

# BRUIST



***Laat de  
lentekriebels  
maar komen!***

Ze geven je lichaam  
een energieboost

***Lenette van Dongen***

‘Iedereen was laaiend  
enthousiast!’



CARLO  COLUCCI

NIEUWE  
COLLECTIE



Bestel op  
[tijssenmode.nl/truien/carlo-collucci](https://www.tijssenmode.nl/truien/carlo-collucci)

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

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.

Wij zijn op  
Whatsapp bereikbaar  
voor personal shopping:  
06 12563544



Burchtstraat 22 en 30,  
Nijmegen | 024 322 5188  
[www.tijssenmode.nl](https://www.tijssenmode.nl)  
 @Tijssenmode.nl

ASPESI

  
BARBA  
NAPOLI

  
J  
JACOB COHEN

ETON

  
MOOSE  
KNUCKLES

  
PEUTEREY

TRUSSARDI

  
CARLO COLUCCI



  
STONE ISLAND

PAL ZILERI

  
PAUL & SHARK  
yachting

  
wahls

## 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!



De essentiële winkels in de Marikenstraat zijn geopend en een groot deel van de niet-essentiële winkels zijn open voor winkelen op afspraak. Ook bieden deze winkels vaak extra services aan zoals online bestellen en afhalen in de winkel (Click&Collect). 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). Hierdoor blijft het interessant om juist nu lokaal te shoppen.

We hopen je snel veilig te ontvangen in de winkels van 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  
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  
POP'HUB  
Purdey  
River Woods  
Rivièra Maison  
Sandwich  
Scapino  
Sissy-Boy  
s.Oliver  
State of Art  
van Uffelen  
WAAR  
Ysveld Fysio  
Zeezicht



# Plaatselijk afslanken? Het kan écht!

Beautyfirm biedt afslankbehandelingen en silhouet verbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en electrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

## De volgende zones kunnen behandeld worden:

- ✓ buikrol boven of onder de navel
- ✓ lovehandles
- ✓ knieën
- ✓ taille
- ✓ binnenkant dijbenen
- ✓ billen
- ✓ achter- of bovenkant armen

**AANBIEDING**  
proefbehandeling  
nu voor € 35,-

Kom je samen dan  
betaal je € 30,-  
per persoon!



# WE ZIJN WEER OPEN!

## Goed in je vel met Beauty FIRM!

BeautyFIRM! biedt mannen en vrouwen een totaalpakket aan afslankbehandelingen en silhouet verbeteringen.

**TIP:** Wil je genieten van een goede massage of heb je last van bijvoorbeeld je rug? Denk dan eens aan een tweewekelijkse of maandelijkse lymfedrainage.

### Ultrasound en electrostimulatie

*zichtbaar resultaat na 1 behandeling*

- Armen • Lovehandles • Buik / taille
- Billen • Bovenbenen / binnenkant dijbenen • Knieën



### LED-therapie:

**maakt de gezichtshuid strakker en geeft een jongere uitstraling**

*zichtbaar resultaat na 1 behandeling*

- Maakt collageen en elastinevezels aan
- Vernieuwt de huidcellen • Verbeterd de huidelasticiteit en verstevigt de huid
- Vermindert rimpels



### Lymfedrainage:

**stimuleert de natuurlijke bloedcirculatie en lymfestroom**

- Doeltreffend bij restless legs
- Effectief tegen spataderen
- Vermindert vetophoping
- Bestrijdt oedeem en cellulitis



**!! AKTIE !!**

Profiteer nu van onze aanbieding  
en blijf genieten van korting  
met onze 5 of 10 rittenkaarten!



Marieke Weijers



10



48



win

50



28



38



23

# COLOFON

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

**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** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

**ADVERTEREN?** Bel Frank van Geel op  
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

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  
fvangeel@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-43093996



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

## Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

**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.**

# Inhoud

GENIET VAN  
HET ZONLICHT  
OP JE HUID

# *De lentekriebels* komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

## **Begin elke dag met beweging**

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

## **Drink voldoende water**

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

## **Sla nooit je ontbijt over**

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

EEN GOEDE MACHINE IS DAARBIJ HEEL BELANGRIJK

# Zelf kleding maken?

Waar het vroeger voor veel mensen noodzaak was om zelf kleding te maken, ligt dat tegenwoordig heel anders. Vandaag de dag wordt het meer gezien als een hobby.

