

NIJMEGEN 

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

BRUIST



De vijf grote
voordelen
van *water*

Frits Sissing
'De magie van
theater is heerlijk'

ASPESI

BARBA
NAPOLI

JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

VALENTINO



*Met dit tasje heb je
alles binnen handbereik*



STONE ISLAND

Het Italiaanse modemerkt staat bekend om zijn casual kledingstukken die naast stijlvol ook sportief en comfortabel zijn.



JOUW ZOMER BEGINT HIER...

want jouw zomerset haal je natuurlijk bij Tijssen Mode



*Laat zien
wie je bent!*



EMPORIO ARMANI

Ontdek bij het Italiaanse Emporio Armani verfijnde, tijdloze kleding van hoge kwaliteit.



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 24 81
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.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



Sissy-Boy: van outlet naar volwaardige store

Sissy-Boy had al circa anderhalf jaar een outlet winkel in de Marikenstraat. Tijdens de lockdown is deze omgetoverd tot een volwaardige, stijlvolle store van maar liefst 800 m², waar je niet alleen terecht kunt voor de Fashion-collectie (dames, heren én kinderen) maar ook voor de Homeland-collectie.

"Als je hier binnenkomt, is het de bedoeling dat je wordt verrast door het aanbod én de totaalbeleving", vertelt storemanager Maarten. "We nemen mensen mee op reis en doen ons best om te laten zien wat er allemaal mogelijk is. De Fashion- en Homeland-collectie zijn volledig op elkaar afgestemd: ze vormen één samenhangend geheel en zo presenteren we het ook in de winkel."

Vrolijke, uitbundige stijl

"Kenmerkend voor Sissy-Boy is de vrolijke, uitbundige stijl. Dat vertaalt zich in kleurrijke designs en bloemenprints. Deze stijl blijkt jong en oud aan te spreken, iedereen komt hier binnen, zelfs hele gezinnen. Het leuke is dat vader en moeder hier exact dezelfde outfit kunnen kopen als hun kinderen."

Zeer uitgebreide collectie

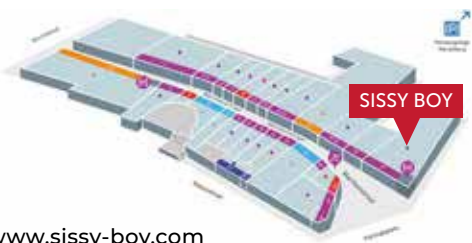
De Homeland-collectie omvat onder andere banken, kasten, tafels en stoelen. "Maar ook accessoires als sieradendoosjes, kandelaars, kaarsen en wijnkaraffen, evenals

keukenartikelen zoals serviezen en vele soorten olie en azijn. Je kunt het zo gek niet bedenken of we hebben het." Het enthousiaste, allround team van Sissy-Boy staat voor je klaar om je te helpen bij je keuze. "Of het nu gaat om je outfit of je interieur, we denken graag met je mee."

Vier het leven

"Het mooie is dat er echt een verhaal zit achter de collecties. De komende tijd staat het thema 'Joie de vivre' centraal. We vieren dat het zomer wordt en dat er langzaam steeds meer mag. Daar spelen we ook op in met bijvoorbeeld een collectie feestelijke jurken. Iedereen heeft zin om weer een keer uit te pakken en dan wil je er natuurlijk op je best uit zien."

Breng snel een bezoek aan de nieuwe store in de Marikenstraat en laat je inspireren: Life designed with Sissy-Boy!



SISSY-BOY

Marikenstraat 37 | 024-2047800 | www.sissy-boy.com

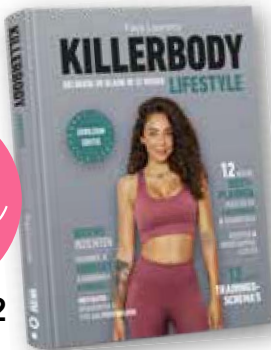
Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträter
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
Name It
New Dutch
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
POP'HUB
Purdey
River Woods
Riviera Maison
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
Specialty Store
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



8

win

12



10



27



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 Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
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 is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

Bruisende lezer,

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

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

De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK
VERVANGEN DOOR
WATER SCHEELT
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

Wat kan water voor ons lichaam betekenen?

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

Verfrissend: water met een twist

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Ambachtelijk **verse** catering op maat

Heb je iets te vieren? Of wil je gewoon een keer een écht lekker vers belegd broodje bij de lunch? Partyservice Milder verzorgt ambachtelijke verse catering op maat, van een broodje tot een compleet buffet. “Bijna alles is mogelijk”, vertelt eigenaar Dennis Milder.

De broodjes- annex cateringservice bestaat sinds 2003 en komt voort uit een toplagerij. “We merken dat er vraag naar was, daar hebben we op in ingespeeld. Inmiddels hebben we een grote vaste klantenkring opgebouwd, veel bedrijven in de regio weten ons te vinden. En we doen het allemaal met een enthousiast team dat elke dag geweldig werk levert. Samen zijn we één.”

Broodje hete kip is favoriet

Belegde broodjes zijn er in alle soorten en maten maar het broodje hete kip ('broodje Dennis'), bereid naar eigen recept, is absoluut favoriet. “We leveren die aan meer dan 30 bedrijven en restaurants. Als kleinschalig familiebedrijf kunnen we die hoeveelheden alleen produceren dankzij onze samenwerking met René Elvers Vleeswaren.

Normaal gesproken komen we ook op feesten, partijen en evenementen met 'hete kip op locatie' (www.hetekipoplocatie.nl) maar dat ligt nu even stil. Onlangs hebben we wel onze écht smaakvolle bourgondische panini's gelanceerd. **Iedere maand komen we met vier nieuwe varianten, dus laat je verrassen.**”

Kwaliteit staat voorop

Ga je voor makkelijk, dan is thuiscatering ook een optie. “We denken graag met je mee. Op onze nieuwe website kun je bovendien helemaal zelf je buffet samenstellen.” Alles wordt op ambachtelijke wijze wordt gemaakt, met verse ingrediënten. “We maken niets van tevoren klaar. Broodjes bakken we ook om het half uur zodat ze lekker knapperig zijn, zoals het hoort. Kwaliteit staat voorop!”



‘ALS DE KLANT
TEVREDEN IS,
ZIJN WIJ OOK
TEVREDEN’



BRUIST Deals

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



TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! www.drinkstork.com



HIPPE BUBBELS

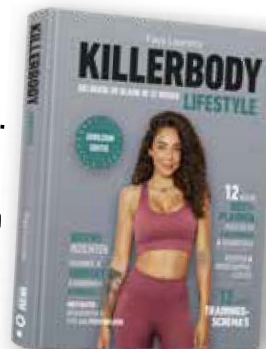
Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95 www.croatiangrapes.com/hipkroatie



LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



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. #KILLERBODY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

Daar is de zon!

LEZERSACTIE

Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. www.perrismontecarlo.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. #PERRIS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op een Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50.

Deze luxe formule laat de huid stralen en biedt tegelijkertijd een effectieve bescherming tegen de zon.



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. #TROPIC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30. www.hawaiiantropic.com



Doe mee en win

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!*



Wijn is verbonden met emotie

Over wijn kun je heel gewichtig doen, het gaat er uiteindelijk om wat je zelf lekker vindt. Bij Wijnhandel Halve Morgen vind je wijnen voor alledag, maar ook verrassende pareltjes. Heerlijk om zelf te drinken en zeker om cadeau te geven.

Vinoloog Danny van Leersum weet over elke wijn op het schap wat te vertellen. Je koopt dus niet alleen een fles wijn, maar ook een inspirerend verhaal om te delen.

Smaak is voor iedereen anders, daarom kun je bij ons altijd proeven. In de winkel of tijdens een proeverij. Ook hebben wij voordelige proeftassen.

Wil je iets gedenkwaardigs?

Geef dan een speciaal samengestelde proefkist cadeau voor een wijnproeverij thuis. Een herinnering met smaak en een verhaal.

WIJNHANDEL *Halve Morgen*

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Water dat je in een fles koopt, is soms wel **1.000 keer** duurder dan kraanwater.

Barbecue wordt heel vaak verkeerd gespeld, want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien, omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer 1 maand leven zonder voedsel, maar kan echt maximaal 1 week **zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er 200 miljoen **muggen**.

Wanneer je met een andere bril kijkt, kan je **toekomst** er ineens heel anders uitzien.

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

Vrouwen gebruiken 2 keer zo vaak **een smiley** in hun appjes als mannen.

Bruisend water reinigt de smaakpapillen.

Vet geeft smaak!



Vet geeft smaak en zeker als het om een mooi stukje biologisch varkensvlees gaat. Bij ons in de slagerij verkopen wij alleen maar 100% biologisch varkensvlees van de beste biologische boeren. Boeren die zich elke dag honderd procent inzetten voor hun dieren en voor de natuur op en rond hun boerderij.

Wij ontvangen wekelijks onze varkens van de biologische kijk-, doe- en zorgboerderij 'Aan 't Zandeinde' uit het Overijsselse Lemele. Op deze boerderij werken de schoonzussen Gerdie en Anneke elke dag samen met vrijwilligers, medewerkers en hulpboeren. Deze hulpboeren zijn volwassenen en jeugdigen met een verstandelijke beperking die op deze zorgboerderij een dagbesteding hebben.

Omdat wij in onze slagerij al ons varkensvlees zelf uitbenen en verdelen, kunnen wij over het algemeen ook voldoen aan allerlei speciale wensen van onze klanten. Mooie stukken buikspek, spareribs, procureur of Boston butt voor op de barbecue of kamado. Daarnaast maken wij van onze varkens de mooiste gekookte en rauwe hammen, gedroogde worsten, salami's, overheerlijke verse worst en gehaktproducten.

Kortom, varkensvlees is een buiten- gewoon smaakvol en veelzijdig stukje vlees. Dus kom gerust eens langs in onze winkel of kijk voor het verhaal van Gerdie en Anneke op www.degroeneweg.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

Al ruim 13 jaar een succesvolle samenwerking!

Op bezoek bij Gremmen Footwear in winkelcentrum Malden

Hans en zijn vrouw Chrisan zijn al klant vanaf het eerste uur. Zij begonnen met adverteren in Land van Cuijk Bruist toen hun schoenenwinkel nog in Mill gevestigd was. Na de verhuizing naar winkelcentrum Malden zijn ze verder gegaan met adverteren in Rijk van Nijmegen Bruist. En inmiddels staan ze al ruim 13 jaar maandelijks naar volle tevredenheid in Bruist!



Uiteraard tijd om bij deze fantastische mijlpaal stil te staan. Hans en Chrisan bedankt voor jullie vertrouwen in Bruist en geniet van de heerlijke fles BRUT!

Ben je op zoek naar leuke betaalbare schoenen? Dan ben je bij Gremmen Footwear aan het juiste adres. Ze hebben een breed assortiment aan dames- en herenschoenen in alle prijsklassen. Daarbij bieden ze ook andere lederwaren en accessoires aan om jouw outfit nog completer te maken! Leuke betaalbare schoenen nodig? Kom eens langs! Gremmen Footwear | Winkelcentrum 21, Malden 024 - 7676555 | www.gremmenfootwear.nl

Ben je ondernemer en wil je meer weten?

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 mij en ik plan graag een afspraak in!

Frank van Geel



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langsgaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel via 06-430 939 96 of mail naar fvangeel@nederlandbruist.nl.

DE KRACHT VAN BLIXEM ZIT IN ONZE MENSEN

BLI X EM



We hebben
een ***groot
assortiment
zomerjurken en
schoenen,***
en ook heel veel
avondjurken.

Alle kleding is
lokaal verzameld en
de eigenaar krijgt 40%
van de verkoopprijs.



LADY DUCHESS
Beautiful Preloved Clothing

Lady Duchess | Hertogplein 1, Nijmegen
06-51733569 | www.ladyduchess.nl

Jouw interieur verdient een unieke tafel!

