

NIJMEGEN 

MEI 2021 [WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL](http://WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgegaan’

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*



**art meets design**  
tuin terras en serremeubels



# Summervibes in eigen tuin

Wilt u onze zaak bezoeken? Maak even een afspraak. Bel ons op **06-51425558** en we kijken samen naar de mogelijkheden.

## SHOWROOM

Een grote collectie van onze merken tuinmeubelen is opgesteld in onze showroom in Nijmegen. U beleeft daar wat mooie tuinmeubels met uw tuin, terras of balkon kunnen doen. U zult hier veel inspiratie opdoen, bijvoorbeeld over het combineren van verschillende merken.

## WEBSHOP

De webshop is altijd up-to-date met alle nieuwe kleuren en modellen van onze merken.

## BEZORGING

Wij bezorgen uw tuinmeubelen en accessoires GRATIS in heel Nederland op afspraak.

Fermob

MAX&LUUK<sup>o</sup>  
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE

Welteoree

ROOLF  
LIVING

HOUE

emu

blomus

fast  
outdoor lifestyle

**art meets design**

Hertogstraat 139 Nijmegen

(024) 679 34 74

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

## 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



# Herenmode voor elke gelegenheid

Op zoek naar een mooi kostuum of een casual of sportieve outfit? Bij Hugo Boss Nijmegen moet je zijn. "Wij bieden herenmode voor elk moment van de dag", aldus senior manager Mark Boleij. "En dat in de mooiste winkelstraat van de stad."

"Ruim tien jaar geleden maakten we heel bewust de keuze voor het merk Hugo Boss", vertelt Mark. "We wilden een herenmodezaak openen met kwaliteitskleding van een merk waar we echt achter staan. Dat is dus Hugo Boss geworden, een keuze waar ik geen moment spijt van heb gehad. Het is namelijk een ontzettend mooi merk met een zeer goede prijs-kwaliteitverhouding. Nog elke dag word ik blij van onze collectie."

### Volop keuze

Een collectie die volgens de gedreven ondernemer zeer divers valt te noemen. "Van casual of sportief tot chic, je vindt het bij ons allemaal, doordat wij alle drie de lijnen van Hugo Boss verkopen - Casual, Athleisure en Boss - met voor elke gelegenheid volop keuze. En vind je het lastig om zelf die keuze te maken, dan staat ons enthousiaste en goed opgeleide team klaar om je te helpen bij het vinden van de outfit die bij jou past. Dit kan eventueel op afspraak, mocht daar

behoefte aan zijn. En mocht een outfit toch nog niet helemaal perfect zitten, dan beschikken wij zelfs over onze eigen vermaakservice die wat dat betreft de puntjes op de i kan zetten."

### Begrip

Na ruim tien jaar is Hugo Boss Nijmegen uitgegroeid tot een waar begrip in de stad. "We hebben in de loop der jaren dan ook een zeer grote vaste klantenkring opgebouwd en iedereen is welkom om een kijkje te komen nemen in onze mooie, ruim opgezette winkel. Kom gewoon eens langs en ervaar het zelf."

**Online bestellen kan eveneens bij Hugo Boss Nijmegen.** "Desgewenst kunnen mensen hun bestelling in de winkel laten bezorgen, zodat ze hier de kleding kunnen passen en zich eventueel door ons kunnen laten adviseren."

**'We beschikken ook over een eigen vermaakservice'**



Marikenstraat 57 | 024 2005997 | www.hugoboss.com



Betty Barclay  
Bever  
Broodje Ben Nijmegen  
Cape Cod Fashion  
Charlie & Goods  
Claudia Sträter  
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  
Riviera Maison  
Sandwich  
Scapino  
Sissy-Boy  
s.Oliver  
Specialty Store  
State of Art  
van Uffelen  
WAAR  
Ysveld Fysio  
Zeezicht



