

NIJMEGEN



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

# BRUIST

Laten  
we vaker  
***lachen!***

***Philippe Geubels:***

'Ik ga niet terug naar  
hoe ik het deed'

# GEK OP CARPACCIO

Na twintig jaar in het verzekeringswezen te hebben gewerkt, vond Monica Roelse het tijd voor een nieuwe uitdaging. Geïnspireerd door haar passie voor eten kwam ze al snel op het idee om een restaurant te openen met een bijzondere specialiteit: carpaccio.

Bij Moons Nijmegen kun je genieten van carpaccio in allerlei creatieve variaties.

Moons Nijmegen opende op 3 juni 2020 officieel de deuren. “Op 1 april kregen we de sleutel maar toen zaten we natuurlijk middenin de coronacrisis”, vertelt Monica. “Die tijd hebben we benut om het pand flink te verbouwen.” Het gebouw heeft dan ook een ware metamorfose ondergaan en is omgetoverd in een modern restaurant met een strakke, industriële inrichting.

## Voor- én hoofdgerecht

Oorspronkelijk is carpaccio een gerecht van dungsnesden rauwe ossenhaas, kerssla, mayonaise, tabasco en peper. “Onze truffel carpaccio is een hardloper, maar er is veel meer mogelijk”, vertelt Monica. “Wij maken ook carpaccio van o.a. tonijn, zalm, bieten en courgette. Kom jij ook proeven?”

## Meer dan alleen carpaccio

Heb je geen zin in carpaccio? Ook dan kun je bij Moons je hart ophalen. “We bieden voor ieder wat wils. Bij de lunch hebben we bijvoorbeeld een broodje veganburger, een broodje beenham of tosti. En bij het diner kun je kiezen uit heerlijke gerechten als malse ossenhaas biefstuk. Ook voor vegetariërs en veganisten is er genoeg te genieten. Alles wordt bij ons bovendien vers bereid en geserveerd met ‘home made’ toppings en dressings, en dat proef je.”

## Tip: Bekijk onze nieuwe menukaart!



BRUISENDE/ZAKEN

LAAT JE  
VERRASSEN DOOR  
TONGSTRELENDE  
GERECHTEN

## 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



# New in town: NZA New Zealand Auckland

Onlangs geopend in de Nijmeegse Marikenstraat: herenmodezaak NZA New Zealand Auckland. "Een echte aanvulling voor het Nijmeegse centrum", aldus eigenaar Jan Diebels. "Hoogwaardige en goed betaalbare kleding voor een brede doelgroep. De formule zit al door het hele land en nu dus eindelijk ook in Nijmegen."

Jan weet waar hij het over heeft als het om het runnen van modezaken gaat. Naast Daily Fresh Fashion en Dedicated is dit inmiddels zijn derde modezaak in het centrum van de stad. "Ongeveer een jaar geleden werd het zaadje voor deze derde zaak geplant", vertelt Jan. "Een kennis van mij werkt bij NZA en ik realiseerde mij dat we met dit merk een nog bredere doelgroep zouden kunnen bedienen dan we voorheen met onze twee zaken al deden. Bovendien gaan we met Dedicated iets meer de modischere kant op en de klanten die daardoor ineens wat minder goed zullen gaan slagen bij Dedicated, passen perfect binnen de doelgroep van NZA."

### Merk met een duidelijke stijl

Jan omschrijft NZA als een Nederlands merk met een heel duidelijke stijl. "Casual, met een fris kleurgebruik en geïnspireerd op het avontuurlijke karakter en het diep-

gewortelde culturele erfgoed van Nieuw-Zeeland. De kleding is niet alleen goed betaalbaar, maar ook nog eens beschikbaar in de maten S tot en met XXXL, waardoor we ook op dat gebied een brede doelgroep kunnen bedienen."

