

RIJK VAN NIJMEGEN 

NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



Bij Eten & Drinken is iedereen welkom

In 2015 opende Michiel Houkes, een horecaman in hart en nieren, Café Eten & Drinken in Nijmegen. Dat was zo'n succes dat de jaren daarna nog meer vestigingen de deuren openen in de regio Nijmegen: Lent, Groesbeek en (sinds juli) Malden.

"Ik had geen vooropgezet plan om dit horecaconcept op deze manier uit te rollen", vertelt Michiel. "Als je bezig bent, gaat het haast vanzelf. Voor de vierde vestiging in Malden werd ik met een voorstel benaderd door de huurder van het pand, waar voorheen de Rabobank gevestigd was. De locatie was perfect dus daar ben ik meteen op ingesprongen."

Open en laagdrempelig

Het café in Malden heeft de gemoedelijke, laagdrempelige sfeer die zo kenmerkend is voor Eten en Drinken. Dankzij de open inrichting maar vooral ook dankzij het team dat zich iedere dag voor 100% inzet voor de gasten. "We werken bewust met een bonte mix van studenten en ervaren krachten. We willen dat iedereen zich hier thuis voelt."

Op ieder moment van de dag

Je kunt de hele dag binnenwandelen bij Café Eten en Drinken, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat.

"Bijvoorbeeld voor een vers kopje koffie met gebak. We hebben een zeer uitgebreide lunchkaart met onder andere heerlijke broodjes gerookte zalm van Landgoed Doornik en onze beruchte Club Sandwich. Tijdens het diner kun je kiezen uit de zeven hoofdgerechten op de kaart, maar daarnaast staan er altijd extra specials op het bord. Hardlopers zijn onder meer de diamanthaasspies, onze Eten en Drinken burger en de spare ribs. Mensen komen daar speciaal voor terug, dat is toch wel een teken dat we iets goed doen."

Gezellig druk

Ook als je alleen komt borrelen met vrienden ben je meer dan welkom. Probeer dan ook vooral eens de mozzarellaballen! "Velen weten ons in Malden gelukkig goed te vinden, het wordt al gezellig druk. Ken je ons nog niet? Kom dan vooral eens binnen lopen voor een praatje!"



GEZELLIGHEID,
GASTVRIJHEID ÉN LEKKER
ETEN EN DRINKEN



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

Laat je verrassen!


Alles om er een onvergetelijk pakjes- en kerstavond van te maken!

Maak een keuze uit meer dan 250 verschillende soorten schepsnoep, oud Hollands snoep en meer dan 20 soorten zuurstokken. Uiteraard hebben we ook suiker-, gluten-, lactosevrij en halalsnoep. Ook hebben wij gepersonaliseerde snoepotten, een samengesteld cadeaupakketje én seizoensartikelen voor Valentijnsdag, Moederdag, einde schooljaar, 4-daagse, Sinterklaas en Kerst.

Alle snoepbakken worden schoongemaakt en aangevuld en onze cadeaupakketten worden ingepakt door fantastische medewerkers met een verstandelijke beperking. Ons bijzondere team helpt u graag bij het zoeken naar het perfecte snoepje.



Alles voor
Sinterklaas
Chocoladeletters,
pepernoten en leuke
schoencadeautjes!



Voor kerst hebben we **zuurstokken, chocoladeklokjes en schuimpjes** om in de boom te hangen.

Voor oud en nieuw hebben we **pakketjes**.

Snoepotten bedrukt met een persoonlijke tekst

Om bijvoorbeeld je personeel te bedanken!




Debbie van Haren



Bijzonderzoet
snoepwinkel



Julianaplein 25, Beuningen | 024 - 20 60 403 | debbie@bijzonderzoet.nl | www.bijzonderzoet.nl

Openingstijden Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur |  [bijzonderzoet](https://www.facebook.com/bijzonderzoet)



10



12



28

Inhoud



18



20



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 Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

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. Rijk van 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 honden bekend als de 'Royal dog of Madagascar'.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio?
Zo hebben we ook 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.