10



41



48



28



23

# COLOFON

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

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

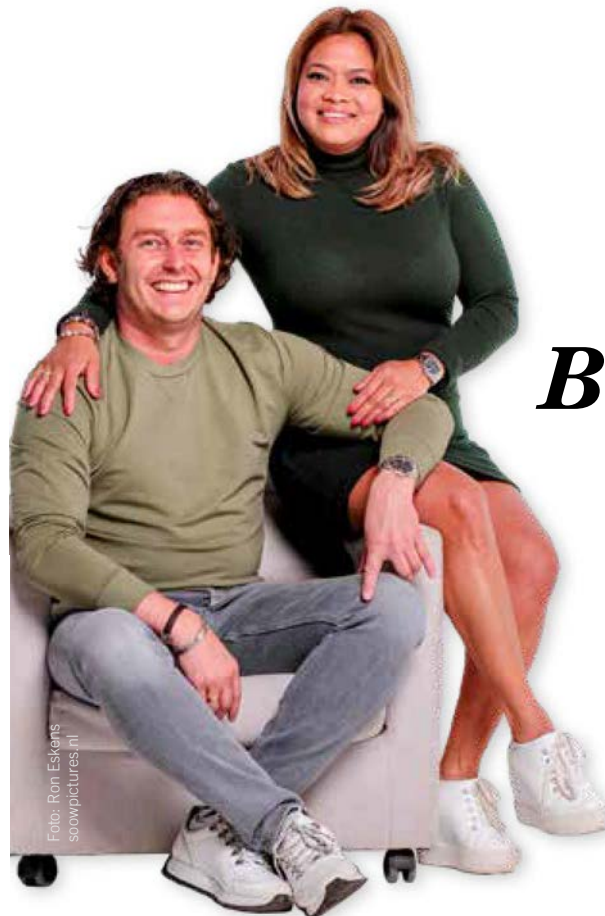


Foto: Ron Eskens  
soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

## Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**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

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 als 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. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien 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 snacks zonder schuldgevoel... dat kan!**

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

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

## Word ook *creator* van *je eigen leven*

**Mijn naam is Collette Janssens en ik ben Klassiek Homeopaat met als specialisatie Seksueel Misbruik. Vanaf de heling van mijn eigen seksueel misbruik voelde ik dat ik daar graag andere vrouwen (en steeds vaker mannen) mee wilde helpen.**

De meeste mensen die in aanraking zijn gekomen met seksueel misbruik zijn vaak geneigd er niks mee te doen. Deels uit schaamte, deels uit 'als je er niet aan denkt, is het er niet', deels onder druk van familie, gezin enz. Een ander deel belandt, vaak uit noodzaak, wel in een bepaalde vorm van hulpverlening, maar dit houdt óf op een bepaald moment op óf brengt niet dat wat gezocht wordt.

Zelf begon ik met het eerste. Ik dacht er zelf wel doorheen te komen en dat ging ook een paar jaar goed totdat ik uiteindelijk zoveel problemen ondervond dat overstappen naar de andere wereld mij een cadeautje leek. Daardoor belandde ik, ongewild, in het tweede gedeelte namelijk de reguliere hulpverlening. Een oplossing voor slechts een korte periode.

Al snel bleek het namelijk niks voor mij en ben ik mijn eigen helingstraject gaan uitzoeken. Dit heeft jaren geduurd, maar heeft mij uiteindelijk wel gebracht wat ik wilde. Namelijk: die krachtige vrouw zijn die een groepsverkrachting heeft overleefd, haar plek weer op heeft geëist en zich niet meer laat onderdrukken door naar beneden halende gedachten.

Wil jij ook af van die negatieve gedachten die maar in je hoofd vastgeroest lijken te zitten? Wil jij ontdekken wie je ook alweer was vóór het misbruik? Wil jij ook het misbruik geen hoofdrol meer laten spelen in jouw verhaal? **Misschien wil je met mij samenwerken om dat te bereiken? Neem dan gerust vrijblijvend contact met me op.**



**Collette Janssens**  
Klassiek Homeopaat  
BewustzijnCoach

R.Hom/Registertherapeut  
BCZ Klassiek Homeopaat, specialisatie  
Seksueel Misbruik  
**06-55934429**  
[info@collettejanssens.nl](mailto:info@collettejanssens.nl)  
[www.collettejanssens.nl](http://www.collettejanssens.nl)

# Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

## Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

## No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

## Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

## Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

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



NIEUWE  
COLLECTIE



Shop op [tijssenmode.nl](https://www.tijssenmode.nl)  
of in de winkel.


