

NIJMEGEN



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

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



Maatwerk maakt mooier!



**'Wij creëren
het thuisgevoel'**



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

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

Daarbij zorgt dit voor snelle levertijden.

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

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



Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

Silfran en Marian Peeters
Veldweg 6, Rijkevoort | info@ak.nl
0485-573194 | www.ak.nl

Foto's: Eline Creations - info@elimecreations.nl

MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.



info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



‘Hier is ruimte voor de zachte kant van de menselijkheid’



Een kunstoase in de Nijmeegse binnenstad

In 2003 begon Eelko van Iersel, zelf kunstschilder, een galerie in de binnenstad van Nijmegen. Gedreven vanuit de liefde voor de kunst, cultureel ondernemerschap én de ambitie om bijzondere kunst bij elkaar te brengen. Sinds 2016 is Galerie Zeven Zomers gevestigd in de bruisende Marikenstraat. “Te midden van alle bedrijvigheid vormt de galerie een oase van rust, waar je even op adem kunt open en kunt genieten van mooie kunstwerken.”

Galerie Zeven Zomers toont hedendaagse kunst van circa veertien nationale en internationale kunstenaars in verschillende vormen: schilderijen, bronzen sculpturen, ‘natural art’, keramiek en glaskunst. “Ik ben ooit gestart met het presenteren van mijn eigen olieverfschilderijen, in de loop der tijd is het steeds verder gegroeid en is het gelukt steeds meer kunstenaars aan me te binden.”

Positieve energie

Eelko is kritisch op de kunstwerken die hij exposeert. “Voorop staat dat de kwaliteit goed is. Daarnaast zit er vaak een mystiek element in. Ik houd persoonlijk van kunst die niet meteen 100% duidelijk is en uitdaagt om te dromen, om weg te dwalen. De werken die hier te zien zijn, hebben bovendien allemaal een positieve energiewaarde, dat sluit naadloos aan bij hoe ik zelf in het leven sta. Het publiek dat

de galerie bezoekt, is meestal dan ook blij verrast door de energie die er hangt, de schoonheid van en de samenhang tussen de werken.”

De perfecte combinatie

“Juist in deze tijd, waarin veel is weggefallen op het gebied van o.a. religie, is het fijn dat er een plek is waar ruimte is voor de zachte kant van de menselijkheid. Mensen hebben daar ook behoefte aan. Hier kun je in stilte de kunst ervaren.” Naast het gastheerschap in de galerie trekt Eelko zich enkele dagen in de week terug in zijn eigen atelier om te schilderen. “Wat mij betreft de perfecte combinatie!”

“Galerie Zeven Zomers is geopend van wo t/m zo tussen 12.00 en 17.00 uur (andere dagen op afspraak), dus zoek ons snel op in de Marikenstraat!”



Marikenstraat 50, Nijmegen
06-47684129 | www.zevenzomers.nl

Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträter
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos

Galerie Zeven Zomers

Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
Name It
New Dutch
New Zealand Auckland
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
POP'HUB
Purdey
River Woods
Riviëra Maison
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
Specialty Store
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



8



12



28

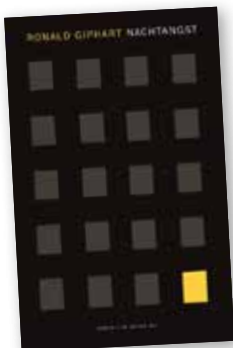
Inhoud



18



38



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.**



Foto: Ron Eskens, snowpictures.nl



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

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aaibaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze hondenbekend als de 'Royal dog of Madagascar'.

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





LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden.
Wie wil dat nou niet?

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbrui.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

EEN GOEDE MACHINE IS DAARBIJ HEEL BELANGRIJK

Zelf kleding maken?

Waar het vroeger voor veel mensen noodzaak was om zelf kleding te maken, ligt dat tegenwoordig heel anders. Vandaag de dag wordt het meer gezien als een hobby.

Marianne vertelt: "Zelf kleding maken is weer helemaal in. Vooral de jeugd heeft het ontdekt. Het is natuurlijk ook hartstikke leuk om zelf kleding te ontwerpen en te maken. Daar kun je echt je eigen creativiteit in kwijt."

Advies

Een goede machine is daarbij heel belangrijk. Bij Arends Naaimachinehandel kunt u terecht voor persoonlijk advies. "Dan bekijken we samen wat de behoefte is en wat de klant precies wil gaan doen. Er zijn namelijk heel veel mogelijkheden."

