

NIJMEGEN



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

BRUIST



Pimp
je woning!

Brigitte Heitzer:
'Heel herkenbare rol'

GENIETEN VAN BUBBLE TEA EN MEER!

Bubble tea, het is een drankje dat ooit is ontstaan in Taiwan en inmiddels steeds bekender wordt over de hele wereld. Specifiek onder jongeren is het immens populair. Onlangs opende de eerste bubble tea zaak de deuren in Nijmegen: BubbleBar Nijmegen.

Bubble tea bestaat uit een basis van thee. Die wordt geschud met bijvoorbeeld fruit of melk, waar zogenaamde tapioca balletjes (een zetmeelrijk product, gemaakt van cassavewortel) aan worden toegevoegd. Vervolgens worden er 'popping boba' fruitparels bij gedaan, die verkrijgbaar zijn in allerlei verschillende kleuren en smaken. Wanneer je het drankje schudt, ontstaan de karakteristieke bubbels.

EEN SMAAKEXPLOSIE

"Als de fruitparels in je mond komen, volgt een smaakexplosie", aldus de initiatiefnemers van BubbleBar Nijmegen. "We hebben allerlei kant-en-klare bubble tea's maar we hebben ook unieke varianten gecreëerd die alleen hier verkrijgbaar zijn. De mogelijkheden zijn eindeloos, dus laat je creativiteit de vrije loop. Klanten laten ons soms de gekste drankjes maken, en ze zijn verrassend lekker. Met een grote glimlach lopen ze hier de deur uit, daar gaat het ons uiteindelijk om." Met de winterperiode in het vooruitzicht is BubbleBar Nijmegen al druk aan het experimenteren met warme varianten.

100% VEGAN EN GLUTENVRIJ

Het mooie van bubble tea is dat het is gemaakt van plantaardige ingrediënten, zonder allerlei chemische toevoegingen. "Het drankje is 100% vegan en glutenvrij. Er zijn mensen die er speciaal voor komen." Uiteindelijk gaat het echter om de beleving bij BubbleBar Nijmegen, die is voorzien van een toepasselijke tropische inrichting. "We hebben een prachtige flowerwall waar je foto's kunt maken. En de keuken is open zodat je met eigen ogen kunt zien hoe je drankje wordt gemaakt." Last but not least werkt BubbleBar Nijmegen tevens samen met LiveLifeDonuts, je kunt jezelf er dus ook verwennen met de lekkerste donuts.

Loop vooral eens binnen, het vrolijke BubbleBar team staat voor je klaar!

Blijf op de hoogte van alle nieuwe ontwikkelingen en volg BubbleBar Nijmegen op Instagram!



'HET GAAT OM DE BELEVING'

BUBBLEBAR | MOLENSTRAAT 120, NIJMEGEN | WWW.BUBBLEBARNIJMEGEN.NL



BUBBLEBARNIJMEGEN



BUBBLEBARNIJMEGEN



WELKOM BIJ DOORMAN!



Sinds 1911 zijn wij dé
speciaalzaak voor audio, televisie
en huishoudelijke apparaten in
Nijmegen en omstreken.

Doorman staat voor een goede prijs,
kwaliteitsproducten en bovenal een goede
service. Met onze ervaren medewerkers,
eigen technische dienst en bezorgdienst
hoeft u nooit lang te wachten op service
en hulp als u dat nodig heeft.

De technologie in de wereld verandert
constant, wij houden u graag op de hoogte
van de laatste trends. We nemen de tijd
voor advies op maat en daarnaast bezorgen
en installeren wij bijna al onze apparaten
gratis bij u thuis.

Graag tot ziens in de winkel.

Sinds 1911!
DOORMAN
AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

Ziekerstraat 29 t/m 35 Nijmegen
024 322 1220 |  doormannijmegen

WWW.DOORMAN.NL



Goed geluid vliegt je om de oren!

Kom langs
en maak kennis
met onze
enorme keuze

BEELD EN GELUID

•
WONEN, WASSEN
EN DROGEN

•
KEUKEN EN KOKEN

•
PERSOONLIJKE
VERZORGING

•
REPARATIE

**DOORMAN IS
ONDER ANDERE
DEALER VAN**

BOSE

SAMSUNG

SONOS

JBL

PHILIPS

LG

BAUKNECHT

MIELE

BOSCH

LIEBHERR

KENWOOD

NESPRESSO

SONICARE

ORAL-B

BRAUN



8



win

12



28

Inhoud



38



42



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 Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Bel Frank van Geel op
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soopictures.nl



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

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loop te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

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.

Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.

JE HUIS
WEER ALS
NIEUW!

Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verflaag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op www.nederlandbruis.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Wij zijn weer volledig geopend!