Jan is met recht trots op zijn derde modezaak. "Ik denk dat we hier met ons team iets ontzettend moois hebben neergezet. Ook hier mogen onze klanten zeven dagen per week dezelfde persoonlijke aandacht en service verwachten die ze al van onze andere twee winkels gewend zijn. De koffie staat klaar, broeken kunnen – indien gewenst – gratis worden ingekort... kortom, alles om onze klanten volledig in de watten te leggen. **NZA: een warme, sfeervolle winkel waar iedereen welkom is, op een toplocatie in de Marikenstraat!**"



Marikenstraat 15 | [www.nzanewzealand.com](http://www.nzanewzealand.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  
New Zealand Auckland  
Oil & Vinegar  
Only  
OPEN32  
POP'HUB  
Purdey  
River Woods  
Riviëra Maison  
Sandwich  
Scapino  
Sissy-Boy  
s.Oliver  
Specialty Store  
State of Art  
van Uffelen  
WAAR  
Ysveld Fysio  
Zeezicht



8



32



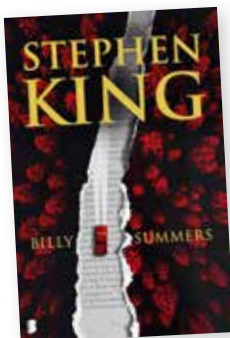
12



48



28



23

# COLOFON

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

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



**DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
fvangeel@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-43093996**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

## *Bruisende lezer,*

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg ‘oud werk’ om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

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*

LACHEN IS  
ECHT GEZOND!

# Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

## Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

# Droomplek

## met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

**10% KORTING**  
met code **BRUIST**  
als je boekt  
in september  
of oktober!



### BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

**Nieuwsgierig?** Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

**LEZERSACTIE****Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leukeur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

[www.amarula.com](http://www.amarula.com)*Doe mee en win***LEZERSACTIE**  
**Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.**

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

[www.gin1689.com](http://www.gin1689.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](http://www.levy-store.com)

TAG #LEVY

**BRUIST Deals** *win*

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

**Vier de zomer!****STRAAL NOG EVEN LANGER**

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)**HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

[www.estherkreukniet.nl](http://www.estherkreukniet.nl)**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# 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 mooie 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!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# De duurzaamste krullenkapper van Nijmegen!



In onze kapsalon zien we ze regelmatig: krullen. Er zijn vele verschillende soorten haren en krullen. Van dik tot dun, haar met een slag, kroeshaar of gepermanent haar, en elk type haar stelt eigen specifieke eisen aan behandeling en bewerking.

De ene krul mag wat meer ruimte krijgen terwijl de andere juist meer behoefte heeft aan ondersteuning. Voor elk type haar en type krul bekijken wij als krullenkapper wat de specifieke behoeften zijn om zo te bepalen welke kniptechnieken en verzorgingsproducten het beste bij jou passen.

De meeste kappers knippen krullen zoals ze steil haar knippen. Bij Kapsalon Flor weten ze dat je krullen anders



moet behandelen. Eigenaresse Flor, evenals Imke, heeft veel ervaring in het knippen en verzorgen van krullen. Flor is zelf ook trotse eigenaar van een volle bos krullen. Mede door de Curly Girl Methode (ook wel GC-Methode) weet onze krullenkapper hoe je jouw krullen het beste moet verzorgen. Krullend haar vraagt om een andere benadering dan steil haar, dit betekent niet dat mensen met steil haar geen baat kunnen hebben bij onze methodes.

**Benieuwd geworden?  
We vertellen je er graag alles over.**



SALON  
*Flor*

Salon Flor | In De Betouwstraat 18, Nijmegen | 024-3888322

  [salonflornijmegen](https://www.salonflornijmegen.nl)  
[www.salonflornijmegen.nl](https://www.salonflornijmegen.nl)

DITJES/DATJES

**We mogen weer!**  
Uit eten gaan en een drankje doen met vrienden op jullie favoriete terras. **Steun de horeca** en ga er een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!** Het houdt je fit en zorgt voor een **ontspannen geest**. Dus meld je aan bij een sportschool en ga voor **jouw eigen killerbody**.

De reisbureaus staan weer klaar om jou te voorzien van de beste reisadviezen voor **een fijne vakantie**.