De ontwikkeling van de naai-machines gaat enorm snel. Zo is er o.a. de gratis mySewnet™ cloud, waarin diverse Apps, zoals de JoyOS ADVISOR™ app, die naai-instructies en uitleg geeft voor iedereen. Hier kun je leuke naaiprojecten vinden of zelf ontwerpen.

"Gespecialiseerd in het repareren van naai- en lockmachines, maar ook oudere naaimachines"

Workshops

Leerzaam zijn de workshops en naailessen die Marianne aanbiedt: "Zo hebben we bijvoorbeeld een workshop waarin mensen leren om het maximale uit hun machine te halen. En er zijn ook naailessen voor kinderen."

Kom ook eens langs voor een workshop of cursus!

MEER INFORMATIE?

Neem gerust eens een kijkje op de website of neem contact op met Marianne.



Marianne Hayes

is het gezicht van Arends Naaimachinehandel. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quilcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officieel dealer van:

 Husqvarna

VIKING®

PFAFF®

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdthof 44, Heteren
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl
www.arendsnaaimachinehandel.nl

HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een 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 geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELF TAN

Doe
mee en
win

Geniet van November

DEZE MAAND INTERESSANTE KORTING BIJ BESTELLING VAN EEN PAAR TROUWRINGEN



GOUDSMEDERIJ RONALD REIJNEN
KANNENMARKT 2, NIJMEGEN
024 3222985
INFO@GOUDSMIDNIJMEGEN.NL



RONALD REIJNEN
GOUDSMEDERIJ

12



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. www.amarula.com

www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzienende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

13

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank. www.champagne-ayala.fr/en



LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*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.



RONALD REIJNEN
GOUDSMEDERIJ

SALE



*Al 33 jaar
een passie voor
Goud*

KANNENMARKT 2
6511 KC NIJMEGEN
024 322 29 85

WWW.GOUDSMIDNIJMEGEN.NL

DITJES/DATJES

Hoe **positiever en rustiger** je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt **laten**. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.



‘STILSTAND IS ACHTERUITGANG’

In 2001 opende Ton Terburg zijn eigen kapsalon in Nijmegen: Bon Ton Kappers. Zijn vrouw Heidi staat hem vanaf het allereerste begin grotendeels achter de schermen bij. In twintig jaar tijd is de kapsalon uitgegroeid tot een begrip. In april 2021 verhuisden ze naar een nieuwe locatie aan de Broeckhuysenstraat. “We zijn ontzettend blij met deze mooie plek.”



De nieuwe kapsalon is amper vijftig meter verwijderd van de oude locatie aan de Van Welderenstraat. “Met een oppervlakte van 86 m2 is deze ruimte een stuk compacter”, vertelt Heidi. “Tegelijkertijd is de sfeer wat gemoedelijker.” Het pand dateert uit 1913 en heeft een klassieke uitstraling. “Die wordt nog eens versterkt door de luxueuze inrichting, een ‘overblijfsel’ van de dameskledingzaak die er voorheen was gevestigd. Deze uitstraling past perfect bij ons. Daardoor hoefden we niet veel aan te passen. We hebben slechts zes weken nodig gehad om het geheel kapsalonproof te maken.”

Een frisse wind

“Onze vele trouwe, vaste klanten weten ons goed te vinden, terwijl er ook weer een heel nieuw publiek binnenstapt, nieuwsgierig naar wat onze salon te bieden heeft. Naast Ton staan er nog vier andere haarstylisten in de zaak. Sinds kort is ook Tamara, die vroeger al bij ons werkte, terug op het oude honk. Het is leuk om te zien dat haar oude klanten van toen langzaam maar zeker weer binnen komen druppelen.”



Helemaal up-to-date

Het team van Bon Ton Kappers doet haar best om zich te blijven ontwikkelen. "Stilstand is achteruitgang. Je moet echt bijblijven in dit vak, de ontwikkelingen - zowel als het gaat om kniptechnieken als producten - gaan razendsnel. We volgen dan ook regelmatig trainingen en zorgen dat we op de hoogte blijven van de laatste trends." Daar horen ook producten van topmerken bij. "Onder

Al jaren *een begrip* maar nog steeds eigentijds

andere van Living Proof, dit Amerikaanse merk onderscheidt zich echt van andere merken doordat de producten vrij zijn van siliconen. Dankzij het Healthy Hair Molecule (OFPMA) ingrediënt blijft het haar veel langer schoon en voelt het voller aan. Maar we werken bijvoorbeeld ook met het Australische merk Nak Haricare, dat bevat geen sulfaten en parabenen en is Vegan Friendly. Onze kleuringen doen

we met het Italiaanse merk Alfaparf Milano, daar kunnen we prachtige kleuren mee creëren."

