullie symbool.

Geen enkel bruidspaar is hetzelfde. Daarom is geen enkele

ceremonie van mij hetzelfde. Ik maak samen met jullie een eigen prachtige start van dé dag van je leven. Met jullie muziek, met sprekers die jullie na aan het hart liggen, met eigen inbreng op een voor jullie speciale locatie. Ik zorg ervoor dat alles tot één geheel wordt. Eén geheel met aandacht voor de liefde voor elkaar, met ruimte voor humor en emotie, serieus waar dat gewenst is, luchtig waar dat kan.

Daar neem ik uitgebreid de tijd voor. In verschillende gesprekken leer ik jullie beter kennen en gaan we samen de diepte in. Wat verbindt jullie écht? Wat maakt jullie zo bijzonder voor elkaar? Wat maakt jullie sámen zo bijzonder? Waarom gaan jullie samen door als echtpaar? Wat is jullie levensvisie en wat wil je meegeven aan jullie gasten met jullie huwelijk?

Dus ben je op zoek naar een écht bijzondere ceremonie voor dé dag van jullie leven? Een huwelijksceremonie die geen standaardpraatjes bevat, wel heel ceremonieel is maar niet kerkelijk, een ceremonie die raakt en verbindt en een ceremonie waar iedereen nog lang met heel veel liefde op terugkijkt?

**Neem dan contact met me op voor een vrijblijvende
Big Day Brainstorm.**



Ceremonieel spreker Ritueelbegeleider

"Je hebt veel recht gedaan aan onze inbreng, die veel gemeenschappelijke elementen had, maar ook verschillende accenten en perspectieven. Dat maakte de ceremonie prachtig." – een vader bij het afstuderen van zijn dochter.

"Alle aanwezigen hebben de dienst als zeer warm en gemoedelijk ervaren, het is een mooie uitvaart geweest naar ieders tevredenheid." – mevrouw S.A. over de uitvaart van haar vader.



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

Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Jij reageert toch ook?



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 februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

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.

“Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai.” En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. “Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden.”

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. “Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij.”

Alex zoekt

de liefde van zijn leven!

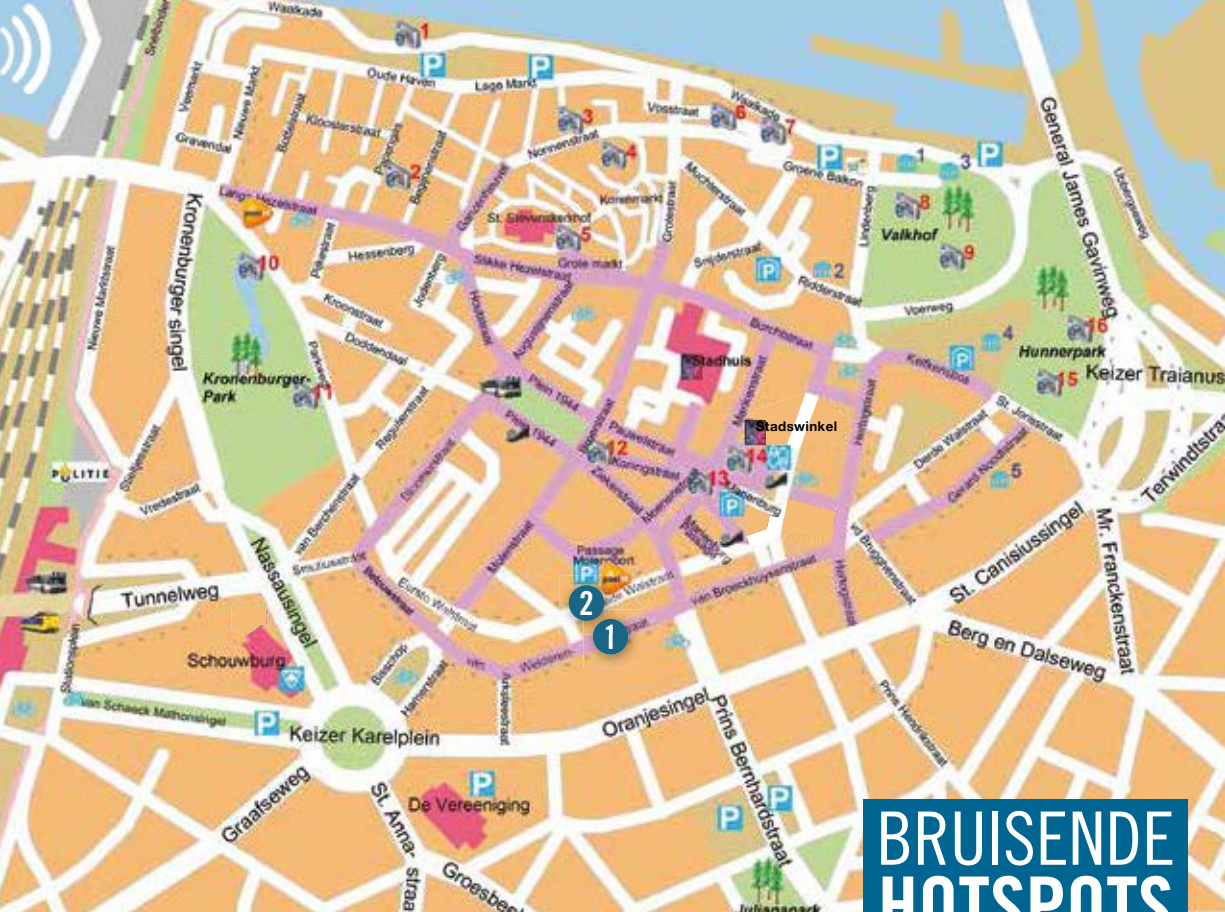
Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. “Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben.” Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). “Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor”, voegt hij lachend toe.

