

BRUIST

***Nandi van Beurden
speelt Maria***

‘Ik heb ontzettend veel
over mezelf geleerd’

Huidverzorging

ook onder mannen
steeds populairder



Eindelijk is het zover voor de Nijmeegse ondernemer Robert-Jan Egberts. Deze maand opent hij zijn eigen galerie in de Nijmeegse Van Welderenstraat: Gallery 024. "En daar ben ik ontzettend trots op!"

Exclusieve kunst voor iedereen

Robert-Jan is niet nieuw in de kunstwereld. "Ik ben al zo'n 25 jaar werkzaam in deze branche", vertelt hij enthousiast. "En al die jaren had ik in mijn achterhoofd de wens om ooit een eigen galerie te openen in 'mijn' Nijmegen. Uiteindelijk heb ik ook daadwerkelijk de stoute schoenen aangetrokken en ben ik op zoek gegaan naar een geschikt pand. Toen ik op het oude bankgebouw waarin Gallery 024 nu gevestigd is stuitte, vielen alle puzzelstukjes op hun plaats. Niet alleen het pand zelf is perfect, maar ook de locatie."

Toegankelijk

Verwacht bij Gallery 024 geen standaard kunstwerken. "Integendeel. Wij staan voor exclusieve, hedendaagse kunst. Van mixed media tot popart en van sculpturen tot fotografie. Onze collectie is groot en divers, zodat we eigenlijk voor iedereen wel wat naar wens bieden." Robert-Jan is namelijk van mening dat elk huis vraagt om passende kunstwerken. "Daarmee laat je immers

mede zien wie je bent en waar je voor staat. Vandaar dat wij naast de verkoop van kunstwerken ook fungeren als kunstuitleen om kunst toegankelijk te maken voor een nog bredere doelgroep. Bij Gallery 024 verkopen we bovendien leuke 'art gifts', bijzondere cadeautjes om te geven (of om gewoon zelf te houden)."

Verstand van kunstzaken

Op de vraag waarom je dan naar Gallery 024 moet voor een kunstwerk, heeft Robert-Jan zijn antwoord meteen paraat. "Natuurlijk omdat wij echt een hele gave en exclusieve collectie bieden, maar zeker ook omdat wij verstand hebben van kunstzaken en ontzettend enthousiast zijn over wat wij doen. Voor ons is het dé uitdaging om voor iedereen een passend kunstwerk te vinden en de mensen te blijven verrassen met onze continu wisselende collectie.

Nieuwsgierig geworden? Loop dan gewoon eens binnen. We staan voor je klaar!"

art & more
gallery₀₂₄



ONZE
COLLECTIE
IS GROOT
EN DIVERS

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



Modieuze kleding voor stoere mannen

In maart 2020 opende nieuwkomer Specialty Store haar deuren in Zwolle. Voor de tweede vestiging koos het bedrijf voor de Marikenstraat in Nijmegen. De stoere uitstraling van de Specialty Store komt tot uitdrukking in de inrichting van de winkel.

Een grote bar is dé eyecatcher in het geheel. "De meeste mannen shoppen niet voor hun plezier. Wij doen ons uiterste best om het winkelen voor hen zo leuk mogelijk te maken", vertelt Minggus Titarsole.

"Eind maart zijn we officieel geopend", vervolgt Minggus. "Door de lockdown hebben we een beetje een valse start gehad, maar gelukkig zijn we nu gewoon open. We merken dat mensen echt weer zin hebben om te winkelen."

Zeer uitgebreide collectie

De Specialty Store is dé specialist in mannenkleding van de merken PME Legend, Cast Iron en Vanguard. "Deze vullen elkaar perfect aan. In alle drie de merken zijn wij de grootste aanbieder van Nederland: als je het bij ons niet kunt vinden, vind je het nergens. We bieden bovendien ook qua maten een hele brede range: S t/m XXL en lengtematen t/m 38."

'We zijn een echte mannenwinkel'



Marikenstraat 31-33 | 024-2036213 | www.specialtystore.nl

Een beleving

"Het is hier allemaal heel relaxed en ongedwongen, we maken graag een lolletje. Aan de bar kun je uitrusten met een kopje koffie of een flesje bier. Achter de bar hangt een groot televisiescherm: in het weekend zetten we steevast Formule 1 of voetbal op. En als je iets hebt gekocht, krijg je vaak een leuke 'give-away' mee, zoals speakers, een scheersetje of een bioscoopbox. Wat ons betreft moet het een feestje zijn om hier te komen."

Een stapje verder

"We vinden het een uitdaging klanten te verleiden niet altijd te kiezen voor het vertrouwde, maar net een stapje verder te gaan. Het geeft een kick als ze dan vervolgens met een 'big smile' de winkel uit lopen, helemaal blij met hun nieuwe aanwinsten."



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

Tegels brengen sfeer

**Altijd een uitgebreid
assortiment en
deskundig advies!**

We hebben ruim 50 jaar ervaring in het leveren en leggen van keramische tegels en natuursteen tegels. In Malden hebben we een uitgebreide collectie vloertegels en wandtegels die meestal direct uit voorraad leverbaar zijn. Ook voor keramisch parket, houtlook tegels en buitentegels bent u bij ons aan het juiste adres.