Knippen en kleuren

Bon Ton Kappers focust op datgene waar ze goed in zijn: knippen en kleuren. "We hebben twee ervaren kleurspecialisten die hun kunsten overdragen op de jongere garde. De mensen die bij ons komen, willen gewoon een goede coupe met een mooie kleur die ze makkelijk zelf kunnen bijhouden. Het is dan wel belangrijk dat de basis goed is. Natuurlijk begint het allemaal onder de douche thuis, daar moet je de juiste producten gebruiken. In de salon bieden we echter ook verschillende treatments aan om je haar een boost te geven. We geven altijd een eerlijk advies: als we ergens niet achter staan, doen we het ook niet. Onze klanten moeten in dat opzicht op ons kunnen vertrouwen." Wat zijn de plannen voor de toekomst? "Vooral doorgaan op de ingeslagen weg. We zijn trots op datgene wat we als team hebben neergezet en we blijven ons uiterste best doen om te zorgen voor blije, tevreden klanten!"



**BON
TON**
Kappers



**BON
TON**
Kappers

Verzilver jouw opleidingsbudget, juist nu!

Nu het einde van het jaar nadert zijn veel organisaties weer druk met de 'budgettering'. Voor het nieuwe jaar moet de begroting op orde zijn en de budgetten verdeeld worden over de verschillende potjes. In steeds meer cao's worden afspraken gemaakt over opleidingsbudgetten. De afgelopen jaren zijn bij medewerkers het persoonlijke opleidingsbudget zelfs verdubbeld!

Medewerkers moeten hun kennis en ervaring continu op peil houden of nieuwe vaardigheden ontwikkelen om bij te blijven. Toch blijkt uit onderzoek dat 40 procent van het opleidingsbudget ongebruikt blijft, terwijl de urgentie van opleiden en ontwikkelen duidelijk is.

Waarom blijft dit budget ongebruikt?

- niet alle medewerkers zijn op de hoogte van het leerbudget
- de HR-afdeling keurt een aangedragen opleiding af
- er is geen concreet opleidingsplan
- door capaciteitsgebrek op de werkvloer wordt er binnen zorg & welzijn geen training aangeboden, omdat de afwezigheid van medewerkers moeilijk kan worden opgevangen

Laat je als medewerker goed informeren hoe het zit met jouw/ jullie opleidingsbudget (als team). Als je er geen gebruik van maakt, ben je het budget van 2021 kwijt. Door jezelf breder te ontwikkelen word je breder (duurzamer) inzetbaar. Daarnaast krijgt de werkgever er een gemotiveerde, productieve medewerker voor terug! Ik denk graag mee over 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.



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

DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op www.kunstmaandameland.com.



FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**

Of het nu gaat om landelijke of industriële meubelen, wij bieden een zeer ruime keuze aan zitmeubelen, kasten, eet- en salontafels, alsmede verlichting, vloerkleden en woonaccessoires.

Wij zijn dealer en/ of wederverkoper van o.a. UrbanSofa, Olāv Home, Eleonora, Frezoli Lighting, Brynxx Collections, Raaf en ML Fabrics.



Persoonlijke aandacht voor jouw interieur

LAURAN wonen



- Woonwinkel in de landelijke en industriële stijl
- Premium dealer UrbanSofa
- Interieuradvies



Van harte welkom in onze sfeervolle, gezellige woonwinkel met een breed assortiment aan meubelen en woonaccessoires.

Spitaalstraat 102, Zutphen
0575-545889
www.lauranwonen.nl
info@lauranwonen.nl

ASPESI

BARBA
NAPOLI

JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
yachting

VALENTINO



LYLE & SCOTT
EST 1874

Moderne kleding met een
klassieke touch



*Favoriet voor de
winter*

WARMTE, COMFORT EN DUURZAAMHEID

NIEUWE
COLLECTIE



LYLE AND SCOTT

Lyle and Scott kleding vindt u bij
Tijssen Mode. Lyle and Scott kleding
staat bekend om de klassieke,
moderne uitstraling. Het merk geeft
veel aandacht aan subtiele details in
de kleding. Daarnaast is alle kleding
gemaakt van hoge kwaliteit, stevige,
duurzame materialen. Dit geeft de
kleding een perfecte pasvorm en
ultiem draagcomfort.