Kom ook eens langs voor een workshop of cursus!

*“Gespecialiseerd in het repareren van naai- en lockmachines, maar ook oudere naaimachines”*

Marianne vertelt: “Zelf kleding maken is weer helemaal in. Vooral de jeugd heeft het ontdekt. Het is natuurlijk ook hartstikke leuk om zelf kleding te ontwerpen en te maken. Daar kun je echt je eigen creativiteit in kwijt.”

## Advies

Een goede machine is daarbij heel belangrijk. Bij Arends Naaimachinehandel kun je terecht voor persoonlijk advies. “Dan bekijken we samen wat de behoefte is en wat de klant precies wil gaan doen. Er zijn namelijk heel veel mogelijkheden.” De ontwikkeling van de naaimachines gaat enorm snel. Zo is er o.a. de gratis mySewnet™ cloud, waarin diverse Apps, zoals de JoyOS ADVISOR™ app, die naai-instructies en uitleg geeft voor iedereen. Hier kun je leuke naaiprojecten vinden of zelf ontwerpen.”

## Workshops

Leerzaam zijn de workshops en naailessen die Marianne aanbiedt: “Zo hebben we bijvoorbeeld een workshop waarin mensen leren om het maximale uit hun machine te halen. En er zijn ook naailessen voor kinderen.”

BRUIST  
*Deal*

**TEGOEDBON  
VAN € 50,-  
BIJ AANKOOP VAN  
EEN NAAIMACHINE  
TOT € 999,-**

**TEGOEDBON  
VAN € 100,-  
BIJ AANKOOP VAN  
EEN NAAIMACHINE  
VANAF € 1.000,-**

*Bruist Deal geldig t/m 31 mei 2021*

## MEER INFORMATIE?

Neem gerust eens een kijkje op de website of neem contact op met Marianne.



## Marianne Hayes

is het gezicht van Arends Naaimachinehandel. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quilcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officiële dealer van:

Husqvarna

VIKING®

PFAFF®

**ARENDS**  
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren  
**06-10939274**

info@arendsnaaimachinehandel.nl  
[www.arendsnaaimachinehandel.nl](http://www.arendsnaaimachinehandel.nl)

**WAAN JE EVEN IN DE TROPEN**

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij [www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com).



*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #GAASTRA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

*Lente, fijn dat je er bent!*

**MET SMAAK GENIETEN**

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via [www.wijnwinkellenord.nl](http://www.wijnwinkellenord.nl).

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com).

**MET HET HELE SPUL OP STAP**

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. [www.gazelle.nl](http://www.gazelle.nl).

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op deze zachte plaid.**

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. [www.pinkyrose.nl](http://www.pinkyrose.nl).



# Adverteren of communiceren?

Elke week bezoek ik bedrijven met als doel een langdurige samenwerking aan te gaan. Ik heb al bij meerdere bedrijven gewerkt en daar was mijn functie vaak advertentieverkoper. Bij Nederland Bruist is mijn functie media-adviseur en dat betekent iets heel anders dan alleen advertenties verkopen.

We bellen de potentiële klant met als doel een afspraak in te plannen om te praten over de unieke mogelijkheden die we binnen Bruist bieden. Soms wordt mij aan de telefoon al de vraag gesteld: "Wat kost het?" Natuurlijk wil men weten wat iets kost, maar het is veel belangrijker wat het op kan leveren. Daarom is een afspraak inplannen zo belangrijk.

Want adverteren in Bruist gaat vooral om de boodschap die jij communiceert aan je doelgroep. Er zit namelijk een heel groot verschil in gewoon adverteren of echt communiceren met jouw doelgroep. Daarnaast is het ook belangrijk dat je boodschap duidelijk is en dat die aansluit bij jouw identiteit.

De visie van Nederland Bruist is ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhoog gaat.