Kom genieten van een
ontspannen dag
WELLNESS in Zutphen



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Culinaire genieten



Opgietingen en klankschalen

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl - 0575-820250

EXCLUSIEVE KUNST VOOR IEDEEREEN

Gallery 024 toont, verkoopt en verhuurt de meeste diverse, vernieuwende en moderne kunstwerken aan een breed publiek.

www.gallery024.com

Art Change no5 Michael Daniels

Special unica artsculpture Liquid art.
Handgemaakte Art Candy sculpture.
Gesigneerd door de kunstenaar.

Kans maken op deze artsculptuur?
Kijk snel op de puzzelpagina achterin.

art & more
gallery 024

Van Welderstraat 10, Nijmegen | 024-3030040
info@gallery024.com | www.gallery024.com



PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN
MOOIE VAAS



MEIJSWONEN
— TILBURG —
meijswonen.com

LEZERSACTIE*

Maak kans op anti-aging
peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

www.prestigecosmetics-benelux.nl
TAG #PERRIS

win



CREAMY LIKEUR

Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!
www.amarula.com



CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten.
www.kenwoodworld.com

LEZERSACTIE

MAAK KANS OP
XL BUBBLETEA +
SPECIAL DONUT
T.W.V. € 8,75



#BUBBLEBAR

MOLENSTRAAAT 120, NIJMEGEN
WWW.BUBBLEBARNIJMEGEN.NL
BUBBLEBARNIJMEGEN
BUBBLEBARNIJMEGEN



Kleurrijke Herfst!



HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.
www.manukadoctor.nl



DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken. Hempenius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke geuren heeft Jorg Hempenius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. www.kunstlinie.nl



*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.

Je bent zoals je denkt

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

Michael Pilarczyk

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

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen**.

Planten helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting**.

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose**.

BEDANKT lieve klanten!

Ongeveer een half jaar geleden schreef ik een tekst voor onze nieuwsbrief. Midden in de lockdown kregen we zoveel hartverwarmende reacties van klanten, daar wil ik ze heel erg graag voor bedanken.





Inmiddels is het najaarsseizoen in volle gang en is de crisis niet meer zo voelbaar in onze winkel. We mogen weer gewoon doen waar we blij van worden, mooie passende schoenen verkopen en goed advies geven. En het lijkt misschien op het vroegere normaal maar er is iets veranderd. We zijn ons meer bewust van hoe fijn het is om écht contact te hebben met onze klanten. En daar zijn we u iedere dag dankbaar voor!

Dit seizoen hebben we heel veel stoere modellen in natuurlijke kleuren, de dikke zolen veren lekker mee en passen onder bijna

iedere outfit. We hebben een uitgebreide collectie wandelschoenen, voor een mooie herfstwandeling of gewoon een rondje met de hond.

Dus we hopen dat u ook snel gezellig een kijkje komt nemen in onze winkel waar u, onze prachtige collectie kunt bewonderen en passen. Wij helpen u graag!

Natalie Jagtenborg
Eigenaresse Theo Jansen Schoenen

Theo Jansen
schoenen

Passage Molenpoort 2, Nijmegen
024-6844263
www.theojansenschoenen.nl



Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

In alle rust en privacy op zoek naar de borstprothese en/of bijbehorende lingerie en badmode die bij u past? Dat kan bij BiBi's MammaCare in Wijchen.

Bij ons bent u aan het juiste adres voor borstprotheses, prothese bh's en badmode. Vrouwen kunnen hiervoor op afspraak terecht, zodat ze op hun gemak en in alle privacy op zoek kunnen naar wat echt bij hen past. Daarnaast bieden wij ook een ruime collectie lingerie en badmode.

BiBi's MammaCare heeft contracten met alle zorgverzekeraars en is S.E.M.H. gecertificeerd.



BIBI'S MAMMACARE

Eigenaren: Yvonne en Helga
Zomertaling 29, 6601 DW
Wijchen | 024-3239055
www.bibismammacare.nl



PROTHESE BADMODE?

Voor uw vakantie en voor de regelmatige zwemsters hebben wij een ruime keuze aan badmode. In de badkleding zit al een hoesje waar de (zwem)prothese in kan. U kunt het hele jaar door kiezen uit ons aanwezige assortiment. Ook kunt u bestellen via **onze webshop BiBi's Lingerie**. Tijdens het seizoen staat hier ook prothese badkleding op. Wij werken met merken als Amoena, Silima, Sunflair en Anita.

Hierdoor bent u ervan verzekerd dat ook uw badkleding de juiste ondersteuning geeft die u nodig heeft na de behandeling.

DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten.

Meer info op
www.museumnachtmaastricht.nl

FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

BINNEN/BUITEN

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreed wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftientig jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel? **NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.**

ASPESI

BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

waits



CARLO COLUCCI

Terug van weggeweest,
hipper dan ooit



Unieke truien



EXTRAVAGANTE EN UNIEKE TRUIEN

NIEUWE
COLLECTIE

*Een plezier
om te dragen!*



CARLO COLUCCI

Carlo Colucci werd opgericht in de jaren 70. Het merk staat vooral bekend om de extravagante en unieke truien die vooral in de jaren 80 en 90 gedragen werden. De Carlo Colucci truien met vintage prints zijn terug van weggeweest en hipper dan ooit.



