

NIJMEGEN 

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

BRUIST

A man and a woman are posing against a blue background. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a black leather jacket over a black turtleneck and black leather pants. She is leaning against a blue vertical bar with her right arm. The man, on the right, has short brown hair and a beard, and is wearing a black leather jacket over a white t-shirt and black pants. He is looking towards the woman.

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

‘Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden’



Wij zijn op
Whatsapp bereikbaar
voor personal
shopping:
06 12563544

Ook is het bij
ons mogelijk om
gebruik te maken
van Pick Up in
de winkel.



Ook online de herenmode-specialist

MET DE MOOISTE JASSEN EN BROEKEN VAN O.A. STONE ISLAND EN JACOB COHËN



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

ASPESI



ETON



TRUSSARDI



CARLO COLUCCI



PAL ZILERI



MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.



info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



De ondernemers van de Marikenstraat missen je!



Sommige winkels die momenteel gesloten zijn, bieden extra services aan. Je kunt bijvoorbeeld afhalen in de winkel of ondernemers bezorgen producten en outfits bij jou 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 je, maar jouw 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
Riviëra Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boys
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



Inhoud



COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

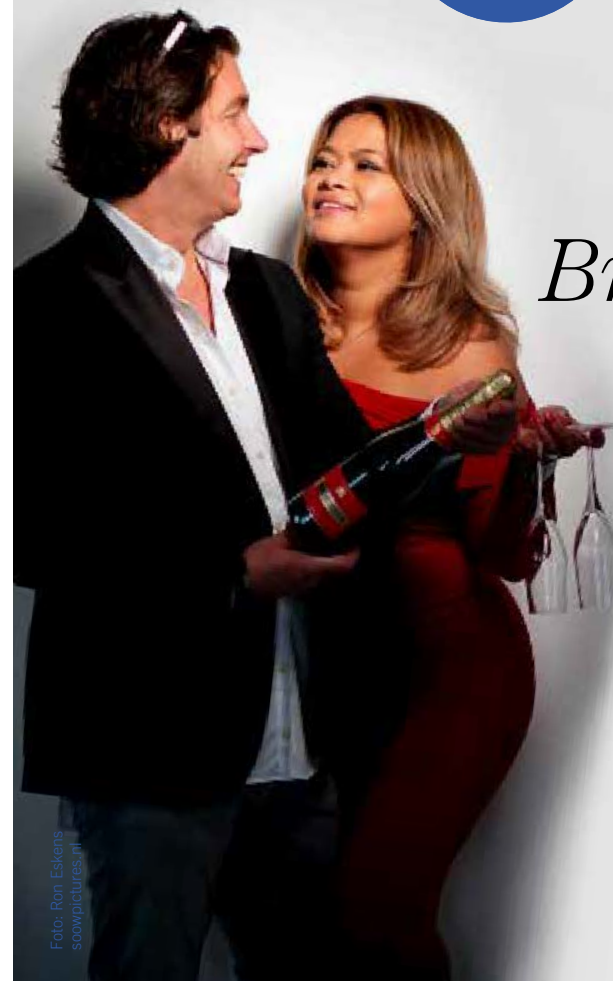
Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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



Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens
scooppictures.nl

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



Wijn is verbonden met emotie

Danny van Leersum begon zijn loopbaan in de verzekeringswereld en de makelaardij. Hij merkte al snel dat hier niet zijn hart lag. In zijn vrije tijd was hij vooral bezig met wijn, dus hij besloot van zijn hobby zijn werk te maken. Hij volgde een opleiding tot vinoloog, deed de nodige werkervaring op en nam in 2012 samen met een bevriend ondernemer Wijnhandel Halve Morgen over. Vijf jaar geleden verhuisde de zaak naar het gezellige centrum van Elst, waar Wijnhandel Halve Morgen verder groeit en bloeit.

“Oorspronkelijk richtten we ons als groothandel vooral op de horeca”, vertelt Danny enthousiast.

“In de loop der tijd is de winkel steeds belangrijker geworden. Je merkt dat mensen ons juist in deze tijd goed weten te vinden, ze koken meer thuis en daar hoort toch een lekker wijntje bij.”