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



BRUIST Deals

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

LEZERSACTIE WIN een foundationspray van Thats'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



Geniet van November

Doe mee en win

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



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van Thats'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 #SELFTAN



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzijnde 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



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.



nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159
www.nuaddii.nl

OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST



JUST NU!

www.nederlandbruist.nl



**nationaal
ouderen
fonds**

*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen
we u aan een vrijwilliger
met dezelfde interesses.
Meld u gratis aan.

 **088 344 2000**
**[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)**

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**.

Ook *mannen* willen er *goed verzorgd* uitzien!



dermalogica
skin care
that
works

Een gezonde huid begint bij de basis. Start vandaag nog met een skin care routine die bij jou past. Bezoek onze huidexpert en ontvang gepersonaliseerd advies.

Angela Sanders, eigenaresse van Huidverzorgingssalon Angela Sanders, merkt dat er steeds meer mannen de weg vinden naar haar huidverzorgingssalon.

“Mannen zien steeds meer het nut en de noodzaak in van een goede en juiste verzorging afgestemd op hun huid. Net zoals zij het belangrijk vinden dat hun auto onderhouden wordt. De motor moet gesmeerd zijn en de carrosserie moet glanzen, zo werkt het ook voor de huid. Dus mannen: de huid moet gereinigd, gescrubd en beschermd worden. Een mannenhuid verschilt nogal van de huid van de vrouw en heeft daarom wel specifieke verzorging nodig”, vertelt Angela.

“De mannenhuid kent een zuurgraad die lager is dan die van de huid van de vrouw. De mannenhuid is dikker, grover en scheidt meer talg af. Daardoor is de mannenhuid minder zacht en soepel en vaak wat dof door de sterke verhoorning. Daarbij kent de mannenhuid baardgroei.”

Angela en haar collegae beschikken over diverse specialisaties waaronder de huidverzorging voor de man. Dus de mannenhuid is bij Huidverzorgingssalon Angela Sanders in goede handen. Men kan kiezen voor 45 minuten behandeling van het gezicht, 60 minuten of 75 minuten. Zo wordt er gekeken wat de wensen zijn en wat de huid nodig heeft. Uiteraard wordt er bij de eerste behandeling een uitgebreide intake afgenomen met behulp van het Observ 520 huidanalyse apparaat.

Je hebt maar één huid dus wees er zuinig op. En dat betekent: reinigen, beschermen en verzorgen!

Onze huidcoaches staan voor je klaar!

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

dE
dermalogica
EXPERT

INTERESSE?

Neem dan contact met ons op.

JOUW KRULLEN PERFECT IN MODEL?

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper? Dan wordt het tijd om bij een krullenkapper langs te gaan. En niet zomaar één. Nee, **kies voor Krullen Atelier, de salon van krullenexpert Angelique Coenen.**



Maak vandaag nog een afspraak en steel de show met jouw krullen!

Iedere krullenbos is anders en vraagt om een andere behandeling. Daarom is een eerlijk en correct advies noodzakelijk om het gewenste resultaat te realiseren. Maar dat is nog niet alles. Ook de verzorging thuis is belangrijk om dagelijks te kunnen genieten van een prachtig kapsel. Daarom adviseert Angelique je graag eerlijk over de juiste producten en de verzorging achteraf.

Het wordt tijd om weer trots te zijn op de krullen die je hebt. Angelique is pas tevreden als je vol zelfvertrouwen haar kapperszaak verlaat. Ze geeft jouw krullen de aandacht die ze verdienen en zorgt voor de perfecte look.



Dé Krullenspecialist krijgt jouw haar wel in model!

Angelique Coenen zorgt ervoor dat jouw krullen niet alleen perfect zitten na je bezoek aan haar salon, maar ook dat jij je krullen thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jouw haar passen.

Bellefleur 35, Zetten
06-46 59 51 47
info@krullenatelier.nl
krullenatelier.nl

Angst, onzekerheid, burn-out?

