

BRUIST



Vier de liefde
op Valentijnsdag

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

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

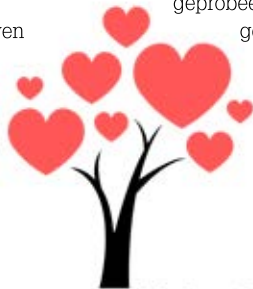
Het Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. "We bieden een overzichtelijk 12-stappenplan dat je in gemiddeld zeven werksessies van twee uur doorloopt. We combineren de gesprekken met 'debuggen'. Daarbij gebruiken we een bio resonantie apparaat om op een dieper niveau te komen, bij zaken die spelen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



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



win

12



28

Inhoud



14



10



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 Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jos Hammink
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.**



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 Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

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.

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-

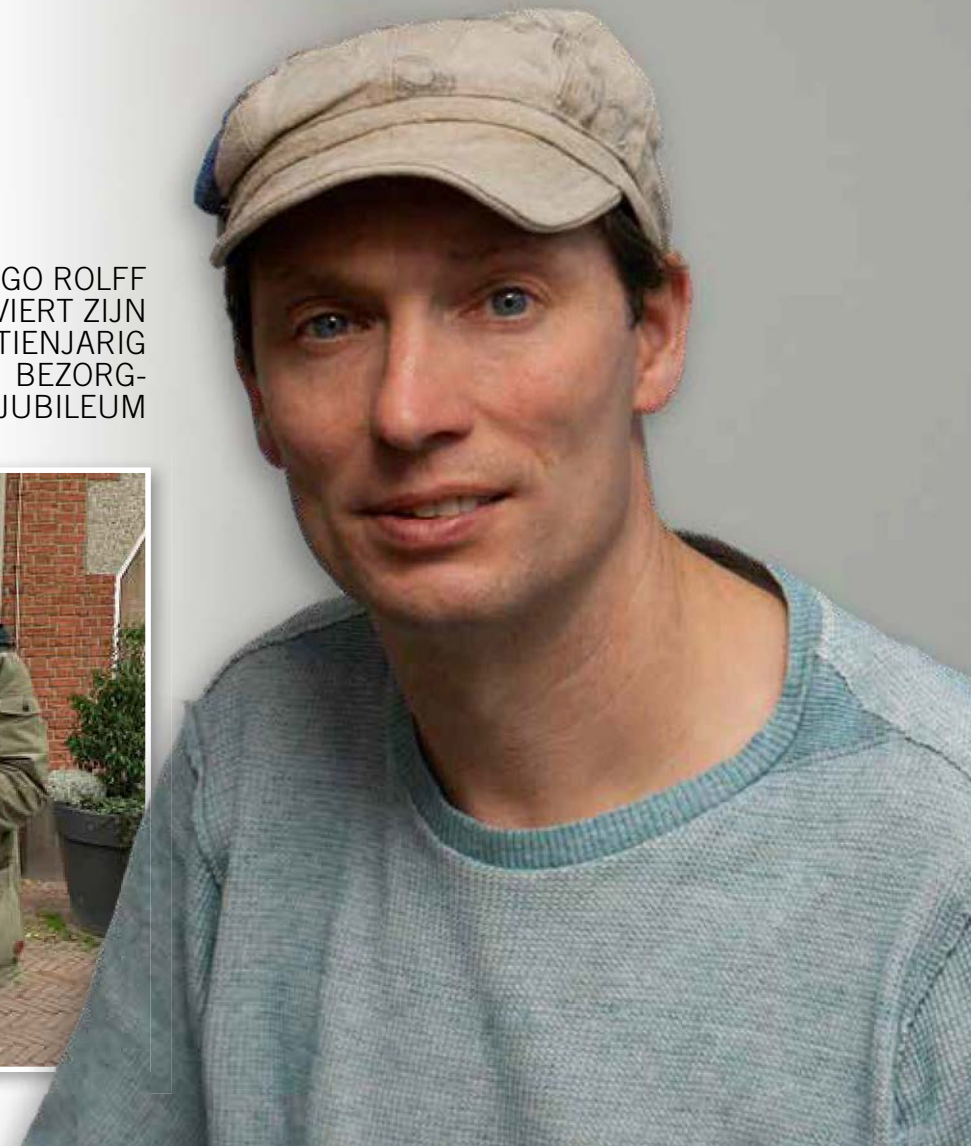
betuwe/Lingewaard en Land van Cuijk. Dat zijn in totaal circa 1.000 adressen waar ik maandelijks langs ga. Daar ben ik circa zes dagen mee bezig. Zo houd ik ook nog tijd over om onze kinderen van 0, 3 en 6 jaar de aandacht te geven die ze verdienen."