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



Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:

'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

"Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zoons. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar", legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

hebben we kunnen loslaten", vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. "We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch", besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

Eigen invulling

"Mensen zeiden: 'nu moet je Lady Di gaan naspelen' en 'hoe ga je op haar lijken?' Maar dat

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZOVEEL TE VERTELLEN'

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

De Luisterlijn ook tijdens pandemie onmisbaar

Nooit eerder voerden vrijwilligers bij de Luisterlijn zo veel gesprekken als in 2020. Corona en de maatregelen maakten dat heel veel mensen behoefte hadden aan een luisterend oor, steun, troost of 'gewoon' even contact. Dit blijkt uit de jaarcijfers van de Luisterlijn. Vooral tijdens de eerste lockdown nam het aantal oproepen fors toe.

Veel mensen zochten steun, wilden hun verhaal kwijt of even hun hart luchten.

Directeur-bestuurder Leo Noordegraaf: "In 2020 was de nood hoog vanwege de uitbraak van het coronavirus en de maatschappelijke gevolgen daarvan. Dit zien we terug in de cijfers. In de eerste periode van de pandemie in Nederland nam het aantal oproepen met twintig procent toe, vooral toen de maatregelen leidden tot een lockdown. Dit zorgde ervoor dat negatieve gevoelens – bezorgdheid, eenzaamheid en somberheid – toenamen. Gelukkig konden we er voor veel mensen zijn."

duurt of kan praten. Claire (gefingerde naam) wist even niet wie te bellen toen ze midden in de nacht met corona in bed lag en behoefte had aan contact. Dat vond ze bij de Luisterlijn.

"Het feit dat ik iemand midden in de nacht kon bellen, was een geruststelling. De persoon die ik aan de telefoon kreeg, was oprecht geïnteresseerd in mij. Het gevoel dat er echt naar me werd geluisterd, luchtte me enorm op."

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail. Door te luisteren helpen bijna 1.500 getrainde vrijwilligers zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden. De Luisterlijn bestaat al meer dan zestig jaar en wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sinds het begin van dit jaar is de Luisterlijn bereikbaar via een nieuw telefoonnummer 088 0767 000. Chatten en mailen kan ook: via www.deluisterlijn.nl.

Kerncijfers 2020

- 357.269 telefoon- en chatgesprekken (ongeveer twaalf procent meer dan in 2019)
- Ruim 1.400 mailgesprekken

Meest besproken onderwerpen

1. Invulling van de dag
2. Relaties (familie/vrienden/bekenden)
3. Corona

24-uursbereikbaarheid

De Luisterlijn is er voor iedereen in Nederland die ergens mee zit en er in eigen omgeving niet over wil,

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



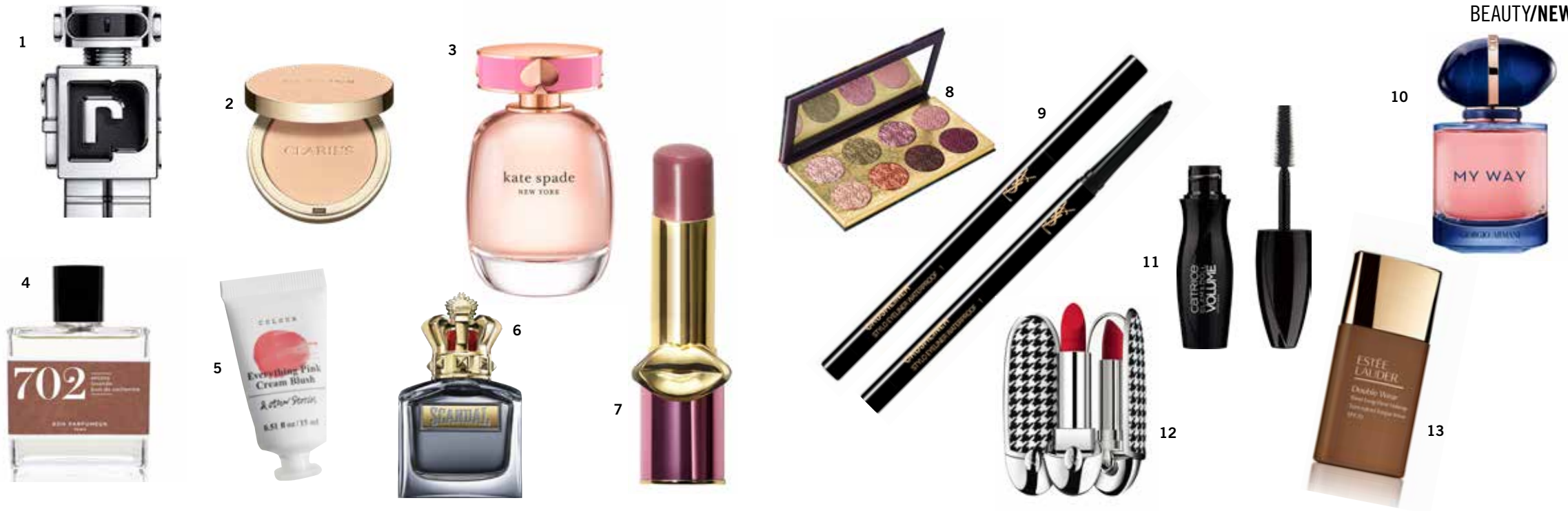
Ricky Bochem, Acupuncturist -
Chinees Arts - Kruidengeneeskundige