De Hoge Brug 6, Malden
024-3888238
tegelshopnijmegen.nl



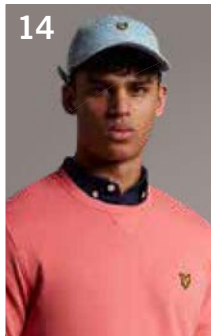
Tegeshop Doddendaal

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken





12



14



36

win



18



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 BZ Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BZ Ingrid Hoogerdijk, Jos Hammink
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

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer en eindelijk lijkt het licht aan het eind van de tunnel in zicht te komen. Terrassen zijn weer (deels) open, winkels kunnen weer makkelijker klanten ontvangen en het zogenaamde 'normale leven' komt weer stukje bij beetje op gang. En, ligt het aan ons of worden de mensen steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,
Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

UltraBeauty is drie jaar geleden opgericht door Mike Rijnders, een enthousiaste ondernemer met hart voor de zaak. Hij heeft al jarenlang zijn eigen schoonheidssalons, maar hij wilde er graag een dichterbij huis beginnen, in Nijmegen dus.

Zo is UltraBeauty geboren.

VOOR HUID- EN LICHAAMS- CONTOURVERBETERING

“UltraBeauty is gespecialiseerd in huid- en lichaamscontourverbetering”, vertelt salonmanager Emma enthousiast. “Mensen komen hier met de meest uiteenlopende huidproblemen. Denk aan fijne lijntjes, huidverslapping bij zowel het gelaat als het lichaam, couperose, pigmentatie, grove poriën, en een vette, droge, vochtarme en dofte huid. Een gezonde huid is een mooie huid, dat is dan ook hetgeen we willen bereiken.”

Variëteit aan behandelingen

Je kunt bij UltraBeauty terecht voor een enorme variëteit aan behandelingen. Een kleine greep uit wat er allemaal mogelijk is; microneedling, acne, mesotherapie, hydra lift, dieptereiniging, radiofrequentie, T-shape, cryolipolyse, diode laser ontharen en IPL. Daarbij wordt gebruikt gemaakt van de beste en nieuwste apparatuur.

Persoonlijk behandelplan

“Als nieuwe klant krijg je altijd een gratis consult. Samen stellen we een persoonlijk behandelplan op dat geheel is afgestemd op de specifieke behoeften van jouw huid. Daarnaast geven we advies over de producten die je aanvullend aan de behandeling thuis kunt gebruiken voor een optimaal effect. In de salon werken we sowieso alleen met huidverbeterende producten vol antioxidanten en andere voedingsstoffen die daadwerkelijk iets doen voor je huid.”

De klant voorop

“De tevredenheid van onze klanten staat bij alles wat we doen voorop. Het is geweldig om te zien hoe mensen opbloeien als de behandeling het gewenste resultaat heeft. Huidproblemen kunnen funest zijn voor je zelfvertrouwen. Als je weer een mooie, stralende huid hebt, zit je een stuk beter in je vel en kun je de hele wereld aan!”

‘WIJ HALEN
GRAAG SAMEN
MET JOU HET
BESTE UIT
JEZELF’

U L T R A
B E A U T Y



De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

Wil je jouw vader of man verwennen met een huidverzorgingsproduct? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

VADERDAGTIP:
VERRAS DE
LIEFSTE PAPA
MET EEN
VERZORGEND
CADEAU





NIEUWE
COLLECTIE

Shop op 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 24 81
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl

ASPESI



ETON



TRUSSARDI



CARLO COLUCCI



PAL ZILERI



Brasserie Jolie is een lunchroom gevestigd in Nijmegen Oost aan de Daalseweg. Het is een plek om te genieten en te ontmoeten. Jong en oud zijn welkom en vullen samen de ruimte. Je geniet hier van een ontbijtje, lekkere broodjes en salades, high tea, heerlijke koffie en homemade limonades. Sinds dit seizoen is ook het (h)eerlijke huisgemaakte ijs van Hemels uit Lent hier verkrijgbaar.

Er is voor ieder wat wils en er wordt graag rekening gehouden met speciale wensen. Jolie is ontstaan vanuit een passie voor gastvrijheid en koken. Ondanks de coronatijd gaan zij de uitdaging aan om een mooie plek te creëren waar iedereen kan genieten. Ze hopen u snel te mogen verwelkomen!

Brasserie Jolie | Daalseweg 279 Nijmegen | 06-81988585
 Openingstijden met de huidige maatregelen 12.00 uur - 18.00* uur
 Zodra er versoepelingen zijn: 10.00 uur - 18.00* uur
 *Met slecht weer is er kans dat wij het terras eerder sluiten



Vergeet u niet dit magazine mee te nemen? Dan is bij bestelling van een lunchgerecht het eerste kopje koffie of thee van het huis!

HET (H)EERLIJKE HEMELSE IJS IS VERKRIJGBAAR BIJ BRASSERIE JOLIE



Laauwikstraat 12, Lent
 0653182553 | 0648014227 | [f](#) [i](#) HemelsLekkerIJs
 Openingstijden: ma. t/m zo. van 14.00 tot 21.00 uur

Om verwarring met juli te vermijden wordt de **maand juni** vaak uitgesproken als **juno**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Het ronde raampje in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een **juni-kind** is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.





MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!
www.wilkinsonsword.nl



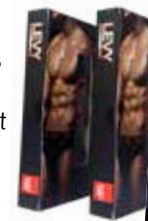
VOOR DE GEVOELIGE MAN

BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.
www.bulldogskincare.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com



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. #LEVY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Yes, de zomer komt eraan!

LEZERSACTIE

Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



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. #BULLDOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

www.holacava.com/nl



LEZERSACTIE

Maak kans op een gratis fotoshoot van Sophia Fotografie



Altijd al een dagje model willen zijn bij een professionele fotograaf? Dat kan! **Sophia Fotografie** geeft deze maand een fotoshoot weg.

Like de Facebookpagina van de glossy 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. #FOTOSHOOT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! www.wijnkring.nl



BARBECUE!

Lekker barbecueën is dé manier om samen met vrienden, familie, buren of gewoon samen met je partner het leven te vieren!

Lekker glaasje wijn, frisse salade, goed stukje brood en uiteraard een mooi mals en smaakvol stuk biologisch vlees. Vanzelfsprekend zijn de klassiekers zoals een hamburger, satéstokje of speklapje altijd goed en lekker, maar er kan veel meer. Wij bieden als ambachtelijke slagerij een breed assortiment aan mooie grote stukken vlees. Aangezien wij alles zelf uitbenen en verwerken, kunnen wij bijna ieder gewenst stuk voor u afsnijden. Zo hebben wij hele mooie dry-aged Côte de boeuf of mooie grote T-bone steaks. Ook picanha, bavette, brisket en short ribs zijn geen probleem. Naast deze mooie stukken rundvlees kunnen wij ook van het varken alles leveren zoals procureur of Boston butt voor de pulled pork of een mooi stuk buikspek of spareribs om langzaam te garen. Alles is bij ons 100% biologisch en 100% lekker.

Dus bent u een liefhebber van barbecueën en werkt u graag met mooie en smakvolle producten?

Kom dan naar onze winkel en laat u inspireren en adviseren door onze medewerkers.

GRAAG TOT ZIENS IN ONZE SLAGERIJ



Bas Derksen



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

Meer weten over ons vlees?

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



BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl

BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, vervel je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op www.mykillerbodymotivation.com



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP WWW.MKBMSHOP.COM



Eva Bekkers

Nieuwe huidverbeterende behandeling: Wish Pro!

Wat houdt deze behandeling in? Magnetische pulsen zorgen voor het effectief insluizen van de werkstoffen. Deze combinatie behandeling zet de huid aan tot regeneratie en zorgt voor een diepe doordringbaarheid in de huid van de actieve werkstoffen in de serum capsules.

Effect van de behandeling

- verhoogde bloedsomloop
- verwijdert dode huidcellen
- verbetert de lymfatische drainage
- voedt de huid met actieve ingrediënten
- verstevigt gezicht spieren
- verfijnt poriën
- kalmeert de geïrriteerde huid

Kortom: deze behandeling is perfect voor iedereen die aan huidverbetering wil doen, maar dan op een ontspannen en rustgevende manier!

Deze behandeling voeren we uit bij Beauty & Wellnesscare Luna Cuijk en Doetinchem.



BRUIST DEAL
VAN € 105,-
NU VOOR
€ 94,50

Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon' biedt een totaalpakket aan behandelingen, voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellness-behandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.

www.beautyandwellnesscareluna.nl

Lavendel 256, Cuijk | 06-48086594 | IJsselkade 9a, Doetinchem | 06-10516864 | info@beautyandwellnesscareluna.nl

DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse premieres.

Kijk voor meer informatie op www.hollandfestival.nl.

FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

BINNEN/BUITEN



Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendienrijven... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharte vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni 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 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



HOUE

Summervibes in eigen tuin

We zijn weer geopend volgens onze normale openingstijden op woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag. Zie de website.

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 voor 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^o
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

Nandi van Beurden is Maria in The Sound of Music: 'Ik kan niet wachten!'

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

'IK GA VAN
HET MOMENT
GENIETEN'

"Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan", verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. "Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars."

'Ik ben ook gewoon 'gewoon''

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. "Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest." Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. "Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon 'gewoon' ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen."

Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: "Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met 'wat komt er hierna', maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen."

The Sound of Music is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: www.soundofmusic.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/buurst

Rouwkost & Troostvoer

In je leven zijn er hobbels. Pieken en dalen. Je leven heeft dit nodig om in beweging te komen, óf juist niet. De dalen zijn lastig. Die willen we eigenlijk niet.

En we doen ons best ze zo goed mogelijk te vermijden, ontduiken of te ontkennen. Of we proberen zo succesvol mogelijk te pieken. Steeds hoger. Je kunt je voorstellen hoeveel energie dit kost. Want ja, ook steeds willen pieken, kost energie.

Kansrijk

Een leven zonder tegenslag, dompers of verlies bestaat niet. Maar in plaats van er voor te vluchten of tegen te vechten, kun je er ook simpelweg anders naar kijken. Als je je leven als een kans ziet om jezelf te ontvouwen en te ontdekken, dan zie je jouw hobbels als kansen om te groeien. En sterker te worden.

Energierijk

Je leven durven leiden op jouw eigen unieke manier, geeft je vrijheid in je zijn en doen. Dat betekent een hoop. Voor jou, maar ook voor anderen. In plaats van energie te stoppen in kansloze acties, is energie geven aan alles wat voor jou van waarde is de beste investering die er is. Waarom? Omdat dit energie oplevert en iets is om blij en gelukkig van te worden.

Waardevol

Betekent dit dat je niet mag rouwen? Geen pijn mag hebben, of verdriet? Natuurlijk niet! Dalen ervaren zijn nuttig om de pieken te kunnen vieren. Het verschil zit 'm erin dat je pieken of dalen niet gaat verwarren met wie jij als mens bent. Zodat je gaat ervaren wat leven betekent en wat jij betekent en betekenen kan. Dat is van grote waarde. Dát is Levenskunst en Levenslust ontdekken.