In veel gevallen ligt de oorzaak bij onverwerkte traumatische ervaringen uit het verleden. Als je daar niets mee doet, veroorzaakt dit ontzettend veel stress in je lichaam en kun je er zelfs ziek van worden. Alle redenen dus om die oude pijn aan te pakken.

Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. We bieden een overzichtelijk 12-stappenplan, waarbij we gesprekken combineren met 'debuggen'. Daarbij gebruiken we een bioresonantie apparaat om op een dieper niveau te komen bij zaken die spelen in het onderbewustzijn. Het is vaak lastig om te praten over heftige dingen die je hebt meegemaakt. Dankzij debuggen hoeft dat ook niet.

Romilia Lammerts

Lifecoach Emotie Loket



“Door het debuggen van oude emotionele pijn ben ik uit mijn burn-out gekomen”

- Tom, 50 jaar -

Tip Via www.emotieloket.nl kun je een gratis adviesgesprek aanvragen!

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

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.**

Gehoorproblemen?

Wilt u ook door ons worden begeleid naar een beter gehoor?

Maak dan online een afspraak!

Horus Boxmeer

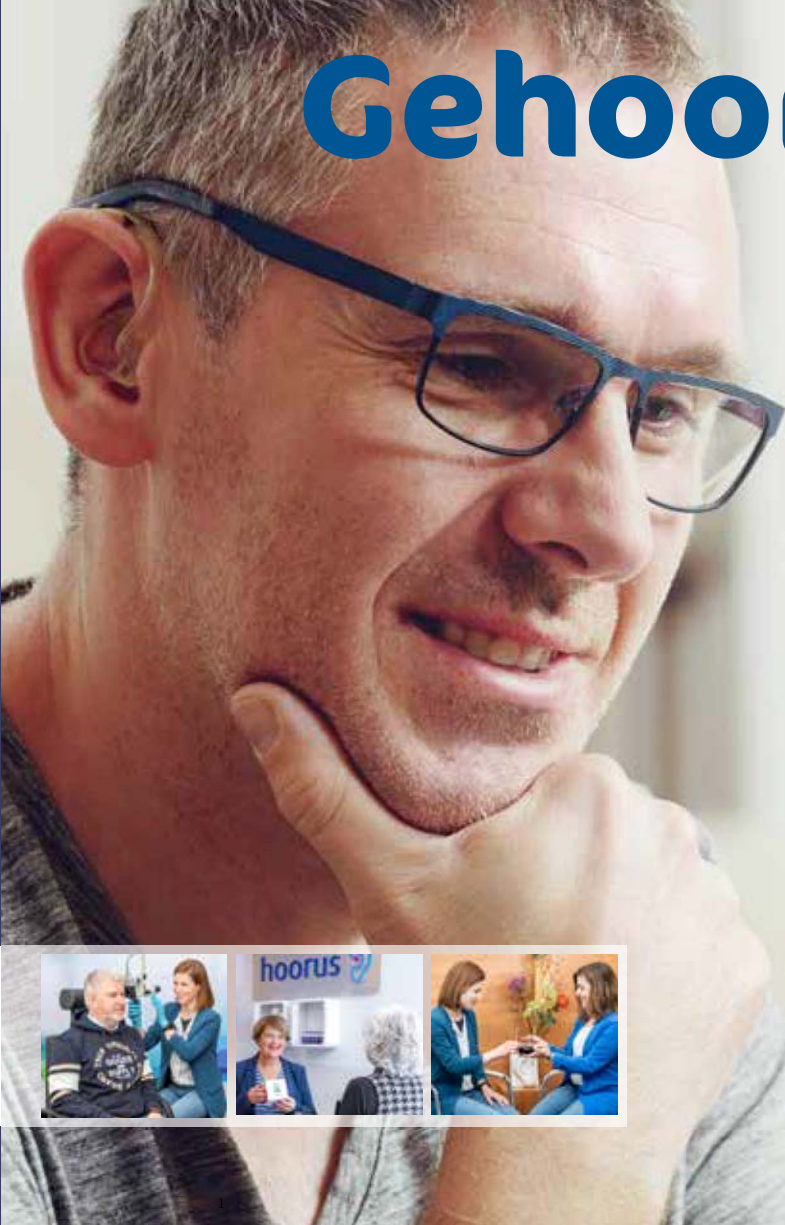
Koorstraat 57, Boxmeer
0485 - 52 30 06
boxmeer@hoorus.nl

Horus Malden

Winkelcentrum 34, Malden
024 - 358 08 08
malden@hoorus.nl

hoorus
úw audicien

www.hoorus.nl



Zoekt u een hooroplossing, wij helpen u daar graag bij.