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



Hier worden we *blij* van!

Nu we weer in herfst zijn beland en we de zon moeten missen, vrolijken we onszelf maar op met de nieuwste geuren en make-up producten. Kijk, hier worden we nu blij van!

1. PHANTON Eau de toilette van Paco Rabanne, vanaf € 77,- www.iciparisxl.nl
2. Ever Matte Compact Powder van Clarins, € 40,- www.clarins.nl
3. Kate spade NEW YORK, vanaf € 41,- www.douglas.nl
4. 702 van Bon Parfumeur, €82,- www.bonparfumeur.com
5. Everything Pink voedende Cream Blush van Other Stories, € 17,- www.stories.com
6. Scandal Pour Homme van Jean Paul Gaultier, vanaf € 78,- www.iciparisxl.nl
7. Lip fetish Divinyl lip shine van Pat McGrath, € 35,99 www.douglas.nl

8. Eye Shadow X 8 Feast Your Eyes van MAC Cosmetics, € 50,- www.maccosmetics.nl
9. Crushliner van YSL, € 30,25 www.ysl.nl
10. My Way Eau de Parfum Intense, vanaf € 78,- www.douglas.nl
11. Glam & Doll Mini Mascara van Catrice, € 2,59 www.catrice.eu
12. Rouge G Luxurious Velvet van Guerlain, Shade € 36,- en Case € 37,- www.guerlain.nl
13. Double Wear Sheer Long-Wear Makeup SPF 20 van Estée Lauder, € 49,50 www.debijenkorf.nl

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



Take a walk to
Hertogplein to
visit our **Beautiful
Boutique**



Nieuwe Herfst Collectie



LADY DUCHESS
Beautiful Preloved Clothing

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



Wijn is verbonden met emotie

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

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

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

Wil je iets gedenkwaardigs? Geef dan een speciaal samengestelde proefkist cadeau voor een wijnproeverij thuis. Een herinnering met smaak en een verhaal.

WIJNHANDEL *Halve Morgen*

Kleine Molenstraat 19A, Elst | +31 (0)481-374464 | info@halvemorgen.nl | www.halvemorgen.nl

Wij bieden de beste service en kwaliteit in hooroplossingen.



PHONAK
life is on



MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN INTAKE-
GESPREK.



KOOIJ OPTIEK
HOORTOESTELLEN

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



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



Fysiotherapie Jonkerbos Nijmegen
Weg door Jonkerbos 26, Nijmegen

06-43581497

info@jonkerbosfysio.nl

www.jonkerbosfysio.nl

Verzorg je (lach)rimpels

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen.

Verzorg daarom je huid elke dag weer goed.



Hydrateren

Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

UV-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met UV-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichtsmassage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met je vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zones naast je neus richting je mondhoeken, onder je ogen en de huid je mond.

Vrijgezel Wiljo 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 oktober hebben we speciale aandacht voor: Wiljo Hooijmans.

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteiten-begeleider en coach, maar heb zó veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