Bel voor een afspraak 024 322 24 81

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

Lyle & Scott eagle logo

STONE ISLAND

PAL ZILERI

PAUL & SHARK  
yachting

vaute

**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een 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 sun care pakket van That'so.**

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**LEZERSACTIE****Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

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



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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

We gaan weer naar buiten!

**BRUIN ZONDER ZON**

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

**BRUIST Deals**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)





# Wij staan voor *duurzaam!*



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



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

**Benieuwd geworden?**

We vertellen je er graag alles over.

SALON  
*Flor*

Salon Flor | In De Betouwstraat 18, Nijmegen | 024-3888322 | [www.salonflor.nl](http://www.salonflor.nl)

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

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

# Jouw interieur verdient een unieke kast!

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

*Jelsan maakt het*



Kijk op  
[houthandeljelsan.nl](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)

# Succesvolle samenwerkingen

Voor mij als media-adviseur is het heel belangrijk om regelmatig contact te hebben met mijn klanten. Wekelijks plan ik evaluatiegesprekken in, omdat ik graag wil weten of ze tevreden zijn over hun advertenties, de respons en de reacties die ze krijgen.

Tijdens deze gesprekken hebben we het over onze samenwerking en sparring we over de uitingen die ze in de Bruist-magazines plaatsen. Ik bespreek mijn ideeën en (nieuwe) mogelijkheden en laat daar diverse voorbeelden van zien.

Onlangs was ik bij mijn klant Jessy Lusing van The Beauty Boutique in Huissen. Tijdens dit leuke gesprek heb ik een aantal gave ideeën gepresenteerd en Jessy was daar zo enthousiast over dat wij een hele nieuwe campagne gaan opzetten. We gaan Jessy compleet ontzorgen met een fotosessie, een redactioneel interview en we gaan een serie advertenties, acties en deals maken, waarmee ze gaat rouleren.

Hiermee gaat zij echt communiceren met haar doelgroep! Er zit namelijk een heel groot verschil tussen adverteren en op de juiste manier communiceren met jouw potentiële doelgroep.

**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!**



Scan de QR-code en lees het schitterende Bruisende Topper-artikel dat deze maand in De Overbetuwe-Lingewaard Bruist staat.

*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).

# Verse catering op maat bij jou thuis?



**Bel Milder!**



Kerkenbos 10-91a, Nijmegen | **024-3731945** | [d.milder@partyservicemilder.nl](mailto:d.milder@partyservicemilder.nl) | [www.partyservicemilder.nl](http://www.partyservicemilder.nl)

## Vanuit overleving naar verbinding...

Vandaag had ik een kennismakingsgesprek met twee hulpverleners die zich dagelijks opladen om hun werk zo optimaal mogelijk uit te voeren. Hoe houden zij het vol om cliënten met een psychische kwetsbaarheid te begeleiden?

De grens tussen werk en privé vervaagt nu veel contacten met je cliënten online verloopt. Zit je fris en fruitig iedere werkdag om 9 uur achter je laptop, of heb je om 20 uur nog even app contact met die depressieve jongere waar jij je zorgen om maakt? Heb je een eigen werkplek, of moet je daar dagelijks voor strijden? Of heb je als alleenstaande voornamelijk contact met cliënten?

Je mist je collega's en ondertussen is je team opgesplitst in wijkgerichte teams en zijn jullie elkaar onderweg een beetje kwijtgeraakt.

Tijdens het inventariseren van wensen op het gebied van training & coaching, beseften we hoe onwerkelijk dat is. Hoe kun je vanuit de overlevingsmodus nadenken over inhoudelijke thema's op het gebied van professionalisering?