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





EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorverkivering 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



Heb je een *huid- of productadvies* nodig?



Roosmarijn



Angela



Malou

Onze huidcoaches staan voor je klaar! Boek nu een virtueel huidconsult. Tijdens deze 1-op-1 sessie analyseren wij de behoeftes van je huid gevolgd door een persoonlijk advies.

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

dE
dermatologica
EXPERT

INTERESSE?

Neem dan contact met ons op.

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 paddenstoelen 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

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

Maatwerk maakt mooier!



**‘Wij creëren
het thuisgevoel’**



Wij, Silfran en Marian Peeters, zijn de gezichten achter Arts Keukens. Met ons team van gekwalificeerde en gemotiveerde medewerkers zijn wij in staat de meest creatieve ontwerpen om te zetten in een tastbaar product. In onze werkplaats wordt uw wens werkelijkheid.

Doordat wij alle facetten in ons eigen bedrijf hebben, kunnen we in alle wensen voorzien.

Daarbij zorgt dit voor snelle levertijden.

Natuurlijk nemen wij u graag mee de werkplaats in, om de sfeer van het echte ambacht te proeven en de geur van pure materialen op te snuiven. Massief houten keukens met betonnen werkbladen, duurzaam en milieuvriendelijk!

**Beleving, gevoel en emotie
staan aan de basis
van ons werk.**



Silfran en Marian Peeters
Veldweg 6, Rijkevoort | info@ak.nl
0485-573194 | www.ak.nl

Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

In alle rust en privacy op zoek naar de borstprothese en/of bijbehorende lingerie en badmode die bij u past? Dat kan bij BiBi's MammaCare in Wijchen.

Bij ons bent u aan het juiste adres voor borstprotheses, prothese bh's en badmode. Vrouwen kunnen hiervoor op afspraak terecht zodat ze op hun gemak en in alle privacy op zoek kunnen naar wat echt bij hen past. Daarnaast bieden wij ook een ruime collectie lingerie en badmode.

BiBi's MammaCare heeft contracten met alle zorgverzekeraars en is S.E.M.H. gecertificeerd.



BIBI'S MAMMACARE

Eigenaren: Yvonne en Helga
Zomertaling 29, Wijchen
024-3239055
www.bibismammacare.nl



BORSTPROTHESE?

Voor, tijdens en na uw behandeling heeft u te maken met een heftige tijd waarbij uw leven volledig op de kop staat. Er verandert veel aan uw lichaam en u heeft mogelijk ook veel moeten ondergaan. Wij willen samen met u de juiste prothese uitzoeken waarbij wij streven naar zoveel mogelijk symmetrie. U krijgt de prothese meestal direct mee, inclusief instructies over het onderhoud van de prothese.

Samen met u kijken wij welke prothese geschikt voor u is en welke voor u het beste aanvoelt. Eventueel in combinatie met een prothese bh.

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 ontvoeringsslachtoffer 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 terechtkomen 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.**

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.



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!

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'

Boost your health in 2021!



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.

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 & staafmixers 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!



GIFVRIJE KOEKENPAN
BARCELONA EVERSHINE
24 CM + 28 CM
SAMEN € 179,80 **NU € 129**



STOOMMANDJE € 12,95
PAST IN VERSCHILLENDE
MATEN PANNEN



WARTMANN 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



Een interieur moet zowel functioneel, esthetisch als budgettair verantwoord zijn. Of het nu gaat om modern, vintage of landelijk klassiek, uit al deze stijlen weet ik perfecte combinaties te maken.

Ik, Paul Cleven, ontwerp het interieur voor uw woning, winkel of werkomgeving. Laat u verrassen door mijn expertise en frisse kijk op mijn vakgebied.



'Mooie dingen ontwerpen en realiseren, dat is mijn doel. Een weldoordacht plan van aanpak en uitvoering gaat alleen in goede samenspraak.'

Het Oblatenklooster
Grotestraat 41 Cuijk
06 83 60 2909
info@paulcleven.nl
www.paulcleven.nl

Een frisse kijk op uw badkamer



DESIGNED BY
PAUL CLEVEN

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!