Worstel jij ook met gevoelens van verlies, gevoelens van rouw? Zullen we eens praten? Plan een half uurtje gratis kennismaking met me in via ZOOM. Dat kan via mijn digitale agenda: www.mirandaschutten.nl/contact



Grootste
Loints dealer
in de regio

Theo Jansen
schoenen

Molenpoortpassage 2 Nijmegen | www.theojansenschoenen.nl



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
www.mirandaschutten.nl

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

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



Voor *vader*

Of het nu Vaderdag is of niet, je man, vriend, vader of partner mag best af en toe in het zonnetje worden gezet. Daar wordt niet alleen hij, maar ook jij blij van!

1. Jaipur van Ignacio Figueras, € 271,- www.douglas.nl
 2. Plein Super Freshness van Philipp Plein, vanaf € 69,- www.iciparisxl.nl
 3. Solid Shower Bar Fresh to the Max van Skoon Cosmetics, € 7,95 www.skooncosmetics.com
 4. Facial Pure van Abysk Pure, € 29,95 www.abysk.nl
 5. HappySoaps Shaving Bar Kokos € 8,95 www.thehappysoaps.com
 6. Shaper van de Hema, € 2,10 www.hema.nl 7. Deodorant Rebel Care Zensai Power, € 7,99 www.loveli.care

8. After Shave Balsem van Eau Thermale Avène, € 16,50 www.eauthermaleavene.nl
 9. The Most Wanted Eau de Parfum Intense van Azarro, vanaf € 84,- www.iciparisxl.nl
 10. 3 In 1 Face Cream van The Grey Skincare, € 79,- www.skins.nl
 11. Invictus Victory Eau de Parfum Extrême van Paco Rabanne, vanaf € 80,65 www.douglas.nl
 12. L'Homme Idéal Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 70,- www.guerlain.nl
 13. Ben&Mor Gordissimo fat body cream, € 19,- www.babassu.nl

Stijlvol



Voor een spontaan, puur en stijlvol portret

Sophia Fotografie

Roerdompstraat 74, Wijchen | 06 40 13 26 29
info@sophiafotografie.nl | www.sophiafotografie.nl

BEKIJK DE
WEBSITE VOOR
MEER INFO!

Zomer op slippers? Drie tips om hielspoor te voorkomen!

Eindelijk weer zomertijd, met de blote voetjes in de flip flops! Veel mensen lopen graag de hele zomer op makkelijke slippers. Maar... weinig mensen weten dat het lopen op (teen)slippers hielspoor kan veroorzaken.

Slippers bestaan vaak alleen uit een dunne zool en geven onvoldoende demping. Er is geen goede verbinding met de voeten waardoor de tenen moet 'klauwen' om te zorgen dat je slippers niet van je voeten vallen. Dit geeft veel spanning op de spieren en pezen. Na de zomer zie ik in de praktijk veel mensen met hevige hielpijn en problemen met lopen.

Met deze tips voorkom je pijnlijke hielspoor

- Wissel het lopen op teenslippers af met schoenen met een goede zool of goed voetbed
- Teenslippers beperkt dragen, liefst alleen korte afstanden
- Voor langere wandelingen: draag schoeisel dat de gehele voet omsluit, bijvoorbeeld sandalen met riempjes.

Hielspoor is de meest voorkomende voetklacht. Het gaat meestal vanzelf over, maar dit kan een aantal maanden tot een jaar duren. Fysiotherapie kan dan zeker helpen om van je hielspoor af te komen.

Ik wens je een heerlijke, zonnige zomertijd!



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

HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

BOEK
VOOR 17 JUNI
EN ONTVANG
10% KORTING EN
GENIET VAN
15% KORTING OP
BOEKINGEN VOOR
VOLGEND JAAR!

JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit



**DUO
SUMMER
DEAL**

HOYA

**50%
KORTING
OP HET
2^e PAAR**

**BIJ AANSCHAF
VAN EEN BRIL
ÉN ZONNEBRIL
OP STERKTE,
MET HOYA
BRILLEN-
GLAZEN**

Actie geldig in juni en juli 2021

Website:
www.hartingnijmegen.nl

HARTING

La.Eyeworks

Hertogstraat 128
6511 SG, Nijmegen
+31 024 329 52 00
info@hartingnijmegen.nl

LOOKING/GOOD

Een mooie en *verzorgde baard*

We kunnen er niet omheen: steeds meer mannen laten hun baard groeien. Het is stoer en super mannelijk, maar het laten groeien van een succesvolle baard vereist wel het een en ander aan verzorging.



Om je baard te laten groeien moet je doen wat je altijd doet... behalve scheren dus! Na verloop van een aantal dagen zul je last krijgen van jeuk. En niet zomaar jeuk, maar echt jeuk. Aan deze jeuk is niet veel te doen. Blijf de huid onder de baard goed verzorgen, misschien nog wel beter dan zonder baard. Smeer altijd - maar zeker wanneer je een baard net laat groeien - je huid en baard in met een goede baardolie. Door de baardolie wordt de huid onder de baard goed verzorgd en zal je echt minder last hebben van jeuk. De snelheid waarmee je baard groeit en hoe vol deze wordt, zijn erfelijk bepaald.