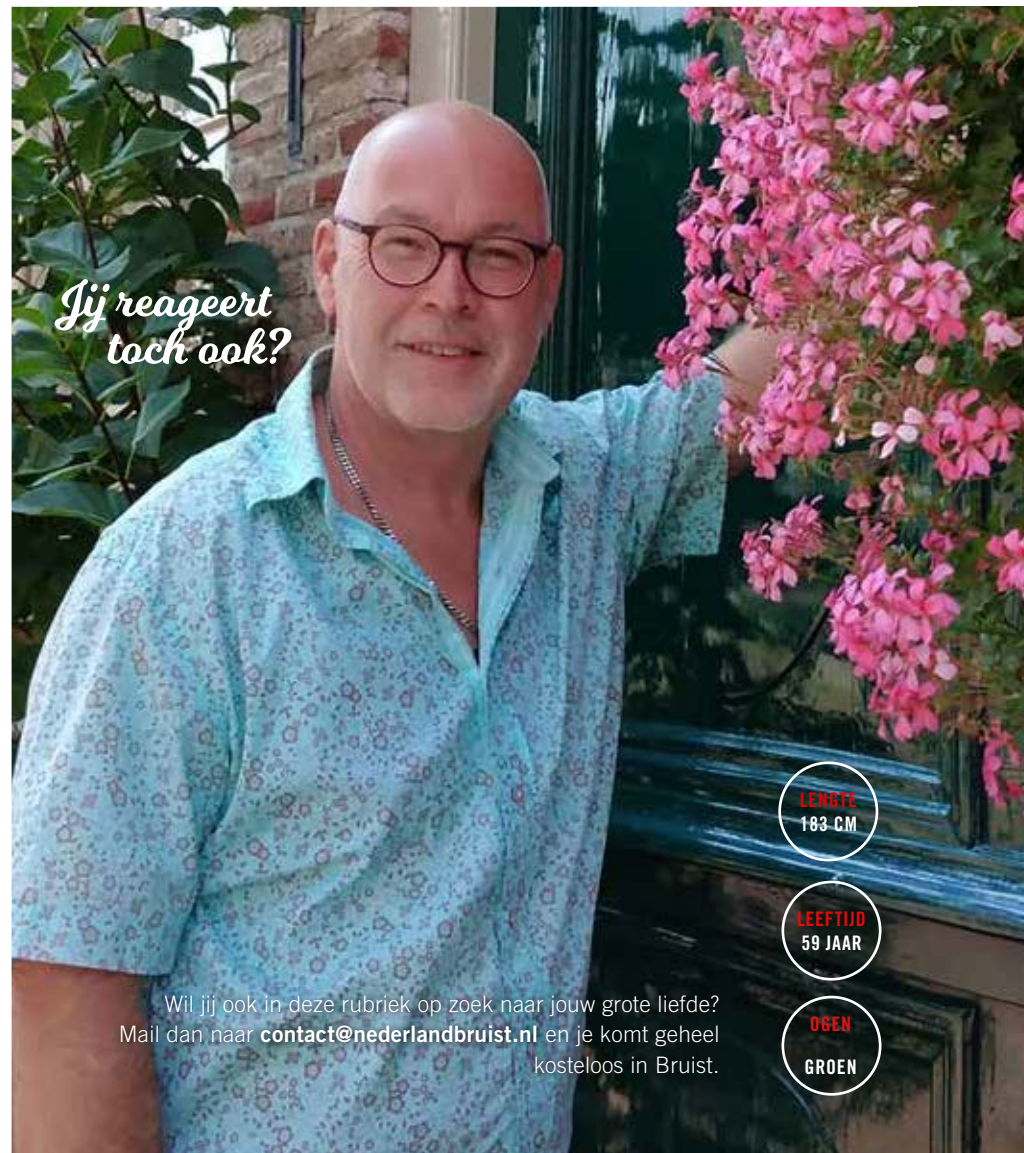
Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt
een
maatje!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar wiljoh@home.nl.



*Jij reageert
toch ook?*

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

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
59 JAAR

OGEN
GROEN

Jouw interieur verdient een unieke tafel!

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

Jelsan maakt het



Stel je eigen tafel samen



**Kijk op
houhandeljelsan.nl
voor de vele
mogelijkheden**

Van boom tot jouw unieke meubel

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

Nieuweweg 283, Wijchen | 06 39 48 88 66 | www.houhandeljelsan.nl

Heel vaak schrikken mensen als ik vertel dat ik rouw- en verliesdeskundige ben. Als ik dan vraag wat de reden is dat ze schrikken, is het antwoord meestal dat ze rouwen gelijkstellen met de dood.

Rouwen is niet dood

De definitie van rouwen is: een emotionele reactie op een situatie waarbij je iets verliest.

Er zijn heel veel momenten in het leven waarbij je iets verliest. Het eerste waar we inderdaad vaak aan denken is het overlijden van een dierbare.

Maar wat te denken van een scheiding? Je verliest bij een scheiding jouw idealen van huisje-boompje-beestje, misschien vind je het vreselijk dat je je kinderen een stabiel en gelukkig gezin ontnemt en dan zwijg ik over de emotionele gevolgen die een echtscheiding met zich meebrengt.

Of onvrijwillig baanverlies? Ineens krijg je ontslag.... Of je belandt in een burn, out waarbij je jezelf en jouw identiteit verliest?

Bij alle verliezen ga je door een proces, het is een verandering. Het oude is er niet meer en komt ook niet meer terug (althans meestal). En daar komen allerlei emoties bij vrij in verschillende vormen en intensiteit, op verschillende momenten. Gevoelens van boosheid, frustratie, machteloosheid, verdriet bijvoorbeeld. Omdat je iets of iemand verloren bent.

Dat is Rouwen! En dat betreft dus niet alleen de dood.

In mijn praktijk ga ik samen met jou op zoek naar handvatten om jouw levenslust te hervinden. Dat is een hele kunst en daar is lef voor nodig. Ik loop graag een stukje met je mee.