Verschillende gehoorproblemen vragen om verschillende hooroplossingen. De audiciens van Hoorus zijn op de hoogte van de nieuwste technieken en de beste hoortoestellen en gehoorbescherming. Zo kunnen wij u persoonlijk en vakkundig adviseren. Met deze keer voor u uitgelicht: 'Achter het oor'-hoortoestel (AHO).

Ontdek het Achter het oor (AHO) hoortoestel

De 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn de populairste soort hoortoestellen. Zoals de naam impliceert, draagt u bij een 'Achter het oor'-hoortoestel het toestel achter uw oor. Door middel van een klein en flexibel slangetje wordt het geluid naar uw gehoorgang getransporteerd, waardoor uw gehoorverlies wordt verminderd.

De 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn tegenwoordig geen zware en onhandige hoortoestellen meer. De vormgeving, functionaliteit en discretie van deze 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn verbeterd, waardoor ze nog steeds een populaire keus zijn voor veel mensen die gehoorverlies ervaren.

Wilt u ook een 'Achter het oor' hoortoestel?

Dan kunnen de audiciens van Hoorus u stap voor stap begeleiden naar het hoortoestel dat het beste bij uw gehoorprobleem past. De 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn geschikt voor vrijwel alle vormen van gehoorverlies. Neem contact op met één van onze hoorwinkels in Malden of Boxmeer en maak direct een afspraak bij een hoorspecialist! Onderstaand de meest gekozen merken van onze klanten.

bernafon
Your hearing • Our passion

oticon
PEOPLE FIRST

PHONAK
life is on



Achter het oor (AHO)-hoortoestel

Een 'Achter het oor' hoortoestel is het meest gedragen hoortoestel. Bij Hoorus hebben we een brede selectie aan hoortoestellen.



In het oor (IHO)-hoortoestel

Bij een 'In het oor' hoortoestel wordt het gehele hoortoestel in uw oorschelp gedragen; een discrete en elegante gehooroplossing.



Phonak Lyric

De Phonak Lyric ontketend een ware revolutie vanwege zijn mooie uiterlijk, indrukwekkende prestaties en veelzijdigheid.



Gehoorbescherming

Een gehoorprobleem voorkomen is eenvoudiger dan het te genezen. Informeer eens naar onze gehoorbescherming.

Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. “Bij ons vind je praktisch alles voor je woning”, aldus eigenaar Roel van Elk. “Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe.”

Specialist in maatwerk

Voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. “Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen.”

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. “Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning.”

Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. “Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld.”

Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!

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 eigennuttige 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!”

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

DOET VER REIKEN PIJN? ER IS EEN OPLOSSING!

Schouderpijn is een hardnekkige klacht. Als er niks aan gedaan wordt heeft 50% van de mensen er na een jaar nog steeds last van. Laat het niet doorsudderen en pak het probleem aan met een behandeling bij Result Care.

De meeste mensen die last hebben van schouderpijn hebben vooral pijn het reiken boven schouderhoogte of bij het aantrekken van een blouse bijvoorbeeld. Het is een klacht die er veelal insluipt en kan verschillende oorzaken hebben. Zo kan er slijmbeurs of pees ontstoken zijn.

Er kan ook een probleem zijn met de stabiliteit van het schouderblad. Wat het probleem ook is: er is een oplossing. Bij Result Care behandelen we door de combinatie van **fysiotherapie** en **chiropractie** de schouder en de onderliggende oorzaak snel en effectief.