Wie dacht het makkelijk te krijgen doordat je je niet hoeft te scheren, komt bedrogen uit. Een baard vraagt om verzorging. Samen met je barbier kun je een stappenplan maken voor hoe je de baard gaat aanpakken en welk model baard jou het beste staat. Het is belangrijk dat je goed let op de vorm van je gezicht en de haargroei. Wil je je baard zelf bijhouden of onderhouden, koop dan goede spullen. Belangrijk is dus een goede baardolie, maar ook een scherpe schaar en/of tondeuse om je baard mee te trimmen mag niet ontbreken. Verder heb je een baardshampoo of eventueel conditioner nodig om je baard mee te wassen. Dit houdt de haren zachter dan gewone shampoo.

Lukt het je niet om zelf je baard goed bij te houden? Kijk dan op www.nederlandbruist.nl voor een barbershop in jouw regio.

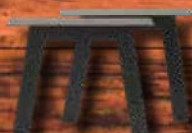
Jouw interieur verdient een EPOXY meubel!

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

Jelsan maakt het



Stel je eigen meubel samen



Kijk op
houthandeljelsan.nl
voor de vele
mogelijkheden

Van boom tot jouw unieke meubel

Van boom tot kast. Van 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

Momentje voor jezelf

'Wat vind jij ervan? Aan welke kant sta jij? Wat denk jij dat er gaat gebeuren?' En hoe ik omga met wat iedereen vindt en roept. Dit soort vragen ontvang ik dagelijks.

Het is overduidelijk dat er verdeeldheid is in de maatschappij. De wereld is in de war, er heerst chaos en onrust. En de grote vraag is: wat gaat er de komende jaren gebeuren? Ondanks dat we het niet allemaal met elkaar eens zijn en mogelijk anders kijken naar de situatie in de wereld, kunnen we nog steeds naar elkaar luisteren en naast elkaar leven zonder direct in conflict te gaan.

Mag ik een advies geven? Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgekliederd door het lawaai en de rommel van anderen.

Ik heb van niemand toestemming nodig om mijn mooiste leven te leven. Dat bepaal ik zelf wel en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van. Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. Doe dat door tweemaal per dag een momentje voor jezelf te nemen.

Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

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

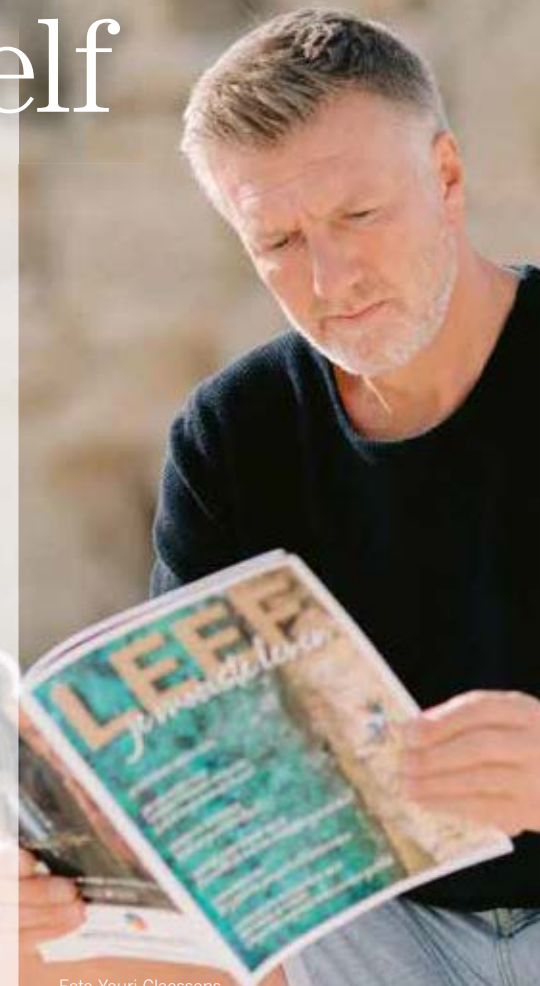


Foto Yuri Claessens

BIJ ONS EET JE DE BESTE STEAKS






RESTAURANT DE THORNSCHE MOLEN

LUNCH • PANNENKOEKEN • DINER

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 ALTIJD
LEKKER LANG
GENIETEN OP ONS
GROTE TERRAS!

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

PERFECT TOT IN DETAIL



PFAFF® expression™ 710 naaimachine

- Groot, helder PFAFF® kleuren touchscreen (70x53 mm).
- Veel werkruimte rechts van de naald. Bijna 250mm. Perfect voor volumineuze projecten.
- Origineel PFAFF® IDT™ systeem voor een absoluut gelijkmatig stoftransport.
- Automatische persvoelichter - superhandig!
- U heeft de keuze uit maar liefst 247 prachtige PFAFF® kwaliteitssteken.

Haal meer uit je
naaimachine

MEER INFORMATIE?

Neem contact op met uw officiële Pfaff® expression™ 710 dealer.



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 officieel dealer van:

 **Husqvarna**

VIKING®

PFAFF®

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl
www.arendsnaaimachinehandel.nl

Ontvang *kaarten* uit de hele wereld

GEZELLIG, WEER
REGELMATIG
MOOIE KAARTEN
OP DE MAT

Keek je er ook altijd zo naar uit? Naar die mooie ansichtkaarten in de brievenbus als het zomer was. Met exotische postzegels, poëtische omschrijvingen van pittoreske dorpjes of gewoon een 'Dikke zoen uit La douce France'. Met een getekend thermometertje waarop te lezen was dat het daar toch echt minstens tien graden warmer was dan in Nederland.