**Ben je ondernemer en wil je meer weten over het verschil tussen adverteren en communiceren? Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren. Bel me, ik plan graag een afspraak in!**

*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).

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

**Zing!** Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

Theo Jansen  
schoenen

Durea uit  
liefde voor  
je voeten

Molenpoortpassage 2 Nijmegen | [www.theojansenschoenen.nl](http://www.theojansenschoenen.nl)

# Rouwkost & Troostvoer

Worstel jij het afgelopen jaar ook méér met jouw emoties? Komt alle corona-ellende soms erg diep en hard bij je binnen? Zie je het soms even helemaal niet meer zitten? Voel je je verloren?

Naast mijn bedrijf 'Vorm aan Verandering' heb ik ook mijn 'Rouwkost&Troostvoer' praktijk. Daarin begeleid ik mensen die rouw ervaren. Rouw is een emotionele reactie op iets dat je verloren bent. Dat kan een geliefde zijn maar ook je baan, je toekomst, je onbevangenheid, je Zélf.

In mijn praktijk begeleid ik mensen die een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt en vastlopen in alle emoties die dat veroorzaakt. Inmiddels heb ik daar de missie aan gekoppeld om het gesprek over rouw en verlies op een doorgewone manier bespreekbaar te maken. Ik wil iedereen laten voelen en ervaren dat ze niet alleen hoeven te worstelen met al die emoties. Het zou doorgewoon moeten zijn hier over te praten, want iedereen worstelt ooit in zijn of haar leven met rouw.

Zelf heb ik in 1995 mijn vader verloren en ben ik in datzelfde jaar bevallen van een stil geboren zoontje. Dat was erg heftig. Ik heb voor mijn gevoel jaren in een bubbel geleefd, omdat praten over zoiets heftigs *not done* leek. Later heb ik in mijn werk als HR-manager gezien dat rouw en verlies in veel meer zit dan een overlijden alleen; rouw en verlies horen bij ons leven. Ik heb er altijd aandacht aan besteed, zowel privé als zakelijk en altijd op een speciale manier. Later kon ik die speciale manier benoemen als ritueel.

Dat is ook de reden geweest dat ik rouwcoach én ritueelbegeleider ben geworden. Ik loop een stukje met jou mee in jouw land van rouw en help je jouw manier te vinden om het leven te leren leven. Zoals ik dat zelf ook heb moeten leren en nog steeds leer.

**Zullen we eens praten? Plan een gratis half uurtje kennismaking via ZOOM met me in. Dat kan in mijn digitale agenda: [www.mirandaschutten.nl/contact](http://www.mirandaschutten.nl/contact)**



## Ceremonieel spreker Ritueelbegeleider

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

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



Kaaplandstraat 54, Nijmegen  
06 - 43828424  
[welkom@mirandaschutten.nl](mailto:welkom@mirandaschutten.nl)  
[www.mirandaschutten.nl](http://www.mirandaschutten.nl)

# ONTDEK DE UNIEKE HOMESTOCK STIJL!

HOME  
STOCK

Bombastisch,  
uitgesproken  
en verrassend

Een interieur waarin je je thuis voelt, is in wezen een weerspiegeling van je eigen karakter. Probeer niet te gaan voor de perfect gestylde hoekjes, maar zorg voor trendy items in combinatie met authentieke, karakteristieke objecten.

Zorg er dus voor dat die ietwat oubollige lampenkap juist dé eyecatcher wordt in jouw interieur. Juist het durven combineren is de key voor het creëren van een dynamisch, eigen interieur. Een interieur heeft de meeste ziel wanneer het organisch ontstaat. Dat vergt geduld en dat is nou net iets wat we vaak niet hebben. Wij proberen bij Homestock altijd een accessoires-collectie neer te zetten, die ervoor zorgt dat je een showstopper kan toevoegen aan jouw persoonlijke collectie. Je interieur mag leven, er mag speelgoed rondslingeren en er mogen doorgebladerde tijdschriften op je salontafel liggen.