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.**
Kaastrandstraat 54, Nijmegen
06 - 43 82 84 24
welkom@rouwkostentrostvoer.nl
www.rouwkostentrostvoer.nl

DE ENE VOELT ZICH
THUIS, VOOR DE
ANDER EEN DRAMA

Herfst stormachtig, maar mooi

Oktober is weer begonnen, de maand waarin de herfst zich van zijn beste kant laat zien. De kleurrijke bladeren vallen van de boom, de spinnen weven hun web en de regen valt in stormachtige buien naar beneden. Voor de één het seizoen waarin die zich thuis voelt, voor de ander juist een drama.

Creativiteit op scholen

Dat herfst een inspiratieloze periode kan zijn, is op scholen niet te merken. Vooral in de kleuterklas is herfst juist een populair thema: er worden knutselwerkjes van dennenappels en kastanjes gemaakt, bladeren van het schoolplein geveegd en met de hele klas boswandelingen gemaakt. Kun jij het je nog herinneren? Het hele klaslokaal werd volgehangen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben. Regelmatig zien we kinderen twee aan twee de docent op straat achterna lopen. Wellicht wandelen ze de volgende keer wel naar het bos, waar ze eikels en paddenstoelen zoeken.

Last van korte dagen?

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoetheid te bestrijden, is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op

vaste tijden een ontbijt, lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het zeker als je overdag veel naar buiten gaat – ook al is het bewolkt – en als je veel beweegt. Door te bewegen, stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

Herfstachtige activiteiten

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires zijn namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laat glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden, dat najaarsmoetheid geen kans hoeft te krijgen.

Ook moeite met veranderingen? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

DE DONKERE DAGEN KOMEN ER WEER AAN

Ben jij liever gezellig samen? En al helemaal in de aankomende donkere dagen? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

*Word jij onze
nieuwe bruisende
vrijgezel?*

Meld je dan nu aan!



Ben jij net als deze vrijgezellen ook liever gezellig samen met Kerst?

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

WORSTEN VLEESWAREN UIT EIGEN KEUKEN



Wist u dat wij alle worst en vleeswaren zelf maken? Meerdere soorten salami's, rauwe hammen, leverworsten, gekookte hammen, gebraden en gerookte vleeswaren, rookworsten, spekken, droge worsten, zure zult, enz, enz.

De afgelopen 15 jaar is onze worstmakerij meer en meer verbeterd en uitgebreid. Onze chef worstmaker Mathijs heeft hier een belangrijk aandeel in. Zo hebben wij onze eigen recepturen en kruidenmelanges samengesteld, zo veel mogelijk het zoutgehalte gereduceerd en bedenken we van tijd tot tijd weer wat nieuws. Ook met nationale vakwedstrijden sturen wij regelmatig onze producten in én zijn wij de afgelopen jaren meerdere malen in de prijzen gevallen.

Uiteraard hebben we een aantal echte toppers in ons assortiment die u móét komen proeven. De Nijmeegse rauwe plaatham, de Nijmeegse leverworst en de Nijmeegse droge worst zijn inmiddels wereldberoemd in Nijmegen.

Dus wacht niet af, maar kom gezellig langs en laat u verrassen door ons mooie assortiment.



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



**De scholen zijn
weer begonnen
laat de ogen van
uw kind checken!**

Harting Oogmode en Oogzorg De expert in oogmetingen bij kinderen.

Website:
www.hartingnijmegen.nl

HARTING

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

Onlangs was ik bij mijn klant Az Groen van Contoura in hartje Nijmegen centrum.

Al ruim 14 jaar een succesvolle samenwerking!

Contoura is "the place to be" in Nijmegen om op een wetenschappelijke manier af te vallen en/of je contouren te verbeteren. Zonder pillen, poeders, shakes of diëten, maar vooral gezond eten en bewegen onder begeleiding.

Contoura heeft verschillende behandelingen onder één dak. Naast Ozontherapie, bewegen in de warmtecabine, Energiemeting & voedingsadvies, AVI-SLIM, Bodywrap & Compressietherapie heeft Contoura sinds eind vorig jaar CRYO4: De nieuwste techniek op het gebied van Cryolipolyse behandeling met de grootste pads ter wereld. Je kunt 4 zones tegelijk behandelen in slechts 30 minuten. Sinds 1 september heeft Contoura ook de nieuwste en het krachtigste EMS bodysculpting apparaat op de markt met maar liefst 5 pads. Trainen zonder inspanning.

Als ondernemer is Az altijd bezig met innoveren en wil de beste behandelingen en apparaten en methodes die op de markt zijn voor zowel vrouwen als mannen! En inmiddels staat ze maandelijks naar volle tevredenheid al ruim 14 jaar in Bruist!

Voor meer info kn je terecht op de website van Contoura,
Contoura | Van der Bruggenstraat 12 | Nijmegen | 06 16964200 |
www.contoura.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.

VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreken 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Oktober is erg stabiel



Weegschaal

Deze maand zult u zeker iemand ontmoeten.

Ram 21-03/20-04

U hoeft nergens heen te haasten. U zult zien dat u aan het eind van de maand een golf van mentale energie ervaart..

Stier 21-04/20-05

Onzekerheid zal u meer storen dan de waarheid. Daarom zou u eens eerlijk met uw partner moeten praten, zelfs als dat gesprek onaangenaam is.

Tweelingen 21-05/20-06

Er is niets erger dan om de dag gehaast te beginnen. Sta liever vroeg op en neem een gezond ontbijt. U zult zich de hele dag beter voelen.

Kreeft 21-06/22-07

Verplichtingen en elke vorm van verwerking gaan echt snel voorbij. De sterren staan gunstig voor u.

Leeuw 23-07/22-08

Als het niet mogelijk is om de ernst van de situatie in te schatten, neem dan geen overhaaste beslissingen.

Maagd 23-08/22-09

Het gezegde 'geduld brengt rozen' zal een sterk effect op u hebben. Ga niet overhaast te werk, wacht liever uw moment af.

Weegschaal 23-09/22-10

Waarschijnlijk zult u zich in de aanwezigheid van een persoon bevinden die u heel sterk beïnvloedt. Maar verlies de controle niet.

Schorpioen 23-10/22-11

Laat uw omgeving u niet te veel vormen. Zelfs als u een overdreven mening hebt, blijf er bij en geef niet op.

Boogschutter 23-11/21-12

Word niet verdrietig als er dingen niet goed gaan. U kunt niet altijd uitblinken.

Steenbok 22-12/20-01

Denk na over uzelf en luister naar uw lichaam. Overschrijd niet u grenzen.

Waterman 21-01/19-02

U hebt veel energie en bent in goede conditie. Als het de laatste tijd niet goed ging, dan zal dat nu veranderen.

Vissen 20-02/20-03

Er zijn momenten waarop u de vrijers voor het uitkiezen heeft, maar dezer dagen bent u niet zo gelukkig.

BRUIST SALES ACADEMY

Wil jij een carrièreswitch maken? Of ben je net klaar met je opleiding? Wil jij als junior via begeleiding en trainingen jezelf verder ontplooiën en zo aan je eerste baan beginnen? Dan is de Sales Academy binnen Bruist iets voor jou.

In 2021 heeft Bruist een eigen Sales Academy opgericht. Middels een interne opleiding word je klaargestoomd om uiteindelijk in de buitendienst succesvol te presteren. Via training en coaching gaan we ervoor zorgen dat je alles gaat leren over sales.

We zoeken in diverse regio's in Brabant commerciële mensen, die het vak sales willen leren en dromen van een baan in de buitendienst, waar je een goed salaris verdient en een gave provisieregeling hebt. Daarbij behoort in het begin een basissalaris met een VW Up en mobiel. Let op dat je ook bij een carrière switch rekening moet houden met dit basissalaris waarbij je kunt groeien in functie en salaris.

Met ruim 37 uitgaven per maand is uitgeverij Nederland BRUIST een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. De magazines die maandelijks verschijnen onder het kwaliteitslabel Bruist hebben zich ontwikkeld tot een volwassen medium waarin de lokale ondernemer centraal staat.

Ondernemers komen in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld. Het staat boordevol tips, trends, evenementen en advertenties. Door het unieke formaat, een hoog leesbereik en een groot aantal combinatiemogelijkheden qua adverteren, zijn de magazines van Bruist een uitstekend medium, zowel voor lokale en regionale als voor landelijke adverteerders.



Heb je interesse? Kijk op www.nederlandbruist.nl/vacatures of solliciteer direct met volledige cv, pasfoto en motivatie t.a.v. Lea Bossers vacature@nederlandbruist.nl

GA JIJ DE UITDAGING AAN?



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. Bedriegertjes | |
| | | | | 13. Arsenaalpoort | |
| | | | | 14. Marienburgkapel | |
| | | | | 15. Keuperstoren | |
| | | | | 16. Belvédère | |
| | | | | Museum | |
| | | | | 1. De Bastei | |
| | | | | 2. Infocentrum WO2 | |
| | | | | 3. Fietsmuseum Velorama | |
| | | | | 4. Museum het Valkhof | |
| | | | | 5. Natuurmuseum | |

BRUISENDE HOTSPOTS

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

DRINKS & BITES

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

MOONS
carpaccio

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

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

HET VETERSTRIKCONCERT (4+)

Op zondag 17 oktober is het feest in de Vereniging! Iedereen die kan veterstrikken óf het nog moet leren: opgelet! Dit popconcert van De Grote Haay zit vol bekende kinderliedjes zoals 'Op een grote paddenstoel' en 'In een groen knollenland', maar ook nieuwe liedjes als 'Strontvlieg' en 'Dromen'. Je gaat gegarandeerd vrolijk de zaal uit!
De Vereniging: 17 oktober 15.00 uur; € 10 p.p.

DEZE RIDDER ZEGT NEE (3+)

Ridder Finn doet altijd wat hem gezegd wordt, maar op een dag zegt hij ineens 'nee' op alles! Hij weigert zelfs naar binnen te vluchten als er een grote rode draak aankomt. Dit is een grappige interactieve voorstelling over een lief riddertje, een grote draak, je alleen voelen en een bijzondere vriendschap. Geschikt voor iedereen die weleens nee zegt of nee zou willen zeggen!
Lindenberg Cultuurhuis: 30 oktober 15.30 uur; € 7,50 p.p.

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

Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

INGREDIËNTEN BEREIDING

1 spaghettipompoen
scheutje olijfolie
2 el pesto
2 tl creme fraiche
gebakken spekjes
peper
zout
chilipeper
geraspte kaas
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



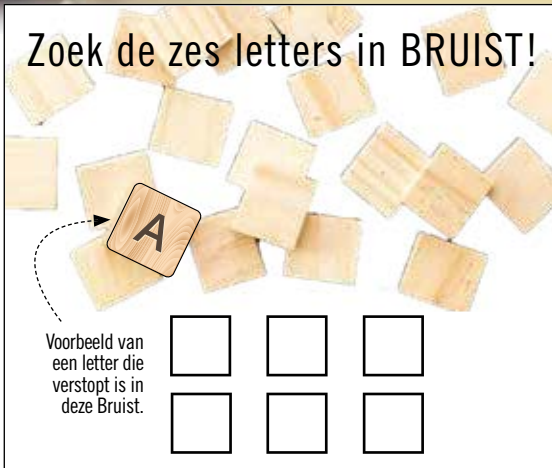
PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?
De kriebels om weer van de
huiselijke warmte te genieten.
Buiten is het niet meer zo
warm als van de zomer.
Gewoon lekker knus met
Bruist op de bank.
Los de puzzels op en maak
kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels
(van boven naar beneden) vormen de oplossing.
De oplossing van vorige maand was **1-3-1**.

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 woonmaand.
De oplossing van vorige maand was **rustig**.



art & more
gallery024

Van Wolderenstraat 10, Nijmegen | 024-3030040
info@gallery024.com | www.gallery024.com

Maak kans op een:

**sculpture art
candy
No. 5**



t.w.v.

€ 179.-

art & more
gallery024

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

kunst popart
galerie sculptuur
exclusief gifts
schilderij collectie

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

Al meer dan 40 jaar persoonlijk advies voor uw raambekleding

Van Broeckhuysenstraat 2-6, Nijmegen | 024 - 32 393 00 | info@ploegkeldertje.nl | www.ploegkeldertje.nl

62

't Ploegkeldertje is een echt familiebedrijf met een rijke geschiedenis. Ruim veertig jaar geleden begonnen we letterlijk in een kelder en werkten we alleen met stoffen van het merk De Ploeg: een Nederlandse weverij die zich sinds 1923 geheel wijdt aan het ontwerpen, ontwikkelen en op de markt brengen van interieurstoffen. Na meer dan 25 jaar gevestigd te zijn op Plein 1944 zijn we in 2010 verhuisd naar de Van Broeckhuysenstraat in Nijmegen. Met inmiddels de derde generatie van de familie aan het roer zijn we uitgegroeid tot dé speciaalzaak van Nijmegen en omstreken op het gebied van gordijnen en andere raambekleding-systemen.

Gordijnen zijn de 'finishing touch' van uw woning.



Met veel passie voor en kennis van stoffen geven wij graag op basis van uw wensen een persoonlijk advies op maat om van uw huis een echt thuis te maken. Bij ons staan kwaliteit, service en persoonlijke aandacht hoog in het vaandel. Of het nu gaat om alleen een slaapkamer of de hele aankleding van uw woning, wij verzorgen het allemaal, van advies (ook aan huis mogelijk) en inmeten tot installatie.

Nast de mooiste collectie gordijnen en binnenzonwering vindt u bij ons ook een uitgebreide collectie meubelstoffen en karpetten.

Graag tot ziens in onze winkel!

 **'t Ploegkeldertje**
de mooiste raambekleding op maat

63

LAST VAN BUIKVET OF LOVE HANDLES?



Met **CRYO4** is het mogelijk om plaatselijke vetophoping definitief te verwijderen zonder operatie. CRYO4 is de nieuwste techniek op het gebied van Cryolipolyse (vet bevroren) met het grootste behandel oppervlakte ter wereld.



- 4 Zones tegelijk mogelijk in slechts 30 minuten.
- Ook geschikt voor armen, benen, billen en zadeltassen.

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

Ontdek het zelf en boek een proefbehandeling met een XL pad. Nu voor € 69,-!
Nieuwsgierig? Maak snel een afspraak!