Loop **een winkel binnen** en maak een praatje met de ondernemers. Want ook die hebben het normale contact met hun klanten gemist. **Wees loyaal, shop lokaal!**



ASPESI

BARBA  
NAPOLI

JACOB COHEN

ETON

MOOSE  
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

PAUL & SHARK  
yachting

WALTS



*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 VAKANTIE BEGINT HIER...

want jouw zomerset haal je met korting bij Tijssen Mode



DE **SALE**  
IS BEGONNEN



*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](http://www.tijssenmode.nl)  
 @Tijssenmode.nl

# Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

'Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?' Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat 'ze' zeggen en wat 'ze' vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

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



Foto: Yvri Claessens

## Word ook creator van je eigen leven

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

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

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

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

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



*Collette Janssens*  
Klassiek Homeopaat  
BewustzijnCoach

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

WEG  
TRUI.

WEG  
JAS.

WEG  
BRIL.

Singles<sup>®</sup>  
daglenzen  
VOEL JE VRIJ.

Twee 30-packs  
daglenzen  
voor slechts  
€ 29,50

HARTING

Website:  
[www.hartingnijmegen.nl](http://www.hartingnijmegen.nl)

Hertogstraat 128  
6511 SG, Nijmegen  
+31 024 329 52 00  
[info@hartingnijmegen.nl](mailto:info@hartingnijmegen.nl)

CooperVision



# DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstenfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon. **Meer info op [www.noorderzon.nl](http://www.noorderzon.nl)**

# FILMPJE KIJKEN MINARI

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

**BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.**

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan 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!*



# Maatwerk maakt mooier!



**‘Wij creëren  
het thuisgevoel’**



**Wij, Silfran en Marian Peeters, zijn de gezichten achter Arts Keukens.** Met ons team van gekwalificeerde en gemotiveerde medewerkers zijn wij in staat de meest creatieve ontwerpen om te zetten in een tastbaar product. In onze werkplaats wordt uw wens werkelijkheid.

Doordat wij alle facetten in ons eigen bedrijf hebben, kunnen we in alle wensen voorzien.

Daarbij zorgt dit voor snelle levertijden.

Natuurlijk nemen wij u graag mee de werkplaats in, om de sfeer van het echte ambacht te proeven en de geur van pure materialen op te snuiven. Massief houten keukens met betonnen werkbladen, duurzaam en milieuvriendelijk!

**Beleving, gevoel en emotie  
staan aan de basis  
van ons werk.**

  
**Arts Keukens**  
Maatwerk maakt mooier!

Silfran en Marian Peeters  
Veldweg 6, Rijkevoort | [info@ak.nl](mailto:info@ak.nl)  
**0485-573194** | [www.ak.nl](http://www.ak.nl)

# *Philippe Geubels:* 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET  
MEER TERUG  
NAAR HOE IK  
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

## **Nieuwe show**

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# BIJZONDER SMAAKVOL STUKJE KIP



Wist u dat wij alleen maar de Kemper Landhoen verkopen? Dit is een uitzonderlijk ras met een uitzonderlijke smaak.

100% biologisch en onderscheiden met het 3 sterren Beter-Leven keurmerk van de Dieren-bescherming. Deze kippen zijn gehuisvest in grote hokken, waar ze rustig kunnen scharrelen in het strooisel. En uiteraard hebben ze een vrije uitloop naar buiten. De dieren hebben zo alle gelegenheid om in hun eigen ritme en natuurlijke tempo een optimale groeiperiode te doorlopen die twee keer zo lang als bij een gewone kip. Er worden geen groeibevorderaars of preventief antibiotica gebruikt.

Dit zorgt er uiteindelijk voor dat wij een mooi, stevig en bijzonder smaakvol stukje kip verkopen. Wij verwerken de kippen zelf van kop tot staart, dus wij kunnen aan bijna alle wensen voldoen. Van een mooi stukje kipfilet of kippenbout tot karkassen voor de soep. Kom naar onze winkel en laat u verrassen door ons prachtige assortiment.

**KLIK VOOR MEER INFO  
OP WWW.KEMPERKIP.COM**



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

Bas Derksen

**Meer weten  
over ons vlees?**

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

  
**De Groene Weg**

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

De wereld opent zich langzaam, op de meeste plekken zijn de mondkapjes verbannen, miljoenen (eerste) vaccinaties zijn gezet en terrassen en restaurants zijn weer open.

## Ben jij al terug bij normaal?

We zijn terug, terug bij ons normale leven van voor corona. "We hebben onze vrijheid terug", hoorde ik deze week iemand zeggen.

Om te ervaren wat vrijheid werkelijk betekent moet je er eerst in beknot zijn. Om te ervaren wat een normaal leven is moet het leven zich eerst als abnormaal aan je geopenbaard hebben.

### Hoe normaal voelt het leven nu voor jou?

Misschien voelt het voor jou helemaal niet normaal, omdat je iemand bent verloren tijdens corona, omdat je jezelf bent verloren tijdens corona.

Herken je het dat je eigenlijk graag terug wilt naar het normale leven maar niet weet hoe je dat moet doen? Denk je dat het tijd is om het roer om te gooien, maar durf je niet? Is het anders, en weet je niet hoe je je staande moet houden?

Je leven is wat je kiest dat het is. Maar daarvoor moet je wel weten waaruit je kiezen kan. Dus iedereen die worstelt met hoe het is, verdrietig of boos is over hoe het gaat, of uit het veld geslagen is, is welkom in mijn praktijk Rouwkost&Troostvoer. Omdat ik je help te zien waar het om draait, waar jouw normaal is en wat jou energie geeft. Zodat je kan kiezen. Zodat je weer ruimte kunt scheppen voor jezelf. Zodat je je leven kan genieten met jouw eigen levenslust. Onvoorwaardelijk en met jouw eigen normaal.

Daar is lef voor nodig, dat is een ware kunst. En ik help je daarbij.

**Be the Active Hero of your own life!**  
**Plan eens vrijblijvend een half uurtje met me in via**  
[www.rouwkostentrostvoer.nl/contact](http://www.rouwkostentrostvoer.nl/contact)

**Miranda Schutten**  
Rouw- & Verliesdeskundige



**Professional op het gebied van:**  
Rouw- en verliesbegeleiding  
Ritual coaching  
(Loopbaan)coaching  
HR management

"Na mijn studie had ik geen idee wat ik wilde. Miranda heeft me geleerd om te gaan met onzekerheden en het leven met beide handen aan te grijpen!"  
**BENTE, 24**

"Miranda heeft me geholpen het overlijden van mijn vrouw een plekje te geven. Samen hebben we een prachtig ritueel bedacht."  
**JOHN, 56**

**ROUWKOST&  
troostvoer**

**Praktijk voor lef,  
levenslust & levenskunst.**  
Kaaplandstraat 54, Nijmegen  
**06 - 43 82 84 24**  
welkom@rouwkostentrostvoer.nl  
[www.rouwkostentrostvoer.nl](http://www.rouwkostentrostvoer.nl)



# Vrijgezel Saira

## 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 augustus hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)





*Jij reageert toch ook?*

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

LENGTE  
163 CM

LEEFTIJD  
54 JAAR

OGEN  
BRUIN  
GROEN



# Summer fever

Summer fever door de hoge zomerse temperaturen? Cool down en geniet van een zomerse augustusmaand!

1. Magic Extension Mascara van M.A.C. Cosmetics, € 27,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
2. Stimulating Shower Gel van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Scio Scio Hand Wash van tuttotoondo, € 18,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Idôle Aura Eau de Parfum van Lancôme, vanaf € 61,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
5. Labello Original Pride Kiss Edition, € 2,50 [www.labello.nl](http://www.labello.nl)
6. Handbag Paloma Shopper van Guess, € 149,- [www.guess.eu](http://www.guess.eu)

7. UV Sport Mist SPF50 van Garnier Ambre Solaire, € 18,99 [www.garniernederland.nl](http://www.garniernederland.nl)
8. Face & Eyes Waterproof Palette van Pupa, € 27,95 [www.pupa.nl](http://www.pupa.nl)
9. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF50+ van Banila Co, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Remix Neroli van 4711, € 19,95 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. Strawberry Blond Pigment van Mr. Smith, € 46,- [www.mrsmithhaircare.nl](http://www.mrsmithhaircare.nl)
12. Essie glitterlak, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

# Jouw interieur verdient een unieke kast!

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

*Jelsan maakt het*



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



## Van boom tot jouw unieke meubel

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

Onlangs was ik bij mijn klant Doorman in Nijmegen, dat zich kenmerkt als authentiek Nijmeegs bedrijf.