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

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



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



WIJ BEZORGEN NU
OOK AAN HUIS!
BEL GERUST
024-6422936 VOOR
BESTELLINGEN

Christianne
Lingerie

  Check onze Facebook en Instagram voor speciale aanbiedingen.

Markt 21, Wijchen | www.christiannelingerie.nl

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 ITALIAAANS 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

Ook voor
ballonnen en
feestartikelen
kun je terecht bij



Neem eens
een kijkje
in onze
webshop

www.typischjorissshop.nl

• Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

Xsensible is meer dan een schoen.
De unieke balanszool zorgt voor
een gezonde en natuurlijke
lichaamshouding.

Verkrijgbaar in verschillende breedte maten.

Kom eens gratis
proeflopen op deze
unieke schoenen

GREMMEN

Winkelcentrum 21, Malden | 024 - 76 76 555

Mis je ons? Geen nood! Ga naar onze webshop

We begrijpen dat jij, ondanks dat we nu niet open zijn, wel graag je gelaat wilt behandelen of een heerlijke oppepper wilt geven. Geen zorgen: al je favoriete producten staan in onze webshop.

Deze kits bevatten

- TYRO top cleansing gel
 - TYRO lotion
 - TYRO peach scrub
 - TYRO mineral relaxing mask of aloe Vera mask
 - TYRO special day & night crème of 24 hours treatment
 - Gold eyecontour mask
- In handige pompflacons verpakt.

Je favoriete
TYRO Cosmetics-
producten voor een
ontspannen
wellnessmoment thuis!
Van € 35,-
voor
€ 30,50

Maar ook de survival kits van het professionele merk Florence Nails staan in onze webshop. Met deze kits kan je met de bijgeleverde uitleg je nagels thuis verzorgen om te voorkomen dat ze veel te lijden hebben door deze lockdown.

Ook kan je bij ons cadeaubonnen bestellen. Leuk om aan iemand cadeau te geven of als cadeautje voor jezelf voor als de lockdown weer voorbij is. Alle producten leveren wij aan huis, omdat het helaas vanwege de landelijke maatregelen niet toegestaan is om het bij de salon op te halen.

Geef je bestelling tijdig door. We zijn regelmatig aanwezig om de bestellingen klaar te maken voor aflevering.

Eva Bekkers



www.beautyandwellnesscareluna.nl/webshop

Lavendel 256, Cuijk - 06 48 08 65 94 | IJsselkade 9A, Doetinchem - 06 10 51 68 64
info@beautyandwellnesscareluna.nl | www.beautyandwellnesscareluna.nl

DEZE SIMPELE TIPS
KUN JE VANDAAG NOG
TOEPASSEN!



*Nieuwe lamp
in trendy goud*



*Ander kleurtje
op de muur*



Lekker bont

*Meer levend
groen in huis*



Snelle make-over voor je *interieur*

Er komt een moment dat je de inrichting en de kleuren in je huis een beetje zat bent. Dan is het de hoogste tijd voor een make-over! Bruist geeft je enkele tips en tricks waarmee je jouw huis op een eenvoudige manier kan (re)stylen.

Eigenlijk is het heel eenvoudig om je interieur met de seizoenen mee te laten veranderen. Koop een paar nieuwe kussens voor op de bank, of een lekker warm kleedje, pas de kleuren van je kaarsen en bloemen aan en voilà: je hebt een andere sfeer in huis die helemaal past bij het huidige seizoen. Heb je een favoriete trendkleur? Kies deze kleur dan als basis en laat deze terugkomen in alle accessoires die je wilt vervangen. Probeer de accessoires in verschillende nuances van deze kleur te vinden. Zo combineert okergeel mooi met goud en cognac en houd je rust in je interieur.

Vers kleurtje

Met een nieuw likje verf op je wanden creëer je in no-time een heel andere sfeer. Kies diverse kleurstenen uit, bevestig ze op de muur en bekijk het van een afstand. Overdag is de beste tijd om de kleur te beoordelen, maar check de kleur vooral ook 's avonds. Bij kunstlicht zien de kleurstenen er weer heel anders uit. Tip: je hebt handige verftesters die je

op een stuk papier kunt rollen en daarna op de muur plakt. Het voordeel van een los papier is dat je het op verschillende plaatsen in je kamer kunt bekijken.