**Dare to be different, dare to be yourself**, dat is waar het bij Homestock om gaat.

Ze zeggen wel eens: 'Je huis is nooit af'. Een cliché en toch is het waar. Dit is niet omdat je een verkeerde keuze hebt gemaakt toen je dat ene stoeltje aanschafte, want het was toen wie jij was. En nu heb je misschien behoefte aan het tegenovergestelde. Wie weet wat de toekomst in petto heeft, want zolang mensen blijven veranderen, verandert het interieur met je mee.

## Private shopping is back

Vul online het formulier in.  
Dan maken we een afspraak met je zodat je langs kan komen!

BRUIST  
*Deal*  
10% KORTING\*

Je mag bij ons op vertoon van dit blad een Homestock item uitzoeken met 10% korting\*! Showmodellen en producten die nabesteld moeten worden, zijn uitgesloten van deze actie. Hoe dan ook; we verwelkomen je graag in onze winkel. We beloven dat we iets leuks voor je hebben.

\* Deze actie geldt tot 1 maand na uitgave van het blad



# WORSTEN VLEESWAREN UIT EIGEN KEUKEN

Wist u dat wij alle worst en vleeswaren zelf maken? Meerdere soorten salami's, rauwe hammen, leverworsten, gekookte hammen, gebraden en gerookte vleeswaren, rookworsten, spekken, droge worsten, zure zult, enz, enz.

De afgelopen 15 jaar is onze worstmakerij meer en meer verbeterd en uitgebreid. Onze chef worstmaker Mathijs heeft hier een belangrijk aandeel in. Zo hebben wij onze eigen recepturen en kruidenmelanges samengesteld, zo veel mogelijk het zoutgehalte gereduceerd en bedenken we van tijd tot tijd weer wat nieuws. Ook met nationale vakwedstrijden sturen wij regelmatig onze producten in én zijn wij de afgelopen jaren meerdere malen in de prijzen gevallen.

Uiteraard hebben we een aantal echte toppers in ons assortiment die u móét komen proeven. De Nijmeegse rauwe plaatham, de Nijmeegse leverworst en de Nijmeegse droge worst zijn inmiddels wereldberoemd in Nijmegen.

**Dus wacht niet af, maar kom gezellig langs en laat u verrassen door ons mooie assortiment.**



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

Bas Derksen

### Meer weten over ons vlees?

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

  
**De Groene Weg**

**BIOLOGISCHE SLAGERIJ**  
Groenestraat 189, Nijmegen  
024-355 50 60  
nijmegen@degroeneweg.nl  
[www.nijmegen.degroeneweg.nl](http://www.nijmegen.degroeneweg.nl)



# DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRROUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervinging ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op [www.nederlandfietsland.nl](http://www.nederlandfietsland.nl)**

# FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Webooy. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop opblazen dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april 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](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.



# Zoeken naar de juiste balans

Mede geïnspireerd door haar eigen positieve ervaringen met fysiotherapie gooidt Esther van Son het roer om. In 2016 verruilde ze haar onderwijs loopbaan voor een eigen fysiotherapie praktijk in Nijmegen. Inmiddels kun je er terecht voor de meest uiteenlopende therapievormen: van triggerpoint therapie, oedeembehandeling en medical taping tot sporttherapie en leefstijlcoaching.

“Mensen van alle leeftijden komen hier binnen”, vertelt Esther. “De klachten variëren van chronische aandoeningen als etalagebenen tot blessures en rug- en nekklachten. Ook als je geopereerd bent en moet revalideren, kan ik je helpen weer op krachten te komen.”

## Holistische visie

“Ik werk vanuit een holistische visie. Lichaam en geest zijn in mijn optiek onlosmakelijk met elkaar verbonden. Soms gaat het natuurlijk puur om iets fysieks. Er zijn echter ook mensen met lichamelijke klachten als hoofdpijn en vastzittende schouders, die uiteindelijk terug te voeren zijn op spanningen thuis of op het werk, of negatieve ervaringen uit het verleden. Samen gaan we op zoek naar de onderliggende oorzaak en kijken we wat je eraan kunt doen om jezelf beter te

reguleren. Daar heb ik verschillende mogelijkheden voor. Denk aan hartcoherentie therapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van biofeedbackapparatuur om stress te verminderen en het immuunsysteem te versterken. Maar ook systemische coaching, waarbij we kijken naar de interactie met je omgeving. Emotionele blokkades en trauma pakken we aan met brainspotting, een vorm van EMDR.”