Nu we elkaar gemakkelijk een sms of appje kunnen sturen, ontvangen we heel wat minder post. Toch is het kaarten schrijven niet helemaal verdwenen. Er zijn nog liefhebbers en die hebben zich verenigd op de website www.postcrossing.com. Iedereen kan zich hier inschrijven en als je geregistreerd bent, kun je kaarten versturen aan alle andere leden en het leuke is... je ontvangt er ook een heleboel terug vanuit de hele wereld!

1. Maak een account aan op www.postcrossing.com. Klik op Sign up en vul het formulier in.

2. Log in met je zojuist aangemaakte gebruikersnaam en wachtwoord. Klik op 'Send a postcard' (niet te verwarren met 'Sent postcards', dat is het overzicht van de kaarten die je zelf hebt verzonden, hier is nu nog niets te vinden). Lees door wat op deze pagina staat en klik op 'Request address'. Je ontvangt nu een willekeurig adres en een unieke code van iemand op de wereld die ook lid is van Postcrossing.

3. Schrijf nu een echte kaart. Als je wilt kun je eerst op het profiel van de persoon kijken. Daar kun je meer lezen over die persoon en misschien zelfs ontdekken wat voor soort kaarten deze persoon graag zou willen ontvangen. Het kan leuk zijn om kaarten te sturen van de stad waar je woont. Een bijzondere Nederlandse postzegel maakt jouw kaart helemaal af. Schrijf in het Engels of in een voor dat land toepasselijke taal. Lukt dat niet, dan kun je altijd nog iets leuks tekenen of een kort zinnetje op internet vertalen via Google Translate.

4. Schrijf de unieke code die je bij het adres hebt ontvangen op de kaart. Degene die jouw kaart ontvangt, gebruikt deze code namelijk om op de website aan te geven dat jouw kaart is aangekomen.

5. Verstuur de kaart! Nu doe je echt mee en wordt ook jouw adres aan andere leden verstrekt. Je kunt nu kaarten vanuit de hele wereld ontvangen. Hoe meer kaarten je stuurt, hoe meer kaarten je op de mat zult krijgen.

Kaart ontvangen? Vergeet dan niet om op de website bij 'Register a postcard' de code op jouw kaart te registreren. De persoon die hem heeft gestuurd weet zo dat jij de kaart ontvangen hebt.

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al maanden extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen tijd boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

Overspoeld door mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld door aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via www.deluisterlijn.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!*



Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn? Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze
**nieuwe bruisende
vrijgezel?**

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Juni, tijd om te schitteren



Tweelingen

Eindelijk kun je het nu rustig aan gaan doen.

Ram 21-03/20-04

Je zal overlopen van verbeelding. Je huis decoreren of werken aan een project samen met je kinderen, kan helpen de relatie met hen te bevorderen.

Stier 21-04/20-05

Altijd al gefascineerd geweest door schilderen? Tijd om een les te gaan volgen om het zelf eens te proberen.

Tweelingen 21-05/20-06

Voelde het de laatste tijd alsof je op een emotionele schommel zat? Eindelijk kun je het nu rustig aan gaan doen.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult het geweldig doen, dat is wellicht de reden dat je jaloerse mensen tegenkomt. Je moet sterk blijven en je niet door zulke mensen overstuur laten maken.

Leeuw 23-07/22-08

Juni staat er goed voor jou bij. Je zult succesvol zijn in nieuwe relaties. Je zult een echte vriend of zielsverwant vinden.

Maagd 23-08/22-09

Het is tijd om op eigen benen te staan. Je hebt een goede verstandhouding met je familie, maar het lijkt erop dat ze je de laatste tijd wat tegenhouden.

Weegschaal 23-09/22-10

Je bent slim en capabel, wees niet bang om het te laten zien. Je werkgever zal het op prijs stellen, dus besteed geen aandacht aan afgunstige collega's.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt veel energie, probeer iets met sport voor je lichaam te doen. Je zult zien dat je je beter gaat voelen.

Boogschutter 23-11/21-12

Het is de hoogste tijd om met een slechte gewoonte te stoppen. De sterren staan momenteel goed voor jou.

Steenbok 22-12/20-01

Misschien heb je het gevoel dat je veel energie hebt. Maar dat is geen reden om volledig uitgeput te raken. Spaar een beetje voor de volgende dag.

Waterman 21-01/19-02

Je kunt een beloning of lof tegemoet zien. Er is een kans dat je baas in een goede stemming is.

Vissen 20-02/20-03

Probeer iets nieuws, exotisch en vreemds. Je zult ervaringen opdoen waar je over kunt praten en in het centrum van de belangstelling staan.

Draag *de juiste outfit* naar je werk

Volgens de trends in de modewereld mag en kan deze zomer alles en is er voor elk wat wils. Ondanks het grote aanbod stoort bijna de helft van de werknemers zich in de zomer aan 'ongepaste' kleding op de werkvloer. Daarom een aantal tips voor een update van je werk garderobe.

ZÓ 2021
ZWART-WIT,
ROMANTISCHE
MAXI-JURKEN,
WIJDE PIJPEN
EN STREEPJES

Kleding is er in alle soorten en maten. Voor de één is het een functioneel iets, voor de ander is het een manier om zich aan de buitenwereld te presenteren. Kleding zegt niet alleen iets over jou als persoon, maar draagt ook bij aan je professionaliteit en de manier waarop je op andere mensen overkomt. Zeker op je werk kan een goede outfit doorslaggevend zijn voor het succes dat je behaalt. Maar welk niveau is het meest geschikt voor jouw werkomgeving? De vuistregel is: hoe meer je omgaat met geld van een klant, hoe traditioneler en conservatiever je gekleed moet gaan. Maar wat doe je als het kwik op zomerse dagen boven de dertig graden stijgt?

Wat je draagt ben je zelf

Zodra de zomer zijn intrede doet, wordt het straatbeeld gevuld met slippers, korte broeken, minirokjes, spaghetti-bandjes en luchtige jurkjes. Leuk voor een weekendje weg of een terrasje in de stad, maar zeker niet geschikt voor een dag op kantoor. Om irritaties en gênante outfits op de werkvloer te voorkomen hebben wij een paar belangrijke regels voor je op een rijtje gezet onder de kopjes to wear or not to wear.

To wear - vrouw

- een open schoentje, mits je voeten het toelaten
- jurkje en rokje tot net boven de knie
- blouse met een korte mouw
- shirtje dat niet doorschijnt
- lange (linnen) broek
- colbert (katoen of linnen)

Not to wear - vrouw

- slippers
- hemdje
- hoedje of pet
- shirtje met een diep decolleté
- zomers (strand)jurkje
- kort (mini) rokje
- te strakke broek (de witte broek is overigens ook niet voor iedereen geschikt)

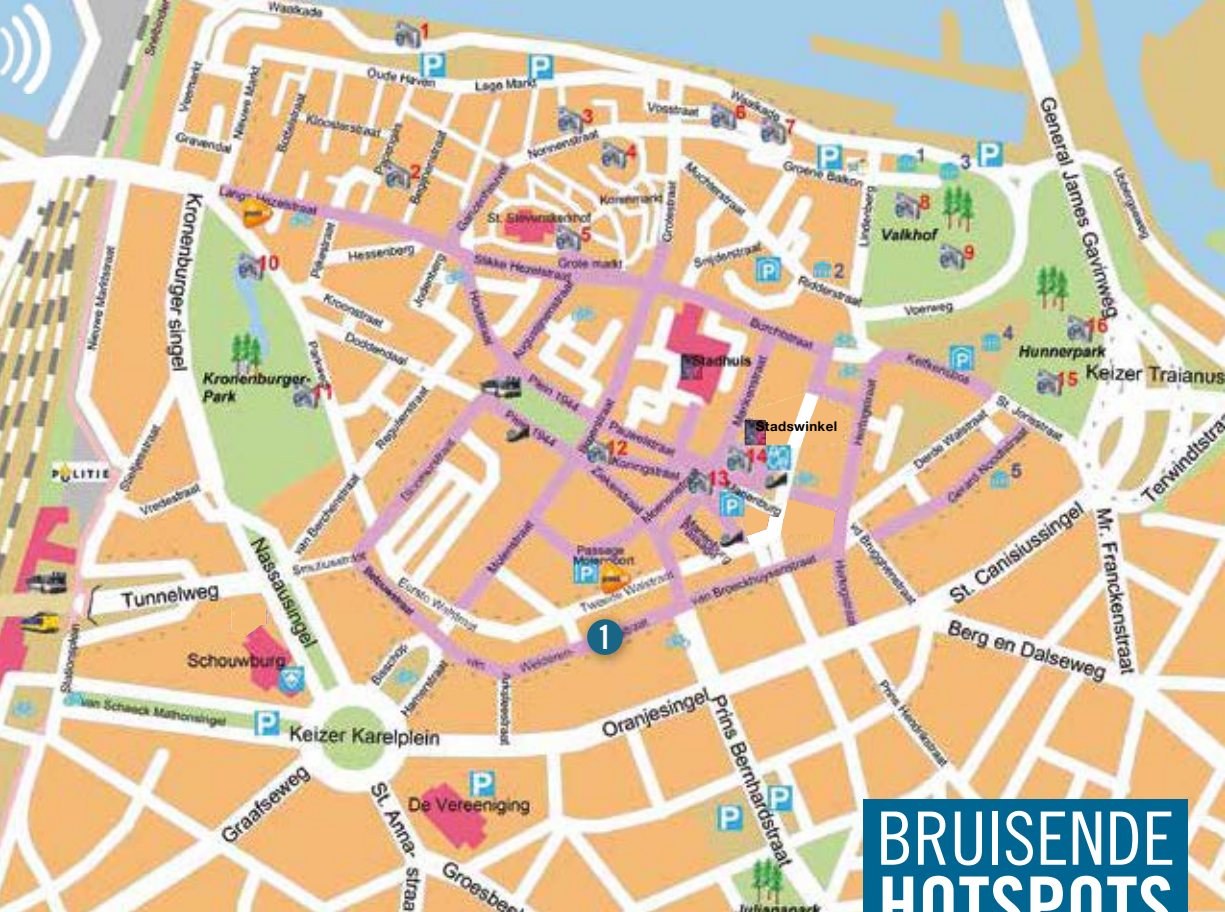
To wear - man

- katoenen broek
- zomerkostuum
- overhemd met opgestroopte mouwen
- keurig T-shirt zonder drukke prints
- dichte schoenen
- zwarte sokken
- colbert
- spijkerbroek met een mooie wassing

Not to wear - man

- pet of ander hoofddeksel
- overhemd dat doorschijnt
- korte broek
- sandalen met sokken
- teen-slippers
- overhemden met prints van palmbomen en andere exotische afbeeldingen

Krijg je zin om voor een nieuwe zomerse outfit voor je werk te gaan shoppen? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je nog meer tips kunnen geven.