Benieuwd of wij ook iets voor u kunnen betekenen? Krijg direct vrijblijvend advies over uw klacht en behandeling. Boek uw gratis screening op www.resultcare.nl

Middelweg 10b • Molenhoek • 024 358 59 05 • info@resultcare.nl

WWW.RESULTCARE.NL

• **FYSIOTHERAPIE** • **CHIROPRACTIE** • **COACHING** •
PERSONAL TRAINING • **FITNESS**

SCHOUDERPIJN?

**GRATIS
SCREENING**



9,1



✓ WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!
✓ GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT

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



Impressie
Wijchen

Omschrijving foto

Opleidingen nagelstyling

Ben je al nagelstylist en wil je perfectioneren, of wil je gaan starten met ons mooie vak? Het maakt helemaal niet uit, voor iedereen zijn er geschikte opleidingen te volgen bij Sher Nailproducts. Opleidingen bij Sher Nailproducts worden afgestemd op jouw wensen.

Naast de opleiding hebben we een groothandel/webshop in nagelproducten met de merken Urban Nails moyra en barbicide.

Opleidingen november zijn:

- Drie-daagse training naar perfecte nagels
- Allround pakketten en losse modules
- Allround professional opleiding
- Losse module Acryl / Gel
- Soak-off gelpolish opleiding
- Kleine groepen
- Persoonlijke aandacht
- Incl examen en diploma bij behalen

Alle opleidingen worden gegeven vanuit het lesprogramma van Urban Nails. Urban Nails is gevestigd in Pelt, België, het is een kwaliteitsmerk met een groot assortiment. Bij Urban Nails worden hoge eisen gesteld aan kwaliteit van producten en opleidingen.

Ooit begon ze als nagelstyliste, maar inmiddels doet Sheron Ploegmakers, eigenaresse van Sher Nail Products, nog veel meer. Ze runt een webshop en groothandel in 'nail products' en verzorgt opleidingen en workshops voor anderen die het vak willen leren.

Sheron is officieel gediplomeerd urban nails docent en mag daardoor ook opleidingen in haar mooie vak verzorgen. Allround opleidingen, maar ook losse modules en trainingen. Klinkt dit als iets voor jou? Neem dan voor meer informatie een kijkje op www.shernailproducts.nl.

www.shernailproducts.nl



Startpakket gel



Startpakket gel polish



Startpakket NeXt gel

Kijk op
www.shernailproducts.nl
voor diverse opleidingen
en pakketten.



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



Kom langs
en maak kennis
met onze
enorme keuze

Voor alles waar je **zuinig** op bent

BEELD EN GELUID



WONEN, WASSEN
EN DROGEN



KEUKEN EN KOKEN



PERSONLIJKE
VERZORGING



REPARATIE

**DOORMAN IS
ONDER ANDERE
DEALER VAN**

BOSCH

LIEBHERR

MIELE

AEG

SAMSUNG

SONOS

JBL

SMEG

PHILIPS

LG

NESPRESSO

BRAUN

SONY

BORETTI

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.



Solar rits screens

- Koel in de zomer • Behoud connectie met buiten • Duurzaam • Windvast
- Mogelijk op zonne-energie, daardoor draadloos aan te sluiten • Bediening via Centro app

Bezoek onze showroom aan de Graafseweg 837 te Wijchen



Openingstijden:
Di t/m za
van 11.00 tot
17.00 uur

Persoonlijke
service aan
huis!


Kroon Montage
Zonwering & Interieur

Graafseweg 837, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl



3 voor 1

Kom langs bij vestiging
Julianaplein 146 in Beuningen

Wil je aan de slag bij Pearle opticiens? bekijk dan onze vacaturepagina in BRUIST!



Koop een bril, krijg de tweede bril gratis en geef de derde bril cadeau.

Het kwik daalt, wat betekent dat we onze geliefde aperol spritz op het terras verruilen voor een goede Primitivo, binnen in onze woonkamersetting. Voor dit en nog veel meer Italiaanse lekkernijen kunt u terecht bij familierestaurant Da Angelo Delicatezza & Trattoria in Molenhoek!