Uitgebreid assortiment

Wijnhandel Halve Morgen heeft meer dan 400 wijnen in het assortiment, afkomstig uit alle windstreken. “Van betaalbare wijnen voor dagelijks gebruik tot exclusieve wijnen voor speciale gelegenheden. Ongeveer de helft daarvan betreft eigen import. We bezoeken regelmatig wijnbeurzen en reizen naar het buitenland om bijzondere pareltjes te vinden, waarmee we ons kunnen onderscheiden. Daarmee bieden we een stuk exclusiviteit. Weinig mensen weten bijvoorbeeld dat Moldavië, Georgië en Armenië ook

heel oude wijnlanden met heerlijke wijnen - met een net iets andere smaak - die het ontdekken meer dan waard zijn. Maar we hebben ook wijnen van eigen bodem, o.a. van Betuws Wijn domein.”

Een kwestie van smaak

Een wijn is bij uitstek leuk om cadeau te geven. Of als relatiegeschenk, compleet met nootjes en kazen. De sfeervolle wijnkelder in het authentieke pand leent zich normaal gesproken perfect voor proeverijen. “Die mogen nu even niet, maar een online proeverij valt wél te regelen.” Met zijn uitgebreide kennis en ervaring geeft Danny je sowieso graag advies over de beste wijn-spijscombinaties. **“Het mooie is dat vaste klanten daar helemaal op vertrouwen, dat is natuurlijk het beste compliment.”**



VOOR IEDERE
SMAAK EN IEDERE
GELEGENHEID





WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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. #SODASTREAM 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.



win

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.**

Laat de zon maar komen!

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl

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.**



Arts Keukens

Maatwerk maakt mooier!

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

DE KRACHT VAN
BLIXEM ZIT IN
ONZE MENSEN



Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."



15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook

www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be

Jouw interieur verdient een EPOXY meubel!

In eigen productie vervaardigen wij epoxy tafels en meubels van hoogwaardige kwaliteit. Wij combineren eiken-, walnoten- en populierenhout met verschillende soorten en kleuren epoxy. Neem contact met ons op voor een prijs op maat.

Jelsan maakt het



Stel je eigen meubel samen

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 houtbewerkingsproces. Wij kiezen onze eigen bomen, doorgaan het proces van groei, kap, drooglegging en bewerking en vervaardigen dit tot meubels van onze eigen hand. Ervaring is onze leermeester: ons bedrijf bestaat inmiddels 40 jaar en heeft daarmee grenzen en generaties overschreden.



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

DAGJE UIT KEUKENHOF

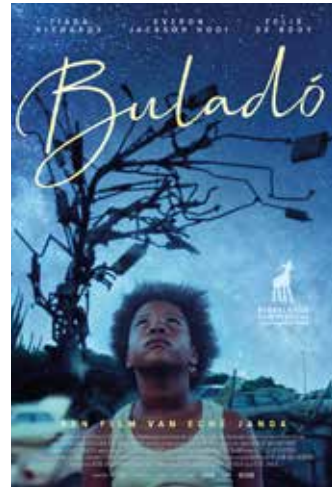


De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschaps-architecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via www.keukenhof.nl. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa. **BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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 en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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 voor- 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.





Bewuste bewegelijkheid...?!

We staan er vaak niet bij stil hoe bijzonder veel bewegingen we dagelijks maken. En hoe bijzonder goed dit geweldige geheel van nature op elkaar is afgestemd. Bij alles wat we doen, zetten we ons systeem van spieren, botten en gewrichten in beweging. We staan, zitten, tillen, bukken, lopen, springen, grijpen, houden vast. Totdat iets hapert... Hoe bijzonder lastig kan dat vervolgens zijn. Opeens is bewegen niet zo vanzelfsprekend meer. Opeens moeten we nadenken over bewegen en er veelal hulp bij zoeken: de fysiotherapeut.

Belemmerende bewegingen

Fysiotherapie is gericht op belemmeringen in ons hele systeem van bewegen. Met behulp van bepaalde technieken zorgen fysiotherapeuten ervoor dat niet alleen klachten bij (start)houding en beweging worden behandeld, maar ook dat (ergere) klachten worden voorkomen. De fysiotherapeuten van het HeelHuis Gezondheidscentrum bieden dan ook een goede ondersteuning en/of mogelijke oplossing bij een groot aantal klachten: nek- en hoofdpijnklachten | schouderklachten | rugklachten | bekken- en bekkenbodempromptiek | knie- en heuprevalidatie | chronische pijn & vermoeidheid | revalidatie na CVA, beroerte en hersenletsel | Parkinson

Samen sterk

Behandelen doe je niet alleen, maar juist als team. Bij het HeelHuis kies je bewust je therapeut en werk je samen aan verbetering. En ook de therapeut binnen het HeelHuis werkt veel samen. Het fysiotherapie team bestaat uit zeer enthousiaste, bevlogen en vakkundige specialisten op een groot aantal gebieden. Jarenlange ervaring en gerichte kennis worden daardoor, waar nodig, heel gemakkelijk gezamenlijk ingezet.



Danielle Menting

Rick Bosch

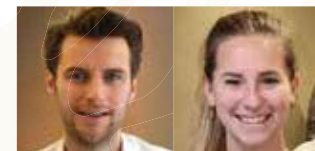
Nieko Franck

Peter ter Horst

Bert van der Weide

Birthe Gerritsen

Silvia Liesker



Mart Net

Vivianne Venes

Nieuw in het team

Mart Net is zowel allround fysiotherapeut als tennis- en hardloopspecialist en gebruikt daarbij ook manuele technieken. Daarnaast is hij aangesloten bij ParkinsonNet. Vivianne Venes combineert als fysiotherapeute haar passie voor sport & voetbal en bewust bewegen. Juist ook veel jeugdige spelers weten haar daarvoor te vinden.

Fysiotherapie Specialisaties

manuele therapie | Mulligan ABC | Medische Training Therapie (MTT) | sportrevalidatie | Fascia Integratie Therapie (FIT) | echografie | dry needling | EPTE® (Echogeleide Percutane Elektrolyse).

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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

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

Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’

VERS HOLLANDS LAMSVLEES

Wist u dat wij 'bijna' het hele jaar door vers Hollands lamsvlees in ons assortiment hebben?

De biologische schapenhouderij is maar een kleine markt in Nederland. Maar doordat onze boeren onderling goede afspraken maken over de periodes waarin ze hun schapen laten aflammeren, is het toch mogelijk dat wij elke week mooi en kwalitatief goed lamsvlees in huis krijgen.

Ons lamsvlees is te herkennen aan de subtiele smaak, de malse structuur en de licht ziltige, uitgesproken smaak. Vlees van het **Hollands lam** is perfect geschikt om te bakken, braden, stoven of grillen. Omdat wij de lammeren in zijn geheel binnenkrijgen en wij alles van kop tot staart verwerken, kunt u bij ons elk gewenst stukje vlees van het lam krijgen. Wij verwerken het dier van kop tot staart, dus alles krijgt een bestemming. Van mooie lamsbout en koteletjes tot worstjes, burgers en zelfs een botje voor de hond.

Dus bent u liefhebber van dit smaakvolle stukje vlees, kom dan gerust eens een kijkje nemen in onze winkel en laat u verrassen door ons assortiment.



Bas Derksen



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

Meer weten over ons vlees?

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



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

15 jaar Nederland Bruist!

Dit jaar vieren we met alle medewerkers van Bruist ons 15-jarig jubileum en daar zijn we stiekem bijzonder trots op!

In 2010 kwam ik in contact met Fausto Sassen, franchiser van de regio's Nijmegen, Rijk van Nijmegen en Land van Cuijk Bruist. Hij was dringend op zoek naar versterking voor de advertentieverkoop. Als Frank van Geel Media heb ik jaren met veel plezier met hem samengewerkt. Toen Fausto ging stoppen als franchiser van Bruist omdat hij een nieuwe uitdaging gevonden had, tipte hij mij om contact te zoeken met Marcel Bossers, de eigenaar van Nederland Bruist. In 2017 kreeg ik na enkele leuke gesprekken met Marcel Nijmegen Bruist en Rijk van Nijmegen Bruist onder mijn hoede en startte ik tevens Overbetuwe-Lingewaard Bruist op. Sinds kort heb ik samen met een collega ook de Maashorst Bruist onder mijn hoede.

Inmiddels is Nederland Bruist uitgegroeid naar 37 maandelijksse, regionale magazines waarvan 30 regio's in Nederland, 5 in België én op Ibiza en Marbella. Wist je dat je op de website www.nederlandbruist.nl alle regio's online kunt lezen? Daarnaast heeft iedere regio een eigen Facebookpagina met daarop de uitingen van onze klanten en voor een aantal regio's inmiddels ook Instagram.

Al en met al een topprestatie die we in 15 jaar gerealiseerd hebben en waar ik dagelijks met heel veel plezier deel van uitmaak. Wat heb ik toch een superleuke baan!

Frank van Geel



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer 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 fvangeel@nederlandbruist.nl.

Tabbers Lichtdesign Nijmegen

Al meer dan 50 jaar thuis in verlichting

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



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

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

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

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

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

Occhio LED: Energie-efficiëntieklasse A+

Occhio

a new culture of light



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

The new surface phantom

Tabbers
lichtdesign
nijmegen

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



Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- www.retreat.nl

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.douglas.nl

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 www.douglas.nl

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- www.debijenkorf.nl

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- www.guerlain.nl

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 www.lancome.nl

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- www.debijenkorf.nl

8. H24 van Hermès, vanaf € 75,- www.hermes.com 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- www.debijenkorf.nl

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- www.iciparisxl.nl 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 www.douglas.nl

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- www.debijenkorf.nl

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- www.celeste-parfums.nl

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- www.debijenkorf.nl

Lunchen met vers belegde broodjes?



Bel Milder!



Partyservice
Milder

Kerkenbos 10-91a, Nijmegen | **024-3731945** | d.milder@partyservicemilder.nl | www.partyservicemilder.nl

Het belang van coaching, juist nu!

Ik kreeg laatst van een hulpverlener, werkzaam op een kinder-IC, het verzoek voor een vervolg van haar coachtraject. Ze had in korte tijd meer inzicht gekregen in haar professionele handelen en wilde dit juist vasthouden in deze ingewikkelde tijd.

Aan haar leidinggevende had ze aangegeven haar individuele opleidingsbudget hiervoor in te willen zetten. Haar opleidingsbudget zou dubbel worden ingezet mits er sprake is van ernstige problemen op de werkvloer en ze niet meer in staat zou zijn om te functioneren. Ik werd hierdoor getriggerd als coach.

Het is juist nu zo belangrijk om te investeren in duurzame inzetbaarheid. Hoe te voorkomen dat iemand uitvalt? Een zieke medewerker kost de werknemer gemiddeld € 450,- per dag. De verwachting uit recent onderzoek is een hogere uitval door een toename aan druk op hulpverleners door een grotere cliëntenstroom, onzekerheid over de duur van de crisis, mentale vermoeidheid, een gemis aan contacten met collega's en zorgen over naasten.

Ik denk graag mee wat ik hierin kan betekenen, zoals (online) coaching - intervisie - intercollegiaal overleg en aandacht voor positieve zaken in het werk, wat er geleerd en bereikt wordt.

Tijdens een vrijblijvend (online) gesprek of een wandeling onderzoek ik graag de mogelijkheden.

Kijk op www.werkbewust.nl. Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



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

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



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

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

Vrijgezel Suus stelt zich voor

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 maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar suusdelaat@hotmail.com

 www.instagram.com/suusdelaat_

Moment

VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



De perfecte *poetsroutine*

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebit.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.

Wij staan voor *duurzaam!*



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

Salon Flor is de enige salon in Nijmegen die Authentic Beauty Concept verkoopt. Verder recyclen wij onze producten, scheiden wij ons afval en drukken promotiemateriaal op gerecycled papier.

Benieuwd geworden?
We vertellen je er graag alles over.

SALON
Flor

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

  [salonflornijmegen](https://www.instagram.com/salonflornijmegen)

BLOG/FAJAHLOURENS

LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.



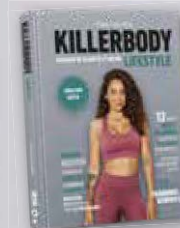
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

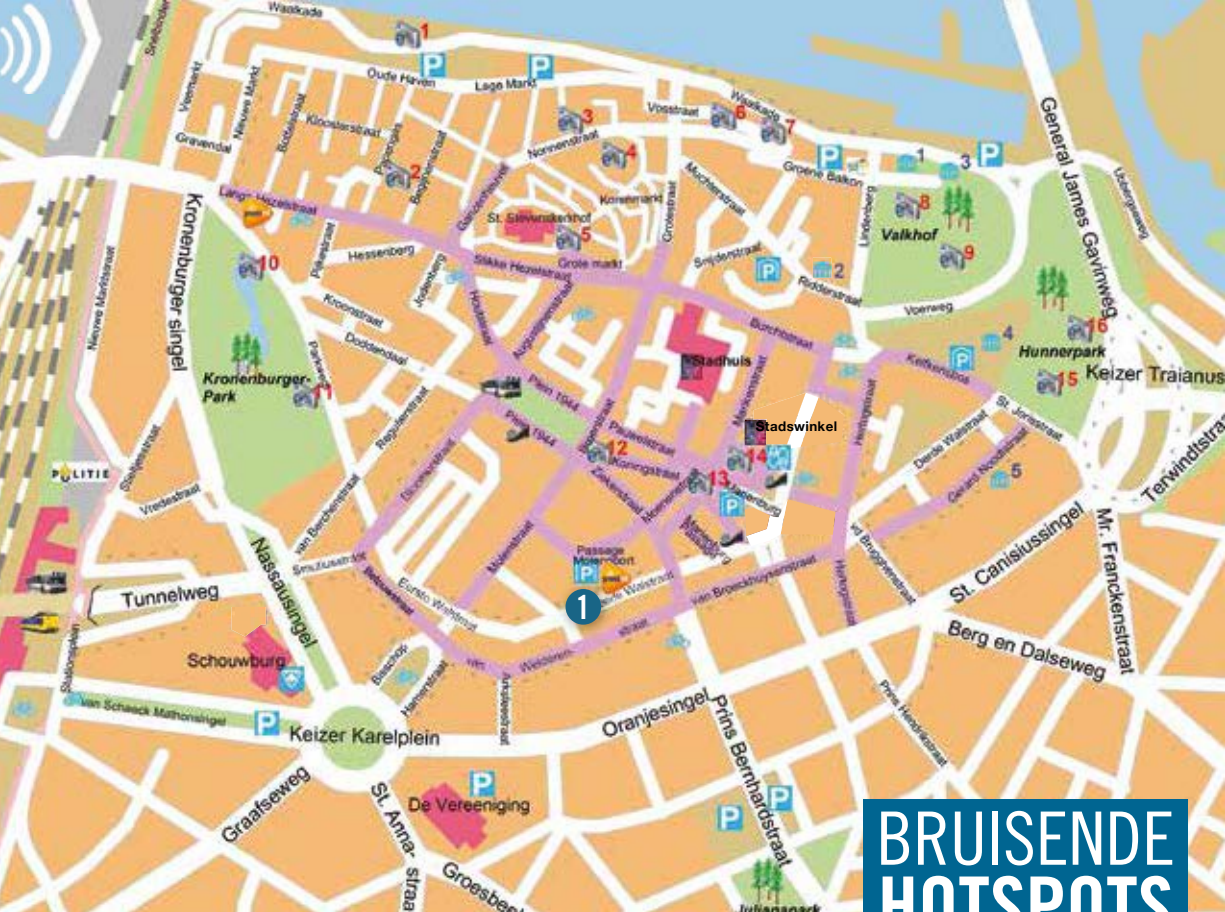


HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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!*





BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

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

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; praktijk voor massage- en pedicurebehandelingen.

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

BRUIST

Alle *zonnetjes* in huis, ga naar buiten en wakker *de lente* aan!

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

HEMD VAN JE LIVE! 6+

Dé online talkshow voor kinderen. In Hemd van je live! bespreek je samen met talkshowhost Marei en televisiekok Chef Koek het nieuws van de afgelopen week. En er valt gelukkig ook genoeg te lachen! Met absurdistische sketches en typetjes neemt het duo je mee langs items, stellingen en vragen. Je wordt aan het lachen gemaakt, aan het denken gezet én aan het woord gelaten.

Lindenberg Cultuurhuis;
14 en 21 maart;
€ 3,50

OMMETJE-TEL-SPEL

Hoeveel kruispunten en rode voordeuren tellen jullie? Daag je kinderen uit met het vrolijke Kidsproof Ommetje-tel-spel. Hiermee is een wandelingetje door de wijk opeens een heel avontuur. En heel leerzaam voor kleintjes die net leren tellen. Kijk voor deze en alle andere leuke gratis downloads op onze website www.kidsproof.nl/nijmegen.

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

Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

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 wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+👁-st n+😊p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l
 j+Q-i 💰-ld+🌊e=t
 h+Q-i=b📺v=!

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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

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