## Al 12 jaar een succesvolle samenwerking!

Gevestigd in hartje stad kun je bij hen terecht voor alle huishoudelijke apparaten, televisies en een volledig assortiment wasmachines en wasdrogers. Doorman is echt een begrip in Nijmegen en omstreken en bestaat in september al 110 jaar!

Sabine Doorman en haar vader Jos zijn al ruim 12 jaar klant en zij begonnen met adverteren in Nijmegen Bruist. De komende jaren zullen zij maandelijks ook te zien zijn in Rijk van Nijmegen Bruist en de Overbetuwe-Lingewaard Bruist!

De uitstekende service van Doorman houdt niet op bij de uitgebreide voorlichting in de winkel. Zij bezorgen en installeren desgewenst alle producten ook aan huis. Ook inbouwapparaten. Al jaren beschikken zij over een eigen technische dienst en kun je er terecht voor onderdelen.

Ben je op zoek naar huishoudelijke apparatuur, breng dan zeker een bezoekje aan de winkel van Doorman:  
Ziekerstraat 29 Nijmegen | 024 322 1220 | [www.doorman.nl](http://www.doorman.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](mailto:fvangeel@nederlandbruist.nl).

# Wil je meer balans in je figuur?

## Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

**Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met een van onze plastisch chirurgen aan.**



**Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.**  
Voor meer info  
024 - 845 05 06



**'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'**



**Kliniek  
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie





### Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

### Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek ( nabij Nijmegen )  
info@kliniekheyendael.nl  
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

### Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker aan anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Wij bieden de beste service en kwaliteit  
in hooroplossingen.



**oticon**  
life-changing technology

MAAK EEN  
AFSPRAAK VOOR  
EEN INTAKE-  
GESPREK.



**KOOIJ OPTIEK**  
**HOORTOESTELLEN**

van Wolderenstraat 39, Nijmegen | 024-3220200  
info@kooijoptiek.nl | www.kooijoptiek.nl



LOOKING/GOOD

# De geur van *de zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfums door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

Parfum kan allergische reacties of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omringen je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

Waar rook is,  
is een  
*barbecue*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.



Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

- #1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.
- #2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.
- #3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.
- #4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog.

**Geniet van het proces.**

**Ga naar [mykillerbodymotivation.com](http://mykillerbodymotivation.com)  
voor leuke traininginspiratie!**



De Billen-  
broek!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

# Luxe en riant chalet te koop

**Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL**

- Riant chalet van 72 m<sup>2</sup>.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