Vernieuwde Italiaanse NAJAARSGERECHTEN

Verrassend, nieuw menu

De afgelopen periode is het gedreven team druk bezig geweest met de creatie van een nieuw menu. Denk: de Italiaanse klassiekers die de gasten van Da Angelo gewend zijn, in combinatie met verrassende nieuwe keuzes. Hierop is weer een mooi assortiment aan wijnen en non-alcoholische dranken afgestemd om uw bezoek tot een ware smaaksensatie te maken.

Catering op maat

Da Angelo Delicatezza & Trattoria verzorgt ook catering. Er zijn geen standaard arrangementen; in overleg wordt er gekeken naar een passend menu zodat er kan worden ingespeeld op de wensen van de klant. Hierover kan telefonisch of per mail contact worden opgenomen.



Da Angelo

Delicatezza & Trattoria

Wij accepteren de dinercadeaukaart, VVV-cadeau- en VVV-dinerkaart

Da Angelo Delicatezza & Trattoria | Prinsenweg 3A, Molenhoek | www.restaurant-da-angelo.nl
024-3880879 | info@da-angelofood.nl | Da Angelo | da_angelodelicatezza

Veilig werken met onze oordoppen



De Arboret verplicht het dragen van gehoorbescherming op de arbeidsplaats bij geluidniveaus hoger dan 85 dB(A) ter voorkoming van blijvende gehoorschade. Bovendien leidt het werken in te veel lawaai tot concentratiestoornissen, stressverschijnselen en lichamelijke effecten zoals een verhoogde bloeddruk en hartslag.

De standaard oorkappen en schuimdopjes houden niet alleen het machinegeluid, maar alle geluiden in de buurt van de werknemer tegen. Zo ook de waarschuwingssignalen van voertuigen of installaties en roepende collega's. Het dragen van dit type gehoorbescherming is daardoor een potentieel gevaar en een bedrijfsongeval ligt op de loer.

Onze op maat gemaakte industriële oordoppen hebben een ingebouwd geluidfilter. Het harde geluid wordt gedempt om gehoorbeschadiging tegen te gaan en door het unieke filter blijven waarschuwingssignalen hoorbaar.

Vraag vrijblijvend naar de toepassingen of gebruik onze agenda op de website voor het maken van een afspraak.

motor – cabrio | werk – arbo | muziek – festivals | zwemmen | slapen | schietsport



**Welkom bij Arts Training & Advies
UW ADVISEUR EN LEVERANCIER VOOR GEHOORBESCHERMING OP MAAT**

Ons bureau is uw gesprekspartner voor praktische oplossingen om geluiden en trillingen beheersbaar te houden, binnen de wettelijke grenzen. Onder de naam Medico-otoplastics.nl leveren wij gehoorbescherming op maat. Door onze otometrist wordt een afdruk van de gehoorgang gemaakt waardoor het oorstukje perfect past.

Marc Arts
Zanddijk 30, Escharen
06-20122109
info@bureauATA.nl
www.bureauATA.nl

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>

Wil jij online opvallen?



De verschuiving naar online groeit exponentieel en dat merken we overal om ons heen. Dat vraagt om veranderingen in de uitstraling en communicatie van je organisatie. Zorg ervoor dat je niet achterblijft op de concurrentie, sterker nog, wees ze een stap voor. Met korte lijntjes en open communicatie zorgen we samen voor succes.



Webdesign

Videografie

Fotografie

Laat ons je helpen:
info@tocomfy.nl
024 799 8092

TOCOMFY

Rogstraat 24a, 5361GR Grave | www.tocomfy.nl



COLUMN SPATADEREN
& AAMBEIEN

Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen. De specialisten van het Flebologisch Centrum maken gebruik van de modernste behandeltechnieken.

Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n vijftig tot zeventig procent van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

Tachtig procent van de spataderbehandelingen valt onder de verzekerde zorg. Alle medisch noodzakelijke ingrepen behoren tot de verzekