

NIJMEGEN



SEPTEMBER 2021

WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'

Doorman

110 jaar familiehistorie

In de 110 jaar van haar bestaan heeft Doorman, een winkel in audio, televisie en huishoudelijke apparaten, een grote trouwe klantenkring opgebouwd. De zaak werd ooit opgericht door overgrootvader Jacques. Anno 2021 staat de vierde generatie in de persoon van Sabine aan het roer, maar vader Jos is ook nog in de winkel te vinden.

“Wij verkopen eigenlijk alles waar een stekker aan zit”, grapt Sabine. “Van scheerapparaat tot wasmachines, van blenders tot televisies.”

Een groeimarkt is inbouwapparatuur, denk aan een inbouwvaatwasser of -oven. “Hiervoor komen we bij de mensen thuis om op te meten, zodat we hen kunnen voorzien van een passend advies.” Het is kenmerkend voor de uitstekende service waar Doorman bekend om staat. “Thuisbezorgen en installeren, maar ook reparatie en onderhoud door onze eigen technische dienst: het is allemaal mogelijk. Doordat veel medewerkers

al jaren bij ons werken, tref je bovendien altijd een bekend gezicht.”

Doorman speelt in op de nieuwste trends. “Niet alleen televisiekijken en muziek luisteren gaat bijvoorbeeld via WIFI: hetzelfde geldt voor steeds meer huishoudelijke apparaten, die via apps kunnen worden bediend. Daarnaast bewijzen merken als Smeg en Boretti dat huishoudelijke apparatuur niet alleen functioneel is, maar ook mooi kan zijn. Met deze producten haal je een stukje design in huis; een verrijking van je interieur.”



**‘ONZE UITSTEKENDE
SERVICE IS VAN ALLE TIJDEN’**

DOORMAN

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



Een passende outfit voor elke vrouw

Of je nu op zoek bent naar een mooie outfit voor een feestje of iets meer zakelijks, een casual setje of wat sportiefs, je vindt het gegarandeerd bij damesmodezaak Betty Barclay in de Nijmeegse Marikenstraat. Medewerksters Leonie, Anja en Miranda staan hier dag in dag uit klaar om samen met jou de outfit te vinden die jij zoekt.

"We verkopen echt voor elke vrouw wat wils", vertelt Leonie enthousiast. "Iedereen is meer dan welkom om gewoon even binnen te lopen om lekker zelf rond te snuffelen. Maar wil je advies of hulp bij het vinden van een outfit naar wens, dan helpen we je maar al te graag. We kijken naar wat echt bij jou past, geven eerlijk advies en zorgen er zo voor dat jij tevreden de deur uitloopt en ook thuis nog steeds blij bent met je aankoop. Want tevreden klanten, dat is waar wij het voor doen, elke dag weer."

Regelmatig wisselende collectie

Bij Betty Barclay Nijmegen kun je terecht voor drie labels van dit van oorsprong Duitse damesmodemerk: Betty & Co,

Cartoon en Gil Bret. "Onze collectie wordt bovendien elke twee weken aangevuld met nieuwe items, zodat er altijd wel weer iets te vinden is in onze collectie wat je bij een eerder bezoekje aan de winkel nog niet hebt gezien. Leuk is dat we in de 8,5 jaar dat we hier nu zitten zo'n grote vaste klantenkring hebben opgebouwd, dat we vaak als er weer nieuwe items binnenkomen meteen weten bij wie van onze klanten die perfect zouden passen. Zo'n goed contact hebben wij namelijk met onze klanten en ook onderling trouwens, dat maakt het werk nog eens extra leuk. **De mode van Betty Barclay is helemaal van nu, dus zoek ons snel op in de Marikenstraat!**"

'We verkopen echt voor elke vrouw wat wils'

Betty Barclay

Marikenstraat 18 | 024-3607753



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
Rivièra Maison
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
Specialty Store
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



8



12



28

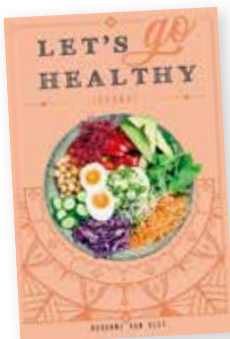
Inhoud



10



26



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 - Ramon Heeren
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

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

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.

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



In november 1937 startte mijn opa, Theo Jansen, met zijn eerste schoenenwinkel aan de Burchtstraat in Nijmegen, vlak naast het stadhuis. Hij was vertegenwoordiger van een Nijmeegse schoenenfabriek en begon met wat we nu een "pilot store" zouden noemen; een winkel met de hele collectie van de fabriek. Mijn opa adverteerde met teksten als "Passende schoenen voor iedere voet".



Comfort & fashion



Nog steeds prijkt de naam van mijn opa trots op de gevel. Ik vind passende schoenen vinden voor iedere voet het allerleukste om te doen. Meer dan 80 jaar voortbestaan lukt alleen door steeds mee te bewegen met de tijd. Onze collectie is altijd up-to-date met de leukste schoenen, ook voor steunzooltjes of bredere voeten. Natuurlijk hebben we ook een fijne webshop waarop u kunt zien wat we in huis hebben.

Tóch ontvang ik u het liefst in de winkel samen met mijn team van ervaren medewerkers, die precies weten wat er bij uw voet past én op de hoogte zijn van de nieuwste trends. Er zijn zoveel leuke schoenen te koop die ook geschikt zijn voor

uw zooltjes. Ieder seizoen zetten we onze mooiste modellen op de foto op. Deze keer waren we te gast in Museum de Bastei, waar onze schoenen in naturel tinten prachtig kleurde bij de collectie van het Natuurmuseum. Beige en taupe zijn in ieder geval kleuren die we dit jaar meenemen naar de winter voor een zacht en natuurlijk beeld.

**Bent u nieuwsgierig geworden?
Neem dan een kijkje op www.theojansenschoenen.nl of
natuurlijk in onze winkel.**

Hartelijke groet,

Natalie Jagtenborg,
Eigenaresse
Theo Jansen schoenen

Theo Jansen
schoenen

LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in light, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



win

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.**

12

LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Heerlijke



KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

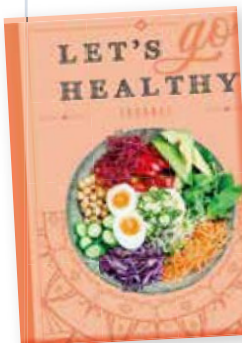
www.degepuldekoek.nl



Doe mee en win

LEZERSACTIE*

Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY

Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*

Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM



nazomer!

LEZERSACTIE*

Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: *Je Bent Zoals Je Denkt*.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In *Je Bent Zoals Je Denkt* lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft.. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



13

*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.**



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

Registreer je dan via
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.

Graag tot ziens bij
Beauty & Wellnesscare Luna
“The Health & Lifestyle Salon”!

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 wellnessbehandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.

Vakmanschap, kwalitatief hoogwaardige schoonheidsbehandelingen in een rustige en sfeervolle omgeving met ruimte voor persoonlijke aandacht. Dat is waar Beauty & Wellnesscare Luna voor staat. Ook voor prachtig verzorgde handen, nagelstyling, visagie en detox-behandelingen d.m.v. bodywraps bent u bij Beauty & Wellnesscare Luna aan het juiste adres.

Door het volgen van allerhande bij- en nascholingen blijven kennis en kunde op peil en worden actuele ontwikkelingen op de voet gevolgd. U profiteert dus niet alleen van hoogstaande kwaliteit, maar bent ook nog eens verzekerd van advies volgens de laatste geldende standaard en de nieuwste trends.



Eva Bekkers

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.

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.



ASPESI

BARBA
NAPOLI

JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

WALTS



Op deze sneakers wil je blijven lopen!



HOGAN

Het Italiaanse modemerkt staat bekend om de unieke en innovatieve visie op casual luxe voor elke gelegenheid vertaald in een eigentijdse levensstijl, waar kwaliteit en stijl altijd worden gekoesterd.

GROOT COMFORT EN GOEDE LOOKS

Niet alleen de kwaliteit, maar ook de uitstraling



Een plezier om te dragen!



Santoni

Sinds 1975 wordt door de ambachtslieden van de Italiaanse schoenmaker met de hand gewerkt en gaat men voor extreme kwaliteit en schoonheid.



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

Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

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



Producten uit Zuid-Afrika
zoals: handgemaakte
omkeerbare bikini's en meer
voor slechts €45,-



Met steun van
**Mamas van
Afrika**
is er kleding
gedoneerd

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



LADY DUCHESS
Beautiful Preloved Clothing

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

Fysiotherapie & Health Coaching

Voor je lichaam zorgen is een investering

Fysiotherapie is gericht op het herstel van spieren, gewrichten, vaat- en lymfestelsel. Hierdoor verminderen pijnklachten en ondersteunen we het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Het doel is altijd: verbeteren van de beweeglijkheid, uithoudingsvermogen, balans en/of coördinatie.

Onze coachingsmethoden zijn ook gericht op het verbeteren van de algehele gezondheid, maar wordt dan uitgebreid naar balans tussen lichaam en geest. Wij ondersteunen bij het aanleren van gezondere leefgewoonten en met bewezen methoden om innerlijke stress te verminderen, meer rust en kalmte te ervaren en veerkrachtiger in het leven te staan.

Wij hebben eveneens oog voor het verband tussen lichamelijke klachten en de fysieke omgeving van de werkplek. Door middel van ergonomisch onderzoek en advies helpen we om werkgerelateerde lichamelijke klachten te voorkomen en/of te verminderen.

Wij staan voor je klaar:

Triggerpointtherapie
Dry Needling
Cuppingtherapie
Oedeemtherapie
Massage
Medical taping
Looptraing bij etalagebenen
Sporttherapie
Meedoenregeling

Coaching:

Leefstijlcoaching
Hartcoherentie therapie
Systemisch werk
Werkplekonderzoek
Ergonomisch advies
Werken aan veerkrachtprogramma



Fysiotherapie Jonkerbos Nijmegen
Weg door Jonkerbos 26, Nijmegen

06-43581497

info@jonkerbosfysio.nl

www.jonkerbosfysio.nl



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."

DAGJE UIT

VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op www.openluchttheater.nl.**

FILMPJE KIJKEN

TILL DEATH

In *Till Death* wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via www.gezondmetro.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!*



Lingerie voor het najaar scoor je bij Annadiva

Iedere vrouw verdient het om zich mooi te voelen.

Prachtige lingerie kan je zelfvertrouwen een boost geven. De najaarscollectie, bestaande uit verschillende merken, laat werkelijk iedere vrouw stralen.

Annadiva is gespecialiseerd in de (online) verkoop van lingerie en badmode in het midden en hogere segment. Persoonlijke service, maatadvies en een uitgebreid aanbod in grote cupmaten staan hoog in het vaandel.



Neem een kijkje in onze online shop of kom gezellig langs in een van onze winkels.

annadiva

Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64, Den Bosch | 073-2034039
Annadiva Nijmegen | Houtstraat 30, Nijmegen | 024-3222428

www.annadiva.nl

‘WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT’



Sjors van der Panne: ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

Gewone Gezondheid...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdoovingsnaald? 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 juli 2020 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



Ricky Bochem, 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

Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...



Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door te luisteren
anoniem - dag en nacht



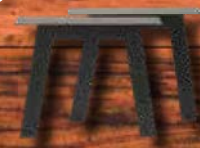
Jouw interieur verdient een EPOXY meubel!

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 houtbewerkingsproces. 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.



Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.

