

RIJK VAN NIJMEGEN 

MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

# BRUIST

*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

‘Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden’





SHOP  
24/7  
ONLINE

[www.theojansenschoenen.nl](http://www.theojansenschoenen.nl)

*Theo Jansen*

Molenpoortpassage 2 Nijmegen



## 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](http://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](http://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



8



38



25



12



28



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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.**



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



Foto: Ron Eskens  
scoopictures.nl

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 Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.**

# Inhoud



# 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](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN



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.



**T**abbers 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](http://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](http://www.tabberslichtdesign.nl)





### 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](http://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](http://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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

## 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](http://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](mailto: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](http://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](http://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 ijzersterk 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](http://www.union.nl)

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 cultuuraanbod 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](https://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.





# 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 maandelijkse, 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](http://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](mailto:fvangeel@nederlandbruist.nl).

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](http://www.nederlandbruist.nl) en  
[www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)



Joke Hubers en Annemiek Besselink

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

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

 Street One Elst

 streetone\_elst

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



Street One

## 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](http://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.**



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

# Culinair ITALIAANS familiebedrijf

## 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.



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

## Da Angelo

Delicatezza  Trattoria

Wij accepteren de dinercadeaukaart, vv cadeau- en vv dinerkaart

# Hulp bij kinderstress, praten hoeft niet

Veel kinderen worstelen met angst, onzekerheid of slaapproblemen. Meestal ligt de oorzaak bij onverwerkte emoties die al vroeg zijn ontstaan. Denk aan complicaties bij geboorte, echtscheiding, verhuizing, rouwproces, ongeluk of pesten.

Als je daar niets mee doet, veroorzaakt dit zoveel stress dat jouw kind er zelfs ziek van kan worden. Alle reden dus om die emotionele pijn aan te pakken.

## In korte tijd een positieve verandering

Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. We bieden een 5-stappenplan dat jouw kind in 5 x 1 uur doorloopt. We combineren de sessie met 'debuggen'. Daarbij gebruiken we een bio-resonantieapparaat 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 jouw kind heeft meegemaakt. Dankzij deze methode hoeft dat ook niet.

**Romilia Lammerts**

Kindercoach Emotie Loket

**Tip** Op [www.emotieloket.nl](http://www.emotieloket.nl) kun je een gratis adviesgesprek aanvragen!

# 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!



# 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’



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.**



## Waarom scheiden via mediation een goed idee is

“Daniella, waarom zou ik ervoor kiezen om te scheiden via mediation?” Annette (35) kijkt me vragend aan. Haar man Kees (38) kucht zenuwachtig.

“Ik help jullie scheiden via mediation, zodat jullie snel weer rust, zekerheid en zelfvertrouwen ervaren en een nieuwe start kunnen maken.”

Herken je dat:

- Je gestrest en verdrietig bent en slecht slaapt?
- Je zorgen hebt over wat de scheiding voor jullie kinderen betekent?
- Je niet weet waar je aan toe bent of waar je recht op hebt?
- Je angstig en onzeker bent over hoe je inkomen en woonsituatie er na de scheiding uit zullen zien?

*Beiden knikken.*

Zo kan het op korte termijn ook zijn:

- Je bent geïnformeerd over wat je rechten, plichten en mogelijkheden zijn, zodat je bewuste keuzes kunt maken;
- De omgang, zorg en woonsituatie van de kinderen is goed geregeld;
- Je hebt controle over welke afspraken er worden gemaakt met je partner;
- Je bent vrij van gevoelens van machteloosheid, schuld en schaamte;
- Je weet waar je financieel aan toe bent en waar je gaat wonen.

*“Liever vandaag dan morgen”, zegt Annette opgelucht. Kees knikt en glimlacht.*

*Benieuwd of ik wat voor jullie kan betekenen?*  
Neem dan eens vrijblijvend en kosteloos contact met me op.



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

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



**EIKMANS**  
JURISTEN

mr. Daniëlla Eikmans  
Lagunesingel 110, Beuningen  
**06-51585690**  
info@eikmansjuristen.nl  
www.eikmansjuristen.nl



CELEBRATE YOUR

hair & skin

15% korting op deze combi!