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

Jelsan maakt het



Stel je eigen tafel samen



Kijk op houthandeljelsan.nl 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 283, Wijchen | 06 39 48 88 66 | www.houthandeljelsan.nl

DAGJE UIT OVER HET IJ FESTIVAL



Van 9 tot en met 18 juli vindt alweer de 29e editie van het Over het IJ Festival plaats: tien dagen lang worden zo'n 25 theatershows opgevoerd door nieuwe en gevestigde makers op spraakmakende binnen- en buitenlocaties op de NDSM-werf, aan de oevers van het IJ en op diverse locaties dieper in Amsterdam-Noord. Het Over het IJ Festival laat je de stad met nieuwe ogen bezien. Inspireer, verrijk en verwonder jezelf, leer nieuwe plekken, mensen én hun verhalen kennen. Voor iedereen die erin gelooft dat kunst, verbinding en ontmoeting zorgen voor een betere en mooiere wereld.

Kijk voor meer informatie op www.overhetij.nl

FILMPJE KIJKEN TINA

De documentaire Tina is de ultieme ode aan een superster en een intiem portret over een vrouw die veel tegenslagen moest overwinnen om haar carrière, identiteit en nalatenschap op haar eigen manier vorm te geven. Tina Turner vertelt in de documentaire haar eigen verhaal vanaf het begin van haar carrière tot haar uitverkochte stadionconcerten in de jaren tachtig. Voor het eerst geeft ze een kijkje in haar privéleven, waarin ze haar strubbelingen en meest persoonlijke momenten deelt. Een inspirerende documentaire over een van de grootste iconen van de moderne muziek-industrie. Met nooit eerder vertoonde beelden. **TINA is vanaf 1 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**



Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op leuke prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?

Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

Geniet van de zon, maar doe het *veilig*

Als je te lang en te veel in de zon zit, loop je niet alleen de kans dat je verbrandt en eerder rimpels krijgt, maar loop je ook meer risico op huidkanker.

Bruist geeft tips hoe je verstandig kunt zonnen.

Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Laat de huid eerst voorzichtig wennen aan de zon. Dit biedt een natuurlijke bescherming tegen verbranding. Zoek de schaduw op tussen twaalf en drie 's middags, de zon is dan het sterkst.

Draag beschermende kleding. Donkere en dicht geweven stoffen laten minder uv-straling door. Je kunt dit zelf controleren door de stof tegen het licht te houden. Draag in de volle zon een pet of hoed om een zonnesteek te voorkomen.

Bescherm je huid met een goede zonnebrandcrème. Ook wanneer je al een bruine teint hebt. Wees bovendien voorzichtig in de bergen, waar de stralen intenser zijn. Smeer onbedekte huid een half uur voordat je de zon ingaat goed in. Na het zwemmen en sowieso elke twee uur weer opnieuw insmeren. Houd kinderen jonger dan een jaar altijd uit de directe zon en gebruik voor hun tere huid minstens factor 30.

Zonnebrillen zijn meer dan een fashion item. Het dragen van een zonnebril met uv-werende glazen op zomerse dagen is belangrijk om onze gevoelige ogen te beschermen tegen de zon. En dat is voor ons weer een goede reden om deze zomer een nieuwe, hippe zonnebril aan te schaffen!

'EEN GROOT
HART VOOR
CULTUUR'



Frits Sissing

'Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden'

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar-*reeks en *Tussen Kunst en Kitsch*. "Ik heb een groot hart voor theater en cultuur", vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. "Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld", legt Frits enthousiast uit.

Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: "Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder."

Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. "Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan."

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. "De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar-*reeks vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien", besluit hij.



En dan is het *zomer!*

Wat hebben we lang moeten wachten op de zomer! We hebben gewoon het voorjaar overgeslagen. Daarom, geniet ervan!

1. Hyaluron tinted Lip™ van Indeed, € 19,95 www.douglas.nl
2. Rouge Volupté Shine van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl
3. Alibi van Oscar de la Renta, vanaf € 45,-
4. Nagellak van essie, € 9,99 www.essie.nl
5. Lip Laquer Luxe Matte van Tom Ford, € 57,- www.debijenkorf.nl
6. Vinted beach eyeshadow palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
7. Bas Kusters x Zenner Borstel anti-klit TeeWee (vanaf 9 juli), € 9,99 www.zenner.nl

8. Body Sunscreen SPF 50 van Patyka, € 33,- www.skins.nl
9. Mineral Sun Care Compact UVA/UVB 30 van Clarins, € 38,75 www.clarins.nl
10. Cocktail edition van Pepe Jeans, For Him en For Her, vanaf € 26,95 www.douglas.nl
11. Spritz Veneziano Doucheegel van Tutto Tondo, € 18,- www.douglas.nl
12. Paula's Ibiza van Loewe, € 78,50 www.debijenkorf.nl
13. Refresh and Revive Aftersun van V-Sun, € 9,95 www.skins.nl

Vrijgezel Annelies stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In juli hebben we speciale aandacht voor: Annelies Doornbos.

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar doornbosannelies@gmail.com.



‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’

LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
66 JAAR

OGEN
BLAUW-
GRIJS

*Jij reageert
toch ook?*

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



Legenda

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

BRUISENDE HOTSPOTS

024 20 68 973 | Van Welderenstraat 105, NIJMEGEN
026 70 24 010 | Nieuweplein 22a, ARNHEM
WWW.VLEESENDO.NL

BRUIST

Heb jij ook zo'n behoefte aan vitamine *zee*?

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

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

HANS EN GRIETJE (4+)

Het beroemde sprookje met een moderne twist als familieconcert. Met vijf houtblazers van Phion, twee acteurs van de Nationale Reisopera en een prachtig decor. Zin in dit vrolijke concert voor de hele familie? Zing gezellig mee op zaterdag 3 juli in De Vereeniging! *De Vereeniging: zaterdag 3 juli. € 10 per ticket.*

KIDS ZOMERWEEKEN

In de zomervakantie zijn er weer de Kids Zomerweken op kasteel Hernen en is er elke dag dat ze open zijn iets extra's te doen voor de kinderen! Ontdek samen met de "pratende lamp" het kasteel, luister naar het spannende verhaal over het geheim van de verdwenen toren en je kan gratis of tegen een kleine meerprijs meedoen met een superleuke activiteit.

Kasteel Hernen: 18 juli t/m 29 augustus. Kijk voor tarieven op www.kidsproof.nl/nijmegen

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

Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

30 ml boter
250 ml parelcouscous
500 ml groentebouillon
60 ml peterselie
1 eetlepel dille
60 ml grapefruitsap
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
1 kleine rode ui
500 ml rucola
100 gr fetakaas
1/4 komkommer
400 gr gerookte zalm

BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.
Smakelijk eten!

PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

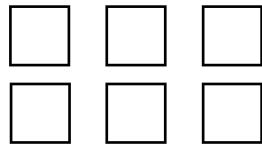
2				1	4		
7			9	⊙			
	3		5	6			2
	7	2	1	8	5		6
1	⊙	2		5	9	3	
	6			9			
6			8				
9		5		3	8	⊙	
4	1	8	2			6	5

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

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 zomer. De oplossing van vorige maand was **vaders**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+r=a -ur

☀+🇺🇸 y=i🐮-it

🐛 b=z+🐜-mi

m+🐵 p=r k+👁️ g=m

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

bloesem schuim
zacht wassen
perzik lichaam
zeep aroma

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



Goed gewicht: belangrijk voor je gezondheid!

Dat overgewicht slecht voor je gezondheid is, weten we allemaal. Een te hoog gewicht zorgt voor vele lichamelijke en psychische gezondheidsrisico's. Een steuntje in de rug helpt bij het afvallen.

Start met Contoura en werk aan je gewicht en je gezondheid. Wij helpen je graag om gezond en blijvend af te vallen. Zonder diëten, pillen, poeders & shakes.

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

Hoe gaan we dat samen met jou doen?

- Gratis figuuranalyse
- Energiemeting & voedingsadvies
- Huidverbetering in de ozon-cabine
- Bewegen in de warmtecabine
- Bodywrap & compressietherapie
- AVI-SLIM, relaxen terwijl je 800 Kcal verbruikt
- CRYO4 Cryolipolyse, vet bevriezen
- EMS Reshape, training zonder inspanning

Gun jezelf een mooi figuur en een goed gewicht! Bel of mail ons vandaag nog voor een vrijblijvende en kosteloze kennismaking!