VERS HOLLANDS LAMSVLEES

Wist u dat wij 'bijna' het hele jaar door vers Hollands lamsvlees in ons assortiment hebben?

De biologische schapenhouderij is maar een kleine markt in Nederland. Maar doordat onze boeren onderling goede afspraken maken over de periodes waarin ze hun schapen laten aflammeren, is het toch mogelijk dat wij elke week mooi en kwalitatief goed lamsvlees in huis krijgen.

Ons lamsvlees is te herkennen aan de subtiele smaak, de malse structuur en de licht ziltige, uitgesproken smaak. Vlees van het **Hollands lam** is perfect geschikt om te bakken, braden, stoven of grillen. Omdat wij de lammeren in zijn geheel binnenkrijgen en wij alles van kop tot staart verwerken, kunt u bij ons elk gewenst stukje vlees van het lam krijgen. Wij verwerken het dier van kop tot staart, dus alles krijgt een bestemming. Van mooie lamsbout en koteletjes tot worstjes, burgers en zelfs een botje voor de hond.

Dus bent u liefhebber van dit smaakvolle stukje vlees, kom dan gerust eens een kijkje nemen in onze winkel en laat u verrassen door ons assortiment.



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

Aandacht voor jezelf

Zorg met BeautyFIRM! voor je lijf en figuur

Je bent in coronatijd meer thuis, kookt wat luxer, sport minder en ook de gewone beweging neemt af. Toch blijft aandacht voor je figuur en je omvang net zo belangrijk als dat normaal het geval is. Juist nu is het belangrijk om goed voor je lijf te blijven zorgen. De BeautyFIRM!-methode is daar een effectief hulpmiddel voor. Op het gebied van gewichtsverlies en spier- en huidverstevinging, op die plaatsen die jij wilt, boeken we uitstekende resultaten. Onze klanten delen deze positieve resultaten. Volg ons op Facebook.

Ultrasound en electrostimulatie

zichtbaar resultaat na 1 behandeling

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

LED-therapie:

maakt de gezichtshuid strakker en geeft een jongere uitstraling

zichtbaar resultaat na 1 behandeling

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

Lymfedrainage:

stimuleert de natuurlijke bloedcirculatie en lymfestroom

- Doeltreffend bij restless legs • Effectief tegen spataderen • Vermindert vetophopingen • Bestrijd oedeem en cellulitis



Stijlvol



Voor een stijlvol, spontaan en puur portret

Sophia Fotografie

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

BEKIJK DE
WEBSITE VOOR
MEER INFO!

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!



Opgeslaagd!



Keuken
assistent



Bediening
assistent



VIJF FRISOPGELEIDE BAS-SERS EN KAS-SERS

“De opleiding KAS (Keukenassistent, niveau 1) en BAS (Bedieningsassistent, niveau 1) mogen geven, dat was een leuke extra uitdaging voor ons”, aldus werkbegeleider (kok) Remco. “Weliswaar buiten onze comfortzone, maar dat vragen we ook van onze medewerkers.”

“Hoe mooi is het om alles samen te doorlopen, elkaar in de kracht te zetten en samen de uitdagingen aan te gaan. Het mooiste was om te zien hoe de medewerkers gegroeid zijn en de stappen die ze gemaakt hebben”, zegt werkbegeleider (bediening) Marjolein trots. “Deze vorm van BAS en KAS past goed bij deze medewerkers, gezien ze onderwezen worden in de vakvaardigheden en ze de generieke vakken als Nederlands en rekenen niet hoeven te behalen om toch hun diploma te mogen ontvangen. Kortom,

leren op maat.” Remco en Marjolein hebben het lesprogramma onderwezen aan de medewerkers van Blixem. De kennis en vaardigheden zijn door SVH Horeca getoetst en geëxamineerd. Dit heeft voor vijf frisopgeleide BAS-sers en KAS-sers gezorgd. Ook komend jaar gaat er weer een nieuwe groep van start bij Blixem.

Mocht je interesse hebben, mail gerust!

DE KRACHT VAN BLIXEM ZIT IN
ONZE MENSEN.

Groesbeekseweg 75, Nijmegen | 024-388 86 78 | info@blixemnijmegen.nl | www.blixemnijmegen.nl

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’



R “Verbouw in plaats van nieuwbouw”

Moderne jaren '70 woning gerealiseerd in het mooie en gezellige Bavel!



In Bavel staan nog veel typisch jaren 70 huizen. Vaak met weinig fantasie gebouwd maar wel ruim en met grote percelen. Annelies en Paul waren hier eigenlijk niet naar op zoek, wel zochten ze bouwgrond in Bavel waar ze al jaren met veel plezier wonen. “We wilden hier dan ook niet weg, maar zochten iets met meer ruimte, de mogelijkheid tot een slaap- en badkamer beneden en graag met dezelfde voordelen als onze bestaande woning”, aldus Annelies. Hierbij doelt ze op alle eisen van deze tijd waaronder een warmtepomp en zonnepanelen, maar graag ook een ruime tuin en een vrij uitzicht.

Door hun vele eisen gingen Annelies en Paul in eerste instantie op zoek naar een stuk bouwgrond en dat dit in hun regio niet altijd even makkelijk is, kwamen ze snel achter. Tijdens deze zoektocht hadden ze al een paar keer contact gehad met Ruud van Roscobouw. Via vrienden wisten ze dat zij goede ervaringen hadden met het bedrijf en dat ze netjes en efficiënt werkten. Het was uiteindelijk ook Ruud die hen erop wees dat verbouw van een bestaande woning wellicht ook een optie zou

kunnen zijn. Tijdens de vakantie zagen ze op Funda een ‘saai’ jaren 70 woning te koop staan. Paul twijfelde maar Annelies zag direct potentie in het huis, de prachtige tuin en de locatie.



“De kavel was of te groot, te klein, te duur of we werden uitgeloot, het was echt een uitdaging om iets te vinden wat precies goed was voor ons.”

Ze hebben toen een schets laten maken om te kijken of hun wensen

reëel waren, zowel op ruimtelijk als financieel gebied. Roscobouw kon het plan snel toetsen wat betreft de haalbaarheid en mogelijkheden. Hierbij scheelde het dat Annelies en Paul al regelmatig in gesprek waren geweest met Roscobouw. Een goed contact tijdens zo’n proces is dan ook heel erg belangrijk. “Tijdens de verbouwing merkten we



“Tijdens de verbouwing merkten we dat Roscobouw bleef meedenken. Zo kregen we altijd goed advies en konden we bouwen op hun ervaring en expertise.”

dat Roscobouw bleef meedenken met ons. Zo kregen we altijd goed advies en konden we bouwen op hun ervaring en expertise. Je denkt zelf niet altijd overal aan en we voelden dat we dingen los konden laten”, aldus Paul.

De verbouwing heeft uiteindelijk vier maanden geduurd. Het huis is echt onherkenbaar, modern en ruim, en heeft alles wat in deze tijd gevraagd mag worden van een huis en zelfs meer dan dat. Met een andere indeling, slaap- en badkamer beneden, aparte werkplekken voor Annelies en Paul, een ruime strakke woonkeuken en extra hoge deuren met slanke, zwarte kozijnen, is het huis uit de jaren 70 sfeer getrokken.



“Het was gewoon heel erg leuk om samen te doen, alles werd opgelost en er was nooit een punt van discussie.”

Roscobouw begeleidt op een persoonlijke en intensieve wijze gedurende de gehele verbouwing. Van ontwerpfase tot oplevering, onze kracht is om uw zorgen uit handen te nemen. Wilt hier ook gebruik van maken, neem dan contact met ons op!

www.roskobouw.nl

0412 - 455 501 info@roskobouw.nl

REGELMATIG EEN
SAUNA BEZOEKEN
VERMINDERT DE KANS
OP EEN VERKOUDHEID
MET MAAR LIEFST
DERTIG PROCENT

Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnesdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

Benauwd

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benauwdheid snel verdwijnt het grootst.

Niet naakt

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

Feel good

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.

Alweer 1 jaar terug bij Nederland Bruist!

Jeetje, wat vliegt de tijd. Na een kort uitstapje ben ik alweer 1 jaar terug bij Bruist en ga ik in september alweer mijn negende jaar in! Met heel veel plezier bezoek ik dagelijks mijn vaste en potentiële klanten. Het voelt helemaal als vanouds, en ik hoor van veel klanten dat ze blij zijn dat ik terug ben. Dat ervaar ik als een groot compliment.

Een jaar om niet te vergeten, mede door alle coronaperikelen. Zakelijk gezien ging het ondanks corona echt enorm voor de wind, mede door de klanttevredenheid en de goede respons die de bestaande klanten ervaren hebben, en dit heeft dan ook geleid tot veel verlengde en ook nieuwe samenwerkingen.

Het is echt super om te horen dat mijn klanten goede respons krijgen doordat ze op de juiste manier adverteren. En omdat we dit ook nog (getagd) doorplaatsen op onze social media kanalen Facebook, Instagram en de op website van Nederland Bruist, is het bereik bijzonder groot!

Inmiddels ben ik verantwoordelijk voor vijf regio's want naast Nijmegen, Rijk van Nijmegen, Land van Cuijk en de Overbetuwe-Lingewaard Bruist heb ik inmiddels ook de Maashorst Bruist onder mijn hoede. Daarnaast is onlangs mijn tijdelijke contract omgezet naar een vast contract en daar ben ik uiteraard bijzonder blij mee.



Bel mij en ik plan graag een afspraak in!

Frank van Geel

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



Wij bieden de beste service en kwaliteit
in hooroplossingen.



MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN INTAKE-
GESPREK.



KOOIJ OPTIEK
HOORTOESTELLEN

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



September is een nieuwe start



Maagd

Met het begin
van de nieuwe
maand komt
het werk op
de voorgrond.

Ram 21-03/20-04

Ram ziet september vaak als een nieuwe start. Ze houden van veranderingen en deze maand zal hen er voldoende geven.

Stier 21-04/20-05

Je zult meer dan ooit proberen netjes en systematisch te zijn tijdens het werk als gevolg van angst voor mogelijke obstakels die je probeert te vermijden.

Tweelingen 21-05/20-06

Als je al een tijdje van iemand houdt, is september een ideaal moment om de eerste stap te zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft is een goede luisteraar voor anderen, maar ze mogen hun eigen mentale gezondheid niet vergeten. Doe het rustiger aan.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is in staat om familie te ondersteunen wanneer ze dit het meest nodig hebben en er zal nog genoeg energie overblijven voor eigen activiteiten.

Maagd 23-08/22-09

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond. Het zal een carrièretest zijn, waar jij sterker dan ooit uit zal komen.



Weegschaal 23-09/22-10

Weegschalen zullen zich erg goed voelen in september. Je zult in vorm zijn, dus rust niet op je lauweren en begin met sporten.

Schorpioen 23-10/22-11

Single Schorpioenen zullen de neiging hebben om te zoeken naar ingewikkelde en complexe relaties en zullen de verboden vrucht niet kunnen weerstaan.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leiderschapsvaardigheden zullen excelleren. Als je een nieuw project start op je werk zul je er het beste van maken.

Steenbok 22-12/20-01

September zal uitwijzen welke relaties de moeite waard zijn en welke niet. Familie zal ook door deze energie worden beïnvloed.

Waterman 21-01/19-02

In september zul je iedereen overtuigen met je charme waardoor kleine foutjes snel vergeven en vergeten worden. Niemand is perfect, dus straf jezelf niet te veel.

Vissen 20-02/20-03

September brengt meestal veel verplichtingen met zich mee, maar probeer voor jezelf en je familie wat extra vrije dagen te regelen.

Meer ziekteverzuim door mentale blessures

Nu de COVID-besmettingen dalen en de druk iets minder wordt binnen zorg, verpleging en welzijn, hebben veel organisaties te maken met de volgende uitdaging: 'toename van ziekteverzuim'.

Een teammanager van een grote thuiszorgorganisatie vertelde mij dat de medewerkers nu beseffen wat ze het afgelopen anderhalf jaar hebben meegemaakt. Langdurig blootstaan aan stress in een omgeving waar indrukwekkende gebeurtenissen plaatsvinden, geeft een groot risico op trauma.

De meeste mensen herkennen de term 'trauma' niet binnen hun werk: 'Trauma is geen ziekte, maar een menselijke ervaring die zich uit in allerlei overlevingsmechanismen'. Als je te maken hebt met teveel overweldigende ervaring(en), waar je op dat moment niet voldoende toegerust was om die gebeurtenis op te vangen, ontstaan er klachten. Het is dus niet zozeer de gebeurtenis zelf, maar of je voldoende gelegenheid hebt gehad om te kunnen ontladen, wat in de hectiek van de dag bijna niet mogelijk is geweest.

Heb jij / jullie behoefte aan voorlichting & coaching, zodat je weer grip kan krijgen op jouw klachten en kan werken aan herstel? Door mijn huidige opleiding 'Traumatherapie Basics' kan ik nog beter aansluiten bij jouw klachten!

Tijdens een vrijblijvend (online) gesprek of wandeling, onderzoek ik graag samen met jou de mogelijkheden.

Kijk op www.werkbewust.nl. Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

Werkbewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl

OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.



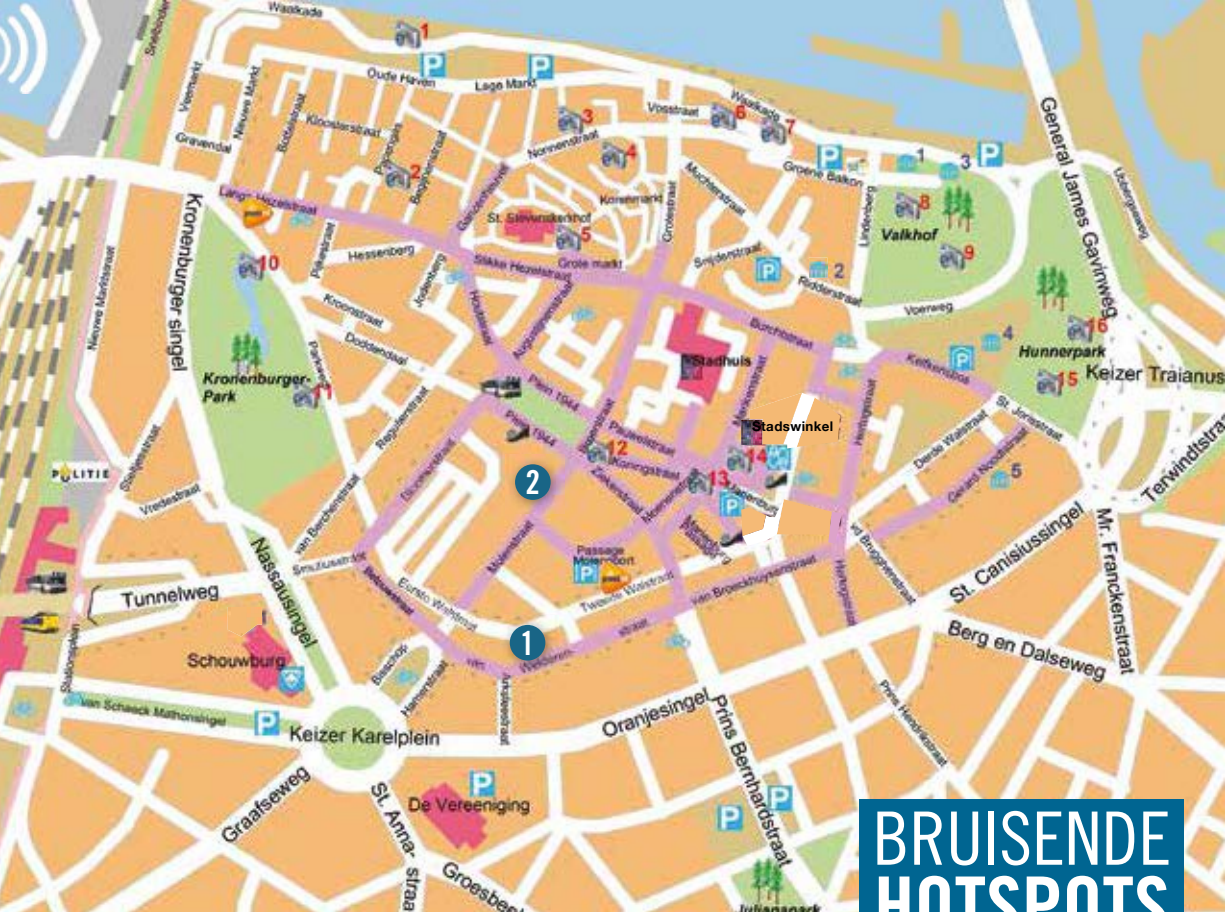
Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