Bij aankoop van 2 haar- of huid-  
verzorgingsproducten ontvang je  
15% korting op beide producten!  
Geldig t/m 31 maart.

WELKOM BIJ

BEAUTY  
BALLOON  
& HAIR  
& SKIN

Ieder mens bezit een individuele innerlijke en uiterlijke  
schoonheid. Die willen wij graag onderstrepen. Wij kijken  
goed naar jou, onze klant: gezichtscontouren, ogen, maar ook  
uitstraling en huidkwaliteit. Individueel advies en samen tot een  
uitgebalanceerde diagnose komen om vervolgens jouw kapsel  
en huidconditie aan te passen aan je persoonlijke wensen, dat is  
onze specialiteit. In onze salon in Wijchen zijn wij ook gespecialiseerd  
in het aanbrengen van permanente make-up.



SKIN  
NIJMEGEN - LENT

Hertog Eduardplein 4  
6663 AN Nijmegen – Lent  
Telefoon: 06-26791283  
Van der Valk Hotel Nijmegen – Lent



HAIR  
NIJMEGEN CENTRUM

Van Welderenstraat 71  
6511 MD Nijmegen  
Telefoon: (024) 360 31 10



HAIR & SKIN  
WIJCHEN

Elckerlycweg 20  
6602 HJ Wijchen  
Telefoon: 024-6419190



HAIR  
DEN BOSCH

Orthenstraat 17  
5211 SV 's-Hertogenbosch  
Telefoon: (+31) 073-6141937  
(voorheen Studio Ekstijn)

## 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](http://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](http://www.werkbewust.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](http://www.retreat.nl)

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- [www.hermes.com](http://www.hermes.com) 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl) 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- [www.celeste-parfums.nl](http://www.celeste-parfums.nl)

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)



Laat de wereld zien  
dat **jij** er bent



Wil je geknipt worden zoals jij dat wilt of heb jij zin in een andere look? Wil je weer stralen vanbuiten én vanbinnen, dan ben je bij ons aan het juiste adres! Want als jij er goed uitziet, voel je je ook beter.

Artizte Hair & Beauty zorgt voor de perfecte uitstraling. Onze salon is uitgegroeid tot een compleet en trendy hair- & beautycentrum voor dames en heren. Daar zijn we trots op, want we willen klanten alleen het beste bieden en zijn steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen. Zo blijven we onszelf ontwikkelen. Wij geven je uitgebreid persoonlijk advies, we nemen heel graag alle tijd voor jou. Goed werk, met aandacht en service, en gebruik van kwaliteitsproducten zijn onze belangrijkste speerpunten. Laat de wereld zien dat jij er bent!

**Haal samen met ons het mooiste uit jezelf, want als jij er goed uitziet en je daarbij goed voelt, is onze doelstelling geslaagd!**



Annelies van den Bosch, eigenaresse  
Ingrid Giebels, salonmanager

Haagsestraat 2, Cuijk  
0485-318382  
info@artizte.nl | www.artizte.nl

Ma: 13:00 - 18:00  
Di: 09:00 - 18:00  
Wo: 09:00 - 19:00  
Do: 09:00 - 18:00  
Vr: 09:00 - 18:00  
Za: 08:30 - 16:00

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.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)

# 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](http://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](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)

 [www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)



# 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](http://www.nederlandbruist.nl) vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.



*Een unieke stijl  
voor persoonlijke cadeautjes!*

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



Get ready  
to get your  
glow on!

Wij introduceren de Herbal Peeling gecombineerd met Beauty Angel licht.

**HET RESULTAAT:** een stevige en frisse huid!

**ANGELA SANDERS**  
HUIDVERZORGINGSSALON

**de**  
dermatologica  
EXPERT

Kreytacker 22, Malden | [www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl](http://www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl) | 024-3582419

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

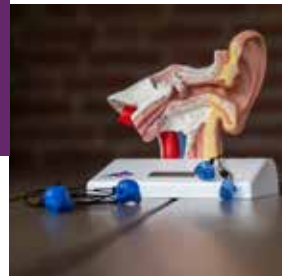
## Voorkom gehoorschade tijdens motor of cabrio rijden

### Met plezier motor of cabrio rijden?

Mooi weer. Je motor of cabrio staat er weer stralend bij en het is tijd voor een gezellige rit. Gezellig? Dat is het zeker als je toert over dijken en kronkelende wegen. Vervelend wordt het windgeruis als je op de snelweg bent. Oorverdovend en vermoeiend, met als gevolg dat de aandacht op het verkeer afneemt en het daardoor zelfs gevaarlijk wordt.