**Voor informatie:** 0634590975.  
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



**PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond**



PARC DE KIEVIT

VILLA'S  
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

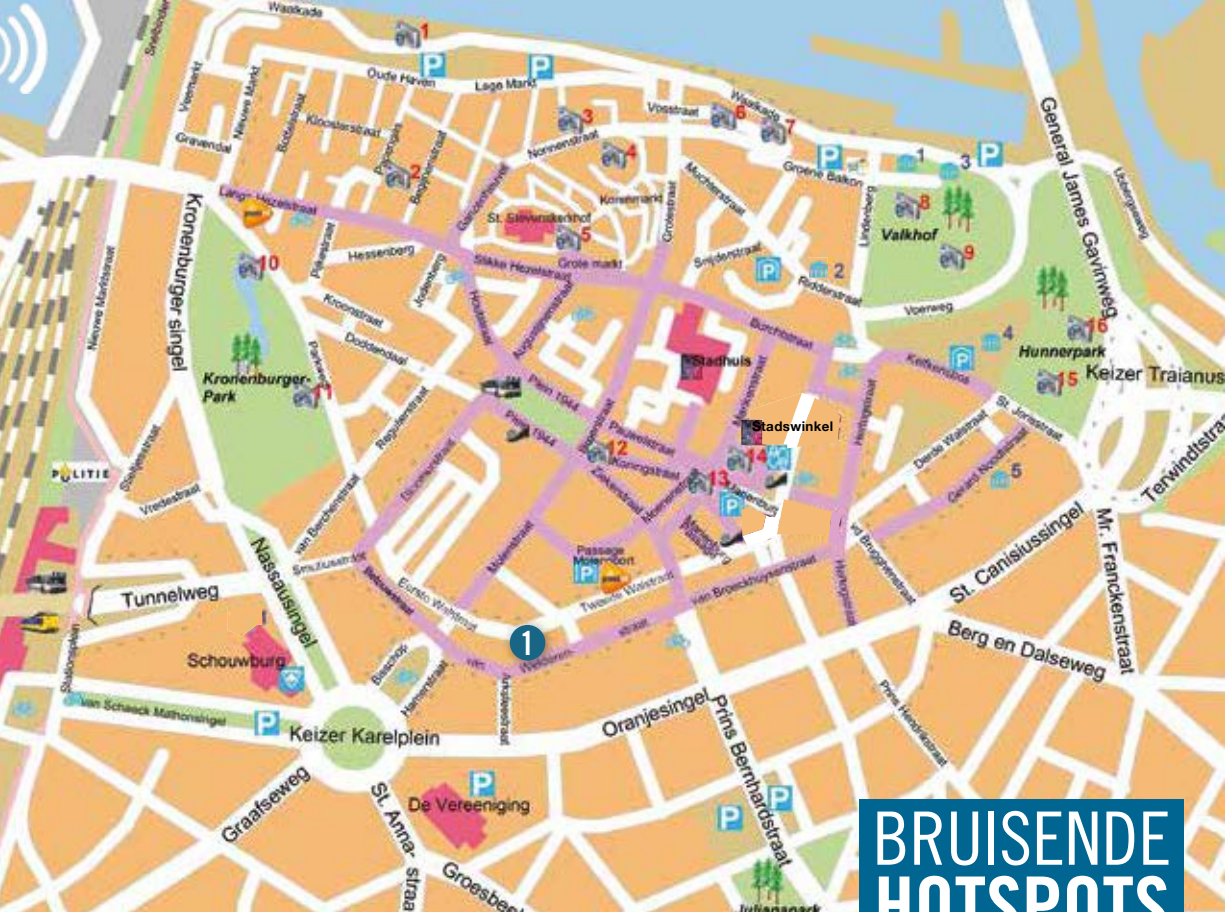
Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,  
Baarle-Nassau (NL)



# BRUISENDE HOTSPOTS

**Legenda**

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

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

*Wilt u graag een eerste stap online zetten?*

Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of ga naar [ouderenfonds.nl/welkom-online](http://ouderenfonds.nl/welkom-online)

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

**LAAT ROMEINS WEEKEND**

Op 7 en 8 augustus kun je in Museumpark Orientalis van dichtbij ervaren hoe het leven in de laatste jaren van het Romeinse Rijk was. Vrouwen en kinderen van de soldaten zijn met de dagelijkse gang van zaken bezig, Germaanse huurlingen hangen rond op straat en de soldaten trainen. Ben je benieuwd hoe het Romeinse leven eruit zag? Ga dan dat weekend naar Museumpark Orientalis. *Museumpark Orientalis: 7 en 8 augustus; reguliere entree museumpark.*

**THEATERWEEK**

Vier het einde van de zomervakantie tijdens de Lindenberg Theaterweek! Van 23 t/m 29 augustus kun je met het hele gezin genieten van allerlei leuke familievoorstellingen: o.a. Peuterpret (2+), Het Muizenhuis: Sam & Julia op reis (3+), Baas boven baas (5+), talkshow Hemd van je live (6+) en Oorlog, wat zou jij doen? (10+). Voor iedere leeftijd is er wel een passende voorstelling! Zó leuk!

*Lindenberg Cultuurhuis; 23 t/m 29 augustus; diverse tijden en tarieven.*

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



# Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks  
olijfolie

250 gram roomboter  
5 takjes peterselie  
tijm  
5 takjes verse basilicum  
1 teen knoflook  
gerasppte citroenschil  
peper en zout

## BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

## BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



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

# PUZZELPAGINA

	8		5	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>			
7		2			4		1
1		3		7			2
	6	8	2				7
	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>	4				9	
	9				3	5	6
	1			5		3	8
4			3			7	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>
					7		5

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

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 **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



l=g+-e+n

j+-i s=g

s=t y=e

-mp+-at

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

Maak kans op een

## Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration



Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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

protectie zonnebrand  
 huid kleur  
 zon hawaii  
 bruin creme

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