## Persoonlijke benadering

“Ik neem ruim de tijd om mensen te leren kennen en een vertrouwde, veilige omgeving te creëren, vanuit de overtuiging dat ik ze daardoor uiteindelijk beter kan helpen. Ik heb zelf geworsteld met een langdurige ziekte en door fysiotherapie ben ik er weer bovenop gekomen. Ik vind het hartstikke mooi dat ik op deze manier nu ook iets voor een ander kan betekenen!”



‘LICHAAM EN GEEST ZIJN ONLOSMAKELIJK MET ELKAAR VERBONDEN’

# *Lenette van Dongen:* ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT  
IK WEL EEN  
EINZELGÄNGER  
WAS’

De prijswinnende show Paradijskleier van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow Paradijskleier. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

## Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn Paradijskleier zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

## Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. Paradijskleier gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist).

## Niet zomaar een optiek

### Harting Oogmode & Oogzorg

Harting Oogmode & Oogzorg is sinds jaren gevestigd aan de goed bereikbare Hertogstraat in Nijmegen. Het is een gezellige winkel met een moderne uitstraling, uitgebreide collectie en innovatieve apparatuur. Het team van Harting Oogmode & Oogzorg bestaat uit een optometrist, orthoptiste en opticiens. Ons doel is om elke klant meer dan tevreden de deur uit te zien gaan. Daar zetten de medewerkers zich voor honderd procent voor in. Je zult je dan ook gegarandeerd thuisvoelen in onze winkel.

Of je nu voor een bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft advies op maat, beantwoordt je vragen en geeft gehoor aan jouw wensen.

Geïnteresseerd? Maak een afspraak op onze website of kom langs in onze optiek!



Brillen & Lenzen



Orthoptie



Oogmetingen

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBM.SHOP.COM](http://WWW.MKBM.SHOP.COM)



# CONNY

Hair & Body

## Welkom bij Conny Hair & Body,

Als dameskapper ben ik gespecialiseerd in kleuren en föhnen. Met persoonlijke aandacht voor u en uw haar ga ik met u op zoek naar de look die het beste bij u past. Voor het mooiste resultaat werk ik uitsluitend met professionele salonproducten.



Conny Reuvers

In mijn salon kunt u ook terecht voor haarwerken, zowel voor volledige pruiken als haarstukken. Als gediplomeerd haarwerkspecialist help ik u graag in alle rust met het vinden van de beste en mooiste oplossing voor uw haarprobleem.

Ook ben ik gecertificeerd T Parting-specialist. T Parting is een sublieme haaraanvulling gemaakt van natuurlijk haar om een dunne bovenpartij van het haar meer volume te geven. T Parting kan met verschillende technieken worden vast gemaakt. Je kan er alles mee wat je met je eigen haar ook kan. Het is dé oplossing voor dun of dunner wordend haar.

Ik zet me ook in voor Stichting Haarwensen, die kosteloos haarwerken voor kinderen tot 18 jaar verzorgen.

**Neem voor het maken van een afspraak of meer informatie over knippen, kleuren, föhnen, haarwerken of T Parting gerust vrijblijvend contact op.**

Leuvenbroek 11-15 6546 XC Nijmegen 024-3777050 [info@connyhairdenbody.nl](mailto:info@connyhairdenbody.nl)



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



voor T Parting



na T Parting



In veel gevallen is vergoeding via uw zorgverzekeraar mogelijk. Informeer naar de voorwaarden.

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Het magische medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~

Foto Ralf Czogallik



# Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
2. Treat love & color van essie, € 12,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 [www.abeautifulstory.nl](http://www.abeautifulstory.nl)
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 [www.florena.nl](http://www.florena.nl)
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- [www.squalan.com](http://www.squalan.com)

# Jouw interieur verdient een unieke tafel!

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

*Jelsan maakt het*



*Stel je eigen tafel samen*

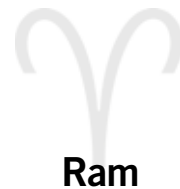
Kijk op  
[houthandeljelsan.nl](http://houthandeljelsan.nl)  
voor de vele  
mogelijkheden

## Van boom tot jouw unieke meubel

Van boom tot kast. Van plank tot tafel. Houthandel Jelsan is als meubelmaker betrokken in het gehele houtbewerkingproces. Wij kiezen onze eigen bomen, doorgaan het proces van groei, kap, drooglegging en bewerking en vervaardigen dit tot meubels van onze eigen hand. Ervaring is onze leermeester: ons bedrijf bestaat inmiddels 40 jaar en heeft daarmee grenzen en generaties overschreden.

Nieuweweg 285, Wijchen | 06 39 48 88 66 | [www.houthandeljelsan.nl](http://www.houthandeljelsan.nl)

# April, een maand vol harmonie



## Ram

De sterren staan gunstig dus voel je vrij om risico's te nemen.

### Ram 21-03/20-04

De sterren staan gunstig, dus voel je vrij om risico's te nemen. Er staat je rust te wachten. Verheug je op een vrij weekend of vakantie met het gezin.

### Stier 21-04/20-05

Een keer terughoudender zijn en afwachten in je carrière loont. En neem je voor om lekker actief bezig te zijn met je dagelijkse oefeningen!

### Tweelingen 21-05/20-06

Het kan zijn dat er misverstanden ontstaan in je relatie, maar onderschat de situatie niet. Luister eens naar de mening van een ander en niet altijd naar die van jezelf.

### Kreeft 21-06/22-07

Je straalt deze maand positieve energie uit en geniet van de aandacht van de mensen om je heen.

### Leeuw 23-07/22-08

Een maand vol harmonie met je (nieuwe) liefde. Je voelt je positief en beleeft het ene na het andere avontuur.

### Maagd 23-08/22-09

Problemen verdwijnen na het overwinnen van een moeilijke start dit jaar. Zoek gezelschap als je je niet lekker voelt.

### Weegschaal 23-09/22-10

Deze maand zal je carrière weer tot leven komen. Zet je huidige tempo door, dan zullen je doelen snel binnen handbereik liggen.

### Schorpioen 23-10/22-11

De schorpioen zal zich geliefder voelen dan ooit. Het vinden van een soulmate, romantiek, liefde én nachten vol passie zijn aanwezig in de maand april.

### Boogschutter 23-11/21-12

Je zult meer tijd besteden aan het afronden van je werk en ondertussen vind je het niet eens erg. Daarnaast zul je interessante avonturen beleven.

### Steenbok 22-12/20-01

Geniet deze maand samen met je geliefde van de harmonie. Ben je alleen, wees dan niet getreurd, er komt iemand op je pad.

### Waterman 21-01/19-02

Je carrière stopt maar niet met groeien en bloeien. Besteed ook wat meer aandacht aan de familie, dit zal je goed doen.

### Vissen 20-02/20-03

Er komt een stabiele periode aan. Op je werk wordt jouw volledige aandacht geëist, dus blijf er wel bij met je hoofd.



**'MIJN IDEALE MAN  
MOET EEN BEETJE  
PIT HEBBEN'**

**LENGTE  
180 CM**

**LEEFTIJD  
39 JAAR**

**OGEN  
BRUIN**

*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.

# Vrijgezel Ilona stelt zich voor

**Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.**

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt  
de liefde van  
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan

maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

**Wil je reageren?** Stuur dan een reactie met pasfoto naar [info@immedicaltravel.com](mailto:info@immedicaltravel.com)

# Voorjaarsschoonmaak voor je uiterlijk

Eindelijk voorjaar. Een seizoen waarin alles fris en licht is. Versterk het luchtige lentegevoel door extra aandacht aan je uiterlijk te besteden na de lange, gure winter.

Vooral je gezichtshuid heeft het de afgelopen winter zwaar te verduren gehad. Kou, wind en centrale verwarming hebben een uitdrogend effect. Een fris lentehuidje begint met een scrub. Laat die kleine korreltjes hun werk doen en je huid ziet er weer als herboren uit. Verwen je huid daarna met een vochtinbrengend masker en breng iedere dag een vochtinbrengende crème aan. Je zult zien dat droogtelijntjes verdwijnen en dat je huid er weer fris uitziet.

## Professionele hulp

Laat je huid elk seizoen tenminste één keer grondig reinigen door de schoonheidsspecialiste. Heb je het gevoel dat je huid slapper wordt of meer rimpels krijgt, informeer dan bij haar ook eens naar een collageenbehandeling.

## Lente make-up

Vervang donkere kleuren door zachte, lieflijke pastels. Geef je wangen een vertederende, rozerode lenteblos en maak je ogen op met zachte pastels. Vervang je zwarte mascara door een bruine of een paarse mascara. Kies zachte, crèmeachtige tinten voor je lippen. Hiermee maak je iedere lentelook af.

Zet je wintergeur in de kast en pas je parfum aan op het voorjaar! Ga voor een frisse, bloemige fragrance. Laat geen zintuig onbenut en geniet van je nieuwe, frisse ik.



**LADY DUCHESS**  
Beautiful Preloved Clothing

Lady Duchess | Hertogplein 1, Nijmegen  
06-51733569 | [www.ladyduchess.nl](http://www.ladyduchess.nl)



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 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!*



100% BIO

BIOLOGISCHE  
SINAASAPPELS  
BEVATTEN  
GEMIDDELD  
27% MEER  
VITAMINE C

# *Biologisch...* wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

### **Apen kiezen voor onbespoten**

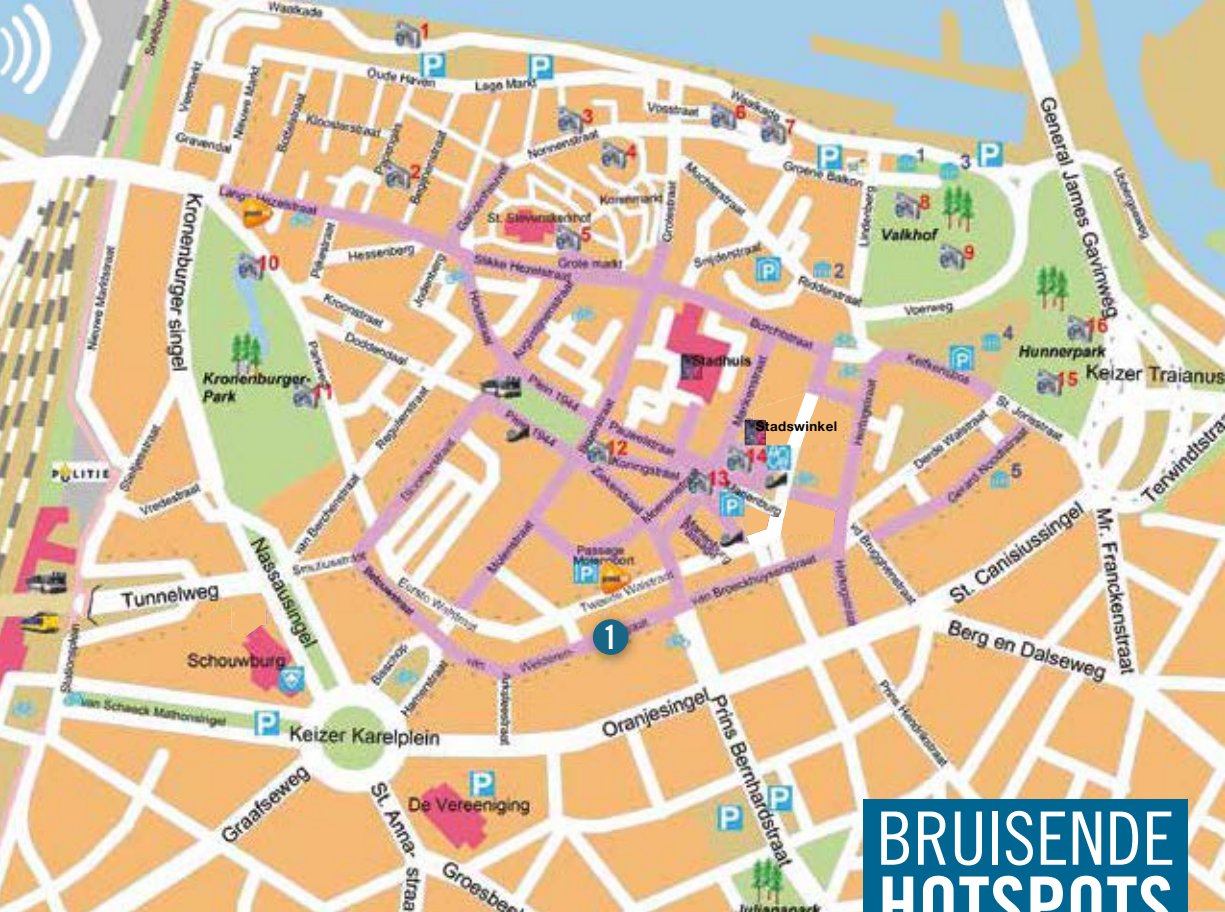
Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

### **Prijs-verantwoord**

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



**Legenda**

	Winkelstraten		Gemeentelijk gebouw		Bezienswaardigheid
	Parkeergarage		Postkantoor		1. Labyrint
	Parkeerplaats		Busstation		2. Protestants Weeshuis
	Fietsenstalling		Treinstation		3. Synagoge
	Bibliotheek		Bioscoop		4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
	VVV		Casino		5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk

# BRUISENDE HOTSPOTS

- 6. Brouwerhuis
- 7. Besiendershuis
- 8. St. Nicolaaskapel
- 9. Barbarossa ruïne
- 10. Kruittoren
- 11. Rondeel
- 12. Bedriegertjes
- 13. Arsenaalpoort
- 14. Mariënburghkapel
- 15. Keuperstoren
- 16. Belvédère



**BRUIST**

*Lente!*

Doe als een tulp en ga *uit je bol*

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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

**BELEVINGSROUTE**

Zin in een 'anders dan anders' wandeling? Download de Belevingsroute rondom Fort Panterden! Door middel van een routeboekje met zintuigprikkelende opdrachten en weetjes word je al wandelend geleid door de ruige natuur rondom Fort Panterden. Al doende krijg je meer informatie over het fort, Klompenwaard, flora, fauna én omgeving.



*Fort Panterden; gratis download routeboekje.*

**KIDSPROOF LENTE BUCKETLIST**

Wat hoort er volgens jou écht bij de lente? Lammetjes kijken en de tuin opfrissen komen wellicht als eerste bij je op. Maar er zijn nog zo veel meer activiteiten en dingen, waarvan je lentekriebels krijgt. Je vindt ze alle 35 op de Kidsproof Lente-bucketlist. Kom maar op met die lente! *Kijk voor deze en alle andere leuke gratis downloads op onze website [www.kidsproof.nl/nijmegen](http://www.kidsproof.nl/nijmegen).*



Kijk voor alle leuke #kidsprooftips op [www.kidsproof.nl](http://www.kidsproof.nl)



# Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

8 eieren  
250 g poedersuiker  
1 sinaasappel (sap en schil)  
een mespuntje kaneel  
1 vanillestokje  
250 g geraspte amandelen  
50 g vloeibare boter  
90 g amandelschilfers  
2 cl sinaasappellikeur  
  
springvorm 26 cm

## BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

# PUZZELPAGINA

Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Dompel je onder in de geur van de lente met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

+n    s=t    as=e

p=h+Qe=l+j-rk

d=g    m=v

t=l+e    m=s+Qj=m

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: [www.nijmegen-bruist.nl](http://www.nijmegen-bruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

soda                    bubbels  
smaakje                apparaat  
bruisend                lekker  
water                    genieten

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: [www.nijmegen-bruist.nl](http://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](http://www.contoura.nl)

CRYOSPECIALIST