Stijlvolle reistas



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

Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennijverige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

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

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

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

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



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



'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



**Kliniek
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

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

Onze behandelingen

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

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

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

Klantervaring

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

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

Impressie
Nijmegen



R “Verbouw in plaats van nieuwbouw”

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



In Bavel staan nog veel typische 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. Dat dit in hun regio niet altijd even makkelijk is, ontdekten ze al snel. 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 ‘saaiere’ 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 u uw zorgen uit handen te nemen. Wilt u hier ook gebruik van maken, neem dan contact met ons op!

www.roscobouw.nl

0412 - 455 501 info@roscobouw.nl

Wij bieden de beste service en kwaliteit in hooroplossingen



MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN INTAKE-
GESPREK.



KOOIJ OPTIEK
HOORTOESTELLEN

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



Kom jij werken bij Pearle opticiens?

Al 60 jaar zijn wij de expert op het gebied van ogen. Veel mensen vertrouwen de zorg voor hun ogen al jarenlang aan ons toe. Vanaf hun allereerste hippe kinderbril tot innovatieve contactlenzen, van trendbrillen tot de nieuwste zonnebrilcollecties.

Pearle
opticiens



Optiekspecialisten

Als opticien en/of contactlensspecialist maak je er een sport van om het zicht van onze klanten te optimaliseren. Dit doe je door te meten, corrigeren en adviseren. Zo help je iedereen op weg naar de juiste keuze op het gebied van brillmonturen, brillenglazen, torische contactlenzen, vormvaste (harde) contactlenzen en multifocale contactlenzen.

Verkoopadviseurs

Als verkoopmedewerker ontvang jij iedere klant met een warme glimlach en deskundig advies. Je mag dan nog niet zo veel verkoop-ervaring hebben, het lijkt je leuk om samen met de klant op zoek te gaan naar die ene perfecte bril of zonnebril.

Wel interesse, maar...

Niet de juiste papieren? Pearl biedt ook opleidingen en trainingen op vaktechnisch gebied dus wees welkom! Stuur je gegevens naar recruitment@grandvisionbenelux.com en laat ons weten in welke vacature je interesse hebt. Een van onze recruiters neemt dan zo snel mogelijk contact met je op om de mogelijkheden te bespreken.



Scan
de QR-codes
voor meer info



Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?

Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.



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!*



Jouw interieur verdient een unieke kast!

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

Jelsan maakt het



Kijk op
houthandeljelsan.nl
voor de vele
mogelijkheden

Van boom tot jouw unieke meubel

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

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



Fysiotherapie & Health Coaching

Brainspotting therapie transformeert je leven!

- ✓ Pijn of chronische vermoeidheid verminderen
- ✓ Weer durven autorijden na een aanrijding
- ✓ Inzicht krijgen waarom je altijd blokkeert als je iets moet presteren
- ✓ Van neerslachtigheid naar 'het leven weer zien zitten'

Dit is slechts een greep uit de resultaten die in een paar sessies bereikt kunnen worden met Brainspotting!

Brainspotting is een revolutionaire therapie (doorontwikkeld vanuit EMDR) en is zeer effectief bij o.a. trauma's, stress, vermindering van lichamelijke klachten (zoals chronische pijn en vermoeidheid), maar ook voor verbetering van prestaties! Hoe het werkt: je houdt je ogen op een specifiek punt gericht terwijl je naar bilaterale muziek luistert. Je ondergaat een diep verwerkingsproces dat je hersenen zelf op gang brengen.

Brainspotting gaat goed samen met andere psychotherapeutische behandelmethodes, zoals behandelingen voor psychische blokkades zoals faalangst. Of met lichaamsgerichte therapieën zoals chiropraxie, fysiotherapie, haptonomie, acupunctuur etc. Wanneer EMDR te intensief is, wordt BSP als alternatief geadviseerd.

**Brainspotting vindt bij mij in de praktijk of online plaats.
Neem contact op voor een afspraak of informatie!**



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

Niets doen is ook iets doen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1 Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2 Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

Tip 3 Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4 Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

Tip 5 Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

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



Maximaal genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

De Bronsbergen is een wellness center gelegen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen, omringd door het Bronsbergenmeer. De Bronsbergen is een plek waar iedereen welkom is en waar natuurlijk genieten op zijn plaats is. Door de kleinschaligheid, gastvrijheid en hoge kwaliteit in combinatie met persoonlijke aandacht is elk bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen een ultieme ervaring van ontspanning, culinair genieten en beauty.



Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Vet geeft smaak!



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

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

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

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

www.degroeneweg.nl.



Bas Derksen

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

VAN 20 NOVEMBER T/M 5 DECEMBER 2021

ONTVANG VANAF ZATERDAG 20
NOVEMBER BIJ BESTEDING VAN €20,- IN
DE MARIKENSTRAAT EEN GEVULDE JUTE
ZAK VAN SINTERKLAAS!



MARIKENSTRAAT

ONTMOET SINTERKLAAS IN
HET HUIS VAN SINTERKLAAS
OP 17, 20, 24, 27 EN 28 NOV
& 1 EN 4 DEC.

MICHAEL PILARCZYK

Leef je mooiste leven!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk


MEDITATIONMOMENTS





SEAT Leon

'Best Buy Car of Europe 2021'

SEAT Leon's mix van **sportiviteit, efficiency, geavanceerde veiligheid en connectiviteit**



Vanaf € 26,490,- rijklaar
Private Lease vanaf € 379,- per maand



Microweg 32 Nijmegen | T 024 - 37 33 131 | auto-traa.nl

Verse catering op maat bij jou thuis?



Bestel via onze website



Partyservice
Milder

Kerkenbos 10-91a, Nijmegen | 024-3731945 | d.milder@partyservicemilder.nl | www.partyservicemilder.nl



INGRID LUCASSEN
KGI

Rijcoach A, Am en B
Docente instructeursopleidingen
A en B

Met passie en toewijding streef ik naar de hoogst mogelijke kwaliteit.



Ingrid Lucassen
Rijopleidingen

Arendnest 12, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

GEZOCHT: RIJCOACH B

Streef jij met passie en toewijding naar de hoogst mogelijke kwaliteit? Mooi! Immers jouw leerlingen moeten het de rest van hun leven met jouw lessen doen.

Vergoeding via UWV mogelijk



Meer informatie?

Bel 06-48712472 of ga naar
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.





Legenda

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

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



AWESOME UITJE
Op zoek naar een superstoer dagje uit? Dan ben je bij Planet Awesome in Nijmegen aan het juiste adres. Ze hebben een tof aanbod aan uitdagende activiteiten

voor jong en oud. Van bowlen tot karten, lasergamen, Glow in the Dark golf en meer! Op het ruim opgezette horecaplein kun je genieten van heerlijke drankjes en hapjes. En wist je dat je hier ook supergave kinderfeestjes kunt vieren? Planet Awesome: kijk voor openingstijden en tarieven op www.kidsproof.nl/nijmegen

SCHRIJFWORKSHOP 8+
Is je kind tussen de 8 en 12 jaar en dol op schrijven? Dan is deze leuke creatieve workshop van Kinderboekwinkel Nijmegen een aanrader. Dichter en schrijfdocent Hava Güveli geeft deze workshop waarin kinderen korte of langere teksten of misschien zelfs gedichten maken. Meld je kind tijdig even aan!
Kinderboekwinkel Nijmegen; 3 november (1 december en 2 februari) 15.00 – 16.15 uur; € 12 per keer



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

PUZZELPAGINA

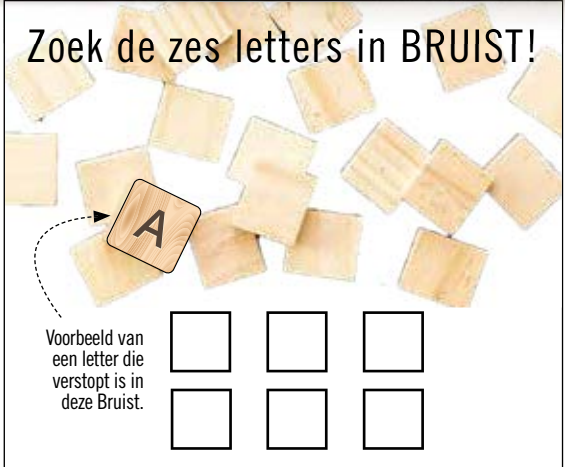


November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

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: rust. De oplossing van vorige maand was **woning**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

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

water fles
smaakje sodastream
genieten lekker
bruisend prik

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

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!