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



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

	Winkelstraten		Gemeentelijk gebouw Politie		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. Kruiforen	
				11. Rondeel	
				12. Bedrijvertjes	
				13. Arsenaalpoort	
				14. Marienburgkapel	
				15. Keuperstoren	
				16. Belvédère	
				Museum	
				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

DRINKS & BITES

- Huisgemaakte burgers
- Cocktails & speciaalbier
- Heerlijke borrelhapjes
- Vers gesneden carpaccio's

Molenstraat 74, Nijmegen - 024 206 83 80
www.moonscarpaccio.nl

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

OERRR-KINDERSPEURTOCHT

Ga samen met OERRR van Natuurmonumenten op zoek naar de lievelingsdieren van de boswachter. Een unieke speurtocht van twee kilometer door het bos van Heumensoord. En aan het einde wacht een verrassing van de boswachter. Je loopt deze tocht met je eigen gezin. Van de boswachter krijg je bij de start een speurkaart mee waarmee je de lievelingsdieren kunt ontdekken.

Heumensoord; 19 september 13.00 uur; kinderen normaal € 4, leden gratis; volwassenen gratis.

BLOTE KONTEN

Deze prachtige voorstelling is een kleurrijk en muzikaal taaispel van Theatergroep Kwatta. Ene, Tweje en Drieje kunnen niet slapen. Liever beleven ze grote avonturen die nooit goed aflopen. Ze vertrekken naar de Noordpool, de jungle en het heeël. Tot het laatste avontuur plotseling een onverwacht einde kent.

Theater het Badhuis; 24 september 16.00 uur, 25 september 13.00 en 16.00 uur (en meerdere data in oktober); t/m 12 jaar € 10, > 12 jaar € 12

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

Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

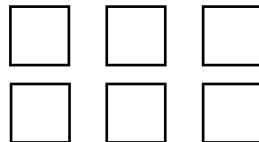
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9				3	5	7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
						8	
1					3		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

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 relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-

Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopt Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

boek lezen
staal genieten
rusten mannen
liefde geluk

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

art meets design
tuin terras en serremeubels

Fermob

SALE

Vanaf begin september Showroom Sale

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 over het combineren van verschillende merken.

WEBSHOP

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

BEZORGING

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

Fermob

MAX&LUUK^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

CRYO4

Nieuwste techniek op het gebied van
Cryolipolyse | Liposuctie alternatief
Zonder operatie of pijn.



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