Decoratie

Ben je tevreden met je inrichting maar mis je toch wat sfeer, voeg dan planten toe aan je interieur. Veel (kleinere) planten bij elkaar is de laatste trend. En daar heeft iedereen wel ruimte voor in zijn kamer. Geen groene vingers? Kies dan voor vetplanten en cactussen, deze hebben weinig verzorging nodig. De laatste tijd zie je veel grote planten op pootjes, wat voor een speels en luchtig effect kan zorgen.

Waar vroeger één schilderij boven je bank hing, zie je tegenwoordig steeds meer een verzameling van dingen. Of koop zo'n mooi open rekje waar je jouw favoriete accessoires op kunt presenteren. De trend is dat je decoratie niet in het midden van de muur hangt, maar meer naar links of rechts. Dat geeft net iets meer speelsheid in je kamer.

Nog meer tips en tricks nodig? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Laat je verrassen!

Door dé unieke lunchroom in het centrum van Beuningen

Onze menukaart bevat een uitgebreid assortiment koude en warme lunchgerechten, van huisgemaakte soep en luxe belegde broodjes tot een rijkgevulde maaltijdsalade. Een chef-kok bereidt de gerechten, daarbij ondersteund door medewerkers met een beperking. Ook in de bediening helpen mensen met een beperking.

Op onze website vind je onze afhaal- en bezorg taartenkaart, lunchkaart en avondkaart.




Guus van Haren - Leijten

BESTELLEN?

WIJ BEZORGEN
VANAF € 25,-

Excl. bezorgkosten € 2,50.
Alle gerechten van onze
avondkaart zijn af te halen
en bezorgen we op
DO - VR - ZA
tot 19.00 uur.

Bijzondergenieten | lunchroom | 

Julianaplein 27, Beuningen | 024 206 04 03 | guus@bijzonder-genieten.nl | www.bijzonder-genieten.nl
Openingstijden Di t/m za van 09.30 - 17.00 uur - Vr van 09.00 - 21.30 uur |  bijzondergenieten

Heb jij ook moeite om 'de ware' te vinden?

In het boek 'Daten boven de dertig' neem ik je mee in de wereld van daten boven de magische leeftijd van dertig jaar in deze tijd. Aan de hand van mijn eigen ervaringen vertel ik je over de zoektocht naar liefde en de waarde die hierin te vinden is.

Onder andere speeddaten, dating apps en websites en singlesborrels komen voorbij. Daarnaast schrijf ik over onderwerpen die onlosmakelijk verbonden zijn met deze levensfase: zelfstandigheid, jouw eigen rugzakje, een kinderwens en de naderende overgang.

Het werd mij duidelijk dat er veel universele thema's zijn waar anderen in een vergelijkbare positie ook mee worstelen. De eerste lovende recensies geven dan ook aan dat lezers zich herkennen in het verhaal.

Het boek biedt handvatten om naar jezelf te gaan kijken met meer zelfliefde, mildheid en met humor, want iedereen is aan het leren. Juist in de meest moeilijke en vreemde situaties is winst voor jezelf te behalen.

Marieke van Deursen



'Daten boven de dertig' is te bestellen bij boekenbestellen.nl



Angels&Magic

marieke@angelsandmagic.nl | www.angelsandmagic.nl |  Angels&Magic |  angelsandmagic

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



LAGE RUGPIJN?

WAT BETEKEN 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.

GRATIS SCREENING

RESULTCare

9,1

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

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

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

WWW.RESULTCARE.NL

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

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

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

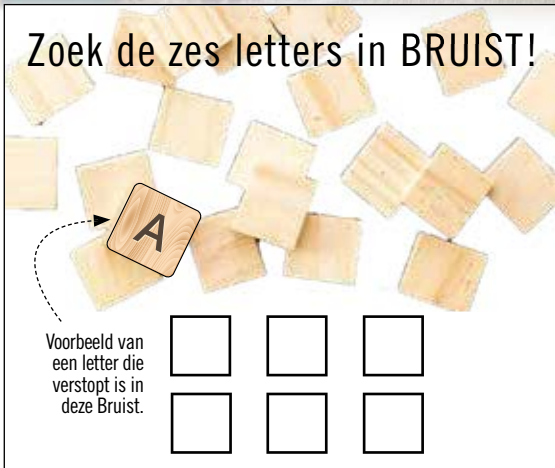


Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

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.

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

Zoek de zes verborgen letters in deze 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.rijkvannijmegenbruist.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	zacht
zeep	aroma
wassen	schuim
lichaam	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.rijkvannijmegenbruist.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.