- Legenda**
- | | | | | | | | |
|--|-----------------|--|--------------|--|---------------------|--|-------------------------|
| | Winkelstraten | | Politie | | Gemeentelijk gebouw | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | | Busstation | | Museum |
| | Parkeerplaats | | Treinstation | | Bioscoop | | 1. De Bastei |
| | Fietsenstalling | | Casino | | | | 2. Infocentrum WO2 |
| | Bibliotheek | | | | | | 3. Fietsmuseum Velorama |
| | VVV | | | | | | 4. Museum het Valkhof |
| | | | | | | | 5. Natuurmuseum |

BRUISENDE HOTSPOTS

1. Labyrinth
2. Protestant's Weeshuis
3. Synagoge
4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk
6. Brouwerhuis
7. Besiendershuis
8. St. Nicolaaskapel
9. Barbarossa ruïne
10. Kruittoren
11. Rondeel
12. Bedriegertjes
13. Arsenaalpoort
14. Mariënburghkapel
15. Keuperstoren
16. Belvédère

1

Pen Shop
sinds 1954

van Welderenstraat 40
6511 MN Nijmegen
024 322 90 32

www.penshop-nijmegen.nl

BRUIST

Wat de vraag ook is...
het antwoord
is altijd
chocolade

#HOUDVOL

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

ZEILCURSUS IN DE ZOMER

Je kind op zeilkamp hier in de regio? Dat kan, is leuk, gezellig en leerzaam! Bij Ceulemans organiseert een superleuke 5-daagse zeilcursus in de zomervakantie. Er zijn diverse leeftijdsgroepen en ook deelname als gezin is mogelijk. Andere leuke tip: op 12 juni is de Optimist on Tour op de Kraaijenbergse plassen. Kinderen kunnen dan gratis kennismaken met verschillende watersporten. Bij Ceulemans: kijk voor meer info op www.kidsproof.nl/nijmegen

AVOND4DAAGSE HOME EDITION

Na het succes van vorig jaar is er ook dit jaar een Avond4daagse Home Edition! Je gaat 4x op je eigen moment een gekozen afstand wandelen en aan het einde krijgt je kind ook een medaille. Nog t/m 30 juni kun je met de kinderen deelnemen aan deze leuke coronaproof variant van de reguliere Avond4daagse. Avond4daagse Home Edition: meer info vind je op www.kidsproof.nl/nijmegen.

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

Broodje pulled pork met salademix

Wil jij je vader verrassen met een heerlijk broodje varkensvlees? Ervaar met dit recept hoe makkelijk dit Amerikaanse gerecht te bereiden is en hoe ongelooflijk lekker het smaakt! Je moet er wel even de tijd voor nemen.

4 PERSONEN - 1,5 UUR - 12 UUR MARINEREN

INGREDIËNTEN

500 gr procureur
1,5 el gerookte paprikapoeder
1,5 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl chilipoeder
1,5 el bruine suiker
1 el fijn zeezout
barbecuesaus
4 broodjes
salademix

BEREIDING

Meng in een schaal alle specerijen met de suiker en het zout en wrijf het vlees flink in met deze mix. Doe het vlees in een plastic zak en laat het een avond/nacht (circa 12 uur) marineren in de koelkast.

Haal het vlees minstens een uur voordat je het in de oven zet uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe het vlees in een braadslede en giet er wat barbecuesaus over. Dek het losjes af met aluminiumfolie en steek door de folie heen een vlees-thermometer in het dikste deel van het vlees.

Laat het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven garen. De kerntemperatuur moet uiteindelijk rond de 75 graden zijn. Afhankelijk van je oven kan het korter of langer duren. Wil je een licht krokant korstje op het vlees, verwijder dan ongeveer 20 minuten voor de eindtijd de folie. Neem het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten op een grote, platte schaal.

Trek dan het vlees met twee vorken in stukjes/draadjes uit elkaar. Optioneel kun je er weer wat barbecuesaus doorheen scheppen. Snijd de broodjes open, beleg met een flinke hoeveelheid pulled pork en garneer met de salademix naar keuze.

PUZZELPAGINA

Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

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 stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+r=a d+az

m+r=i+e

b=z+bi m+p=r

m=v e=a+t

h=g

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

Maak kans op een

gezichts-verzorgings-pakket voor de man



De Bulldog producten zijn speciaal ontworpen door de man, voor de man, in simpele duidelijke taal. Het is een compacte lijn met eerlijke ingrediënten.

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

baard	stralen
creme	huid
scheren	verzorgen
gelaat	zacht

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

Nieuw bij Contoura Nijmegen

CRYO4

Ijskoud de beste | Nieuwste techniek op het gebied van CRYO behandelingen.



Ontdek het zelf met de
tijdelijke introductie
aanbieding!

Proefbehandeling 1 XL pad

nu voor **€ 69,-**

Maak snel een afspraak!

Voordelen CRYO4:

- Zeer groot behandeloppervlak
- 4 zones mogelijk in slechts 1 behandeling van 30 minuten
- Figuurcorrectie door definitieve vetverwijdering
- Veilig, effectief en pijnloos

Maximaal 2 XL pads of 1 XL pads + 2 S pads per behandeling per persoon toegestaan, maximaal 1 proefbehandeling per persoon.



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl

CRYOSPECIALIST