Het is vooral de kunst om deze marathon zonder al te veel blessures uit te lopen. Zodra de teams elkaar weer live mogen ontmoeten is het belangrijkste om te investeren in hun samenwerking; **'hoe hebben jullie het met elkaar geflikt?'** De wensen voor een traject komen daarna vanzelf.

**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](mailto:Miranda@werkbewust.nl)  
[www.werkbewust.nl](http://www.werkbewust.nl)

# (H)EERLIJK & BIOLOGISCH RUNDVLEES

Wist u dat onze runderen uitsluitend afkomstig zijn van Stichting Het Drentse Landschap?

Een gedeelte van de begrazing wordt uitbesteed aan een aantal boeren. Deze boeren laten hun Limousin koeien grazen op de graslanden en in de beekdalen van het Drents Landschap. Van het voorjaar tot het najaar lopen deze koeien onafgebroken buiten en kunnen ze zich prima redden. In de winter moeten de Limousins op stal.

Wij verwerken deze koeien zelf van kop tot staart tot mooie biefstukken, stoofvlees, soepvlees, worst, vleeswaren, gehaktproducten en specialiteiten. 100% Biologisch, een heerlijk mals en vooral smaakvol stukje rundvlees. Verwerkt door onze slaggers op volledig ambachtelijke wijze. Kom naar onze winkel en laat u verrassen door ons prachtige assortiment.

**VOOR MEER INFO KIJK OP  
WWW.DRENTSLANDSCHAP.NL**



Bas Derksen

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

## Meer weten over ons vlees?

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

  
**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 NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).**

# FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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

**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**  
Registreer je dan  
via [theater.nl/bruist](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 vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

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

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

# Gewone Gezondheid...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdovingsnaald? Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandelafel zet je je dan ook vaak schrap. Bij de eerste prik houd je je adem in en je ogen stevig dicht... en vervolgens voel je er nagenoeg niets van en valt het heel erg mee! Bij acupunctuur worden namelijk slechts heel dunne naaldjes gebruikt. Niet te vergelijken dus met de bekende naalden uit het ziekenhuis en bij de tandarts. En ook deze zijn in werkelijkheid vaak veel minder erg dan ze lijken.

## Drietal in disbalans

Daarnaast is acupunctuur zoveel meer dan het zetten van naalden. Het is een belangrijk onderdeel van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), een eeuwenoude en holistische manier van genezen. Hierbij wordt de mens niet slechts als een lichaam, maar als een drie-eenheid van lichaam, geest en emoties gezien. Dit drietal is nauw met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar voortdurend. Dit betekent dat een lichamelijke klacht kan ontstaan uit psychische of emotionele problemen en omgekeerd. En dat een ziekteverschijnsel een 'disbalans' in de drie-eenheid is. Afhankelijk van de oorzaak en de diagnose kunnen zowel ontspanningsoefeningen en adviezen voor eet-en leefpatroon als cupping (een vacuüm-techniek), moxa (een warmte-techniek) en uiteraard het prikken met heel dunne en vrijwel pijnloze naalden worden ingezet. Met andere woorden: met een gerichte acupunctuurbehandeling wordt je lichaam gestimuleerd om het natuurlijke evenwicht te herstellen.

## Gezonde gemoedelijkheid

Voor acupunctuur kun je terecht bij het HeelHuis, dat sinds kort ook een deelvestiging in Nijmegen heeft: HeelHuis Acupunctuur Nijmegen. Het HeelHuis is al jaren een gerenommeerd en laagdrempelig gezondheidscentrum. Het is een 'huus' midden in de samenleving en met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden.

## Toepassingen

- (pijn)klachten: artrose, reuma, hernia, neurologische pijn, tendinitis, frozen shoulder, nek- en/of rugklachten, hoofdpijnen, gezichtsverlamming
- huidaanandoeningen: eczeem, acne, psoriasis, urticaria, herpes, rosacea, alopecia, vitiligo
- hart- en vaatziekten: CAD, angina, HF
- maag- en darmproblemen: prikkelbare darm, maag- of darmzweren, ziekte van Crohn, colitis
- gynaecologische klachten: menstruatie-, zwangerschaps- en overgangsklachten
- slaap- of lichte emotionele verstoringen: vermoeidheid, chronische stress
- kanker
- onbegrepen pijnklachten



**Geert de Jong,**  
Acupuncturist



**Ricky Bochém,** Acupuncturist -  
Chinees Arts - Kruidengeneeskundige



**Aili Deiwiks,** Acupuncturist -  
Kruidengeneeskundige

**HEEL**  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld  
T 0575 746046 | [www.heelhuus.nl](http://www.heelhuus.nl)

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen  
T 024 3020002 | [www.heelhuus-nijmegen.nl](http://www.heelhuus-nijmegen.nl)

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# In 6 stappen *mooie en verzorgde* voeten

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



## Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

## Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

## Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvrij of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

## Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

## Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

## Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.



**LADY DUCHESS**  
Beautiful Preloved Clothing

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





NIEUW!  
PROEF ONZE  
OVERHEERLIJKE  
IJS MACARONS

# Gewoon puur genieten!

ONZE TUKTUK IS TE HUUR  
VOOR FEESTJES EN PARTIJEN!



**BIJ HEMELS KUN JE ELKE DAG KIEZEN UIT WEL 24 SMAKEN (H)EERLIJK IJS**

Ons Italiaanse ijs maken we van de beste ingrediënten in zijn puurste vorm. Met verse koemelk en vers fruit. Wij houden uiteraard rekening met allergieën voor gluten, lactose en noten. ONS IJS IS OOK VERKRIJGBAAR BIJ BRASSERIE JOLIE.



Laauwikstraat 12, Lent  
0653182553 | 0648014227 | [f](#) [i](#) [t](#) HemelsLekkerIJS  
Openingstijden mei: di. t/m zo. van 14.00 tot 20.00 uur



# Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Sakura Havaianas, € 24,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 [www.or-tea.com](http://www.or-tea.com)
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Nail laquer van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

# Méér veerkracht en minder stress door HeartMath®

Heb je veel last van stress en spanningen en wil je daar beter mee leren omgaan? Bij ons kun je nu een (online) training doen, die helpt stressklachten te verminderen met de HeartMath® methode.

Train in korte tijd jouw ademhaling en hartcoherentie voor het verbeteren van je emotionele welzijn, mentale fitheid en fysieke gezondheid. Je leert technieken die je op elke plek en in elke situatie kunt gebruiken.

## De training gaat o.a. in op de volgende onderwerpen:

- Wat is de invloed van stress op je hartritme?
- Welke rol speelt jouw brein hierin?
- Hoe breng je jezelf mentaal en emotioneel in een betere conditie?
- Hoe train je jouw hartritme en verlaag je je stressniveau?

## Aanbieding

Meld je aan voor de online Heartmath® training en krijg gratis één live coaching sessie cadeau!

Deze aanbieding is geldig t/m 1 juni 2021.



Bij **Esther van Son** kun je terecht voor de meest uiteenlopende therapievormen: van triggerpoint therapie, oedeembehandeling en medical taping tot sporttherapie en leefstijlcoaching. "Ik werk vanuit een holistische visie. Lichaam en geest zijn in mijn optiek onlosmakelijk met elkaar verbonden."



Fysiotherapie Jonkerbos Nijmegen  
Weg door Jonkerbos 26, Nijmegen

**06-43581497**

info@jonkerbosfysio.nl

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

# Mei geeft weer volop energie



Mei biedt je de kans om meer geld te verdienen.

## Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

## Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

## Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

## Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

## Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

## Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

## Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

## Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

## Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

## Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

## Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

## Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.