Nog wat weetjes over Alex: “Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader is muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!”



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaild worden naar alexjongerden@gmail.com
📍 www.facebook.com/alex.jongerden





BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

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

1

Pen Shop
sinds 1954

van Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32

www.penshop-nijmegen.nl

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!

WINTERDAGTOCHT OP DE ONDERWATERFIETS

Wil je met je kinderen lekker op de fiets de natuur in? Dan is de mooie winterroute van 12 kilometer op de onderwaterfiets van Koloon een aanrader. De route begint en eindigt in het Limospark in Nijmegen. Onderweg is er een leuke speurtocht uitgezet. Kies voor de wintertocht of de sprookjestocht! *Koloon - Fietsvakanties en dagtochten; vooraf reserveren; vanaf € 26,50 per fiets.*



STRUINROUTE

Zin in lekker struinen? Bij Het Dijkmagazijn in Beuningen start een struinroute van 1,5 kilometer die je in eigen tijd zelf kunt doen. Op acht bijzondere plekjes zijn er leuke activiteiten te doen. In een boom klimmen, zoeken naar holletjes en stenen, krokodillen en torenvalken en nog véél meer. *Dijkmagazijn Beuningen; deze korte struinroute kun je gratis downloaden op de website van het Dijkmagazijn.*



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

Een *romantische* Gateau Chaud

Ook in februari ben je wellicht nog hard aan het werk om die goede voornemens intact te houden. Maar op Valentijnsdag mag jij samen met je partner genieten van een lekker toetje! Een Gateau Chaud - een warm chocoladetaartje - is een heerlijke afsluiter van een romantisch diner voor twee.

2 PERSONEN - 1 UUR

INGREDIËNTEN

Voor het chocoladebeslag

3 eieren
75 g suiker
180 g boter + extra
180 g pure chocolade
75 g bloem

Voor de ganache

75 ml slagroom
50 g pure chocolade
10 g boter

Voor het wittechocoladekruim

100 g witte chocolade
1 mespuntje zout

BEREIDING

Klop voor het chocoladebeslag de eieren en suiker luchtig met een garde of mixer. Smelt de boter en los hierin de chocolade op. Meng het chocolademengsel door het eimengsel. Zeef de bloem erboven en meng het geheel. Doe het beslag in een spuitzak.

Breng voor de ganache de slagroom aan de kook en giet deze op de chocolade. Meng tot een gladde massa. Voeg de zachte boter eraan toe. Laat afkoelen en vorm de ganache tot bolletjes. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet (ovenvaste) espressokopjes in met boter, spuit ze tot de helft vol met chocoladebeslag, leg er een bolletje ganache in en vul de kopjes verder tot drie vierde. Bak de taartjes circa 10 minuten in de oven.

Nog meer genieten? Voeg dan deze heerlijke wittechocoladekruim toe. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verspreid de witte chocolade erover, plaats de bakplaat in de oven en karamelliseer de witte chocolade licht. Laat afkoelen en draai tot kruim in een keukenmachine met een mespuntje zout. Strooi het gekarameliseerde wittechocoladekruim rondom de chocoladetaartjes op het bord.



PUZZELPAGINA

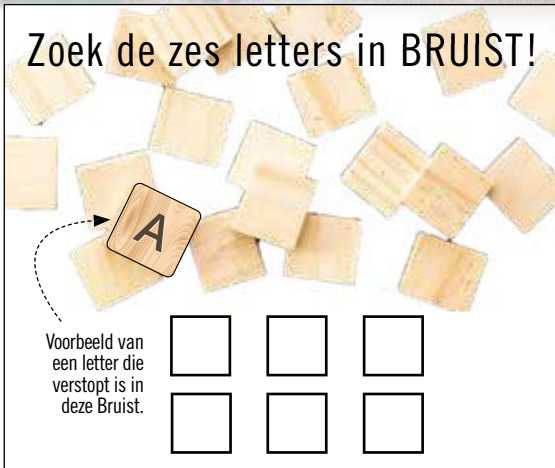


Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

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

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

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **anders**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... hij is waterafstotend!

-ur+z+🔍-i

-b+🔦-lamp

k+👶a=t -er+j

h=g

m=v

d=p

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

perzik
zeep
wassen
lichaam

zacht
aroma
schuim
bloesem

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