Het is algemeen bekend dat bij langdurige blootstelling aan te hoge geluidsniveaus op den duur blijvende gehoorschade optreedt. Uit metingen blijkt dat bij rijsnelheden vanaf 100 km/uur geluidsniveaus van 105 dB(A) geen uitzondering zijn.

Onze op maat gemaakte oordoppen zorgen ervoor dat ze perfect onder de moterhelm passen en dat bij cabriorijders de wind gestroomlijnd langs de oren gaat. Het ingebouwde geluidsfilter houdt het windgeruis tegen, terwijl noodzakelijke waarschuwingssignalen hoorbaar blijven.



Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

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



Medico-otoplastics.nl levert hoogwaardig op maat gemaakte oordoppen. Door een afdruk te maken van je oren, zitten de oordoppen letterlijk als gegoten. Het ingebouwde filter houdt hinderlijke geluiden tegen en laat belangrijke geluiden door. Onze jarenlange advisering op akoestisch gebied en uw persoonlijke geluidsbeleving zorgen ervoor dat we de juiste oordoppen en filters ontwerpen.

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

Marc Arts  
Zanddijk 30, Escharen  
06-20122109  
[info@bureauATA.nl](mailto:info@bureauATA.nl)  
[www.bureauATA.nl](http://www.bureauATA.nl)

Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat

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



# 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!*



Ook voor  
ballonnen en  
feestartikelen  
kun je terecht bij



Neem eens  
een kijkje  
in onze  
webshop

[www.typischjorissshop.nl](http://www.typischjorissshop.nl)

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

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://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

# Laat je verrassen!

Door dé snoepwinkel in  
het centrum van Beuningen

Maak een keuze  
uit meer dan 250  
verschillende soorten  
scheepsnoep, oud  
Hollands snoep en meer  
dan 20 soorten zuur-  
stokken. Uiteraard  
hebben we ook suiker-,  
gluten-, lactosevrij en  
halalsnoep. Ook hebben

wij gepersonaliseerde snoepotten,  
een samengesteld cadeaupakketje  
én seizoensartikelen voor Valentijnsdag,  
Moederdag, einde schooljaar, 4-daagse,  
Sinterklaas en Kerst.

Alle snoepbakken worden schoongemaakt  
en aangevuld en onze cadeaupakketten  
worden ingepakt door **fantastische  
medewerkers met een verstandelijke  
beperking**. Ons bijzondere team helpt  
u graag bij het zoeken naar  
het perfecte snoepje.



Debbie van Haren

Leuke  
gepersonaliseerde  
snoepotten

Bestel ze in  
onze vernieuwde  
webshop

*Bijzonderzoet*  
snoepwinkel



Julianaplein 25, Beuningen | 024 206 04 03 | [debbie@bijzonderzoet.nl](mailto:debbie@bijzonderzoet.nl) | [www.bijzonderzoet.nl](http://www.bijzonderzoet.nl)

Bestel eenvoudig in onze vernieuwde webshop: [www.snoepwinkelbijzonderzoet.nl](http://www.snoepwinkelbijzonderzoet.nl)

Openingstijden Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur | [bijzonderzoet](https://www.facebook.com/bijzonderzoet)



# 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	3	
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+👤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.rijkvanijmegenbruist.nl](http://www.rijkvanijmegenbruist.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.rijkvanijmegenbruist.nl](http://www.rijkvanijmegenbruist.nl)





# Rolluiken: voor een fijn leefklimaat en een besparing van energie in de winter én de zomer

U bent bij Kroon Montage in Wijchen aan het juiste adres

Persoonlijke  
service aan  
huis!



**Kroon Montage**  
*Zonwering & Interieur*

Graafseweg 837, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | [www.kroonmontage.nl](http://www.kroonmontage.nl)

io

homecontrol™



heroyal

ALUTECH  
GROUP OF COMPANIES