# Maak van uw woning weer een droomwoning!



*Roscobouw begeleidt op een persoonlijke en intensieve wijze gedurende de gehele verbouwing. Van ontwerpfase tot oplevering, onze kracht is om uw zorgen uit handen te nemen.*

Voldoet uw woning na een aantal fijne jaren niet meer aan uw wensen? Het kan zijn dat u graag mee wilt bewegen met de veranderende trends of dat er meer leefruimte gewenst is door een gewijzigde gezinssituatie. Roscobouw begrijpt als geen ander dat een woning na verloop van tijd niet meer volledig voldoet aan uw wensenlijstje. Het kan een optie zijn om te verhuizen, maar dit is in de huidige woningmarkt niet altijd de gemakkelijkste optie. Wilt u graag het veilige en vertrouwde gevoel van uw eigen woning behouden? Dan is het verbouwen van uw huidige woning een goede optie. Zo kunt u ervoor kiezen om uw woning in een compleet nieuw jasje te steken, maar ook te verruimen door middel van een uitbouw!

## Stappenplan.

- 1 Wanneer uw woning niet meer voldoet aan uw wensen, dan is verbouwen een goede optie. Uzelf goed oriënteren is dan de eerste stap. Waar mist u ruimte, wat wilt u met de ruimte en wat is uw budget?
- 2 Heeft u al helemaal voor ogen wat u wilt? Dan kan onze bouwkundig tekenaar meteen voor u aan de slag. Daarentegen is het ook mogelijk om samen met onze architect de verschillende mogelijkheden te onderzoeken.
- 3 Wij kijken voor u of het nodig is om een vergunning aan te vragen. Wanneer dit nodig is, verzorgen wij dit gehele traject voor u. Verder wordt de verbouw met u doorgesproken en op basis daarvan wordt een passende offerte voor u opgesteld. Wanneer de aannemingsovereenkomst getekend is, kan uw verbouwing worden gepland.
- 4 De werkvoorbereider maakt de werktekeningen, plaatst de bestellingen en maakt een planning, voordat de bouw start. Wij doen er tijdens het bouwen alles aan om het stof- en lawaai-overlast voor u te beperken. Zo worden er stofschotten geplaatst en zorgen we in overleg ook voor een keet en dixi. En het belangrijkste: we houden ons aan de planning, zodat u zo snel mogelijk kunt genieten.
- 5 Nu kan het genieten van uw verbouwde/verruimde woning gaan beginnen!



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

0412 455 501  
[info@roscobouw.nl](mailto:info@roscobouw.nl)



Kom langs voor een kop koffie, een lunch of een diner in het restaurant onder de Thornsche molen! Geniet van de perfecte ligging, het mooie uitzicht en uiteraard het heerlijke eten en drinken. U kunt bij ons ook à la carte dineren. Onze pannenkoeken worden gebakken van meel dat in eigen molen gemalen is.

DOOR DE  
NIEUWE  
WINDSCHERMEN  
KUNT U LEKKER  
LANG GENIETEN OP  
ONS GROTE TERRAS,  
OOK AL IN HET  
VOORJAAR!

DAGELIJKS  
OM 10.00 UUR  
GEOPEND



JE VINDT ONS IN PERSINGEN, OP SLECHTS 4 KM VAN NIJMEGEN!

Thornsestraat 20 • Persingen • tel. 024-6792399 • info@dethornschemolen.nl

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

# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*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.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

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

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

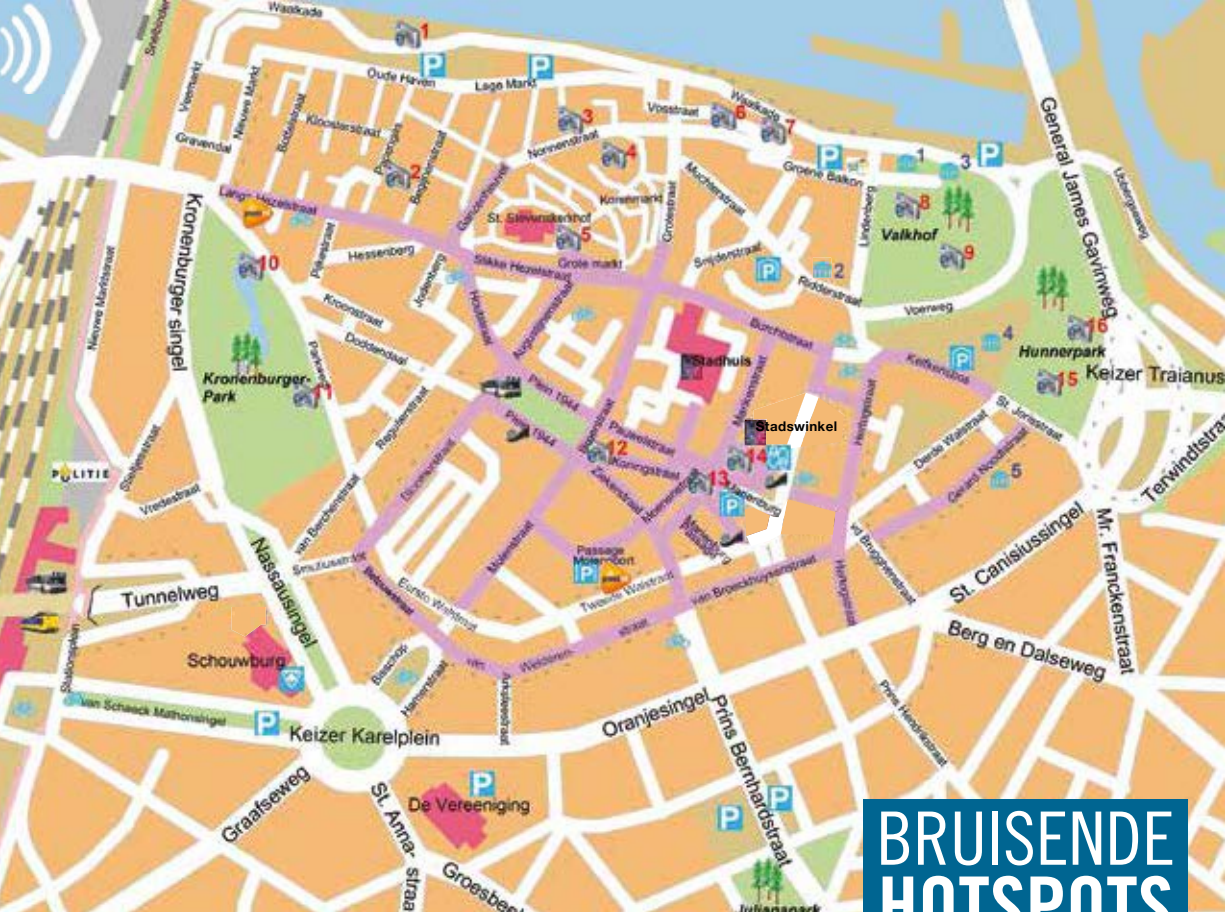


HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





**Legenda**

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

**BRUISENDE HOTSPOTS**



*Wilt u graag vaker post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000  
[ouderenfonds.nl/schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

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

**FIETSTOUR VOOR KINDEREN**  
 Ben je op zoek naar een leuke buitenactiviteit voor de kinderen? De tijdlijn tour van Nyma Tours is speciaal ontworpen voor kinderen. Al fietsend door de stad leren de kinderen over verschillende onderwerpen van de geschiedenis van Nijmegen. Een interactieve en



leerzame fietstour die ook te boeken is met je gezin. *Nyma Tours; € 25 per kind.*

**KIDSPROOF KLETSpraat LENTE**

'Wat is je favoriete lente-outfit?' en 'Welke geur hoort bij de lente?'. Deze en meer leuke vragen over de lente vind je in de Kidsproof Kletspraat Lente editie. Dat wordt vast en zeker weer een vrolijk gesprek met je kind! Je hoeft dit spel alleen even te downloaden en printen. *Kijk voor deze en alle andere leuke gratis downloads op onze website: [www.kidsproof.nl/nijmegen/blog](http://www.kidsproof.nl/nijmegen/blog).*

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



# Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hamblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️s=n

🗡️s=t

👩d=s+t

👨m=v

📖-ur

☀️-n+ 🗡️s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni 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



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

|         |        |
|---------|--------|
| soda    | smaken |
| lekker  | fris   |
| drinken | spa    |
| bubbels | water  |

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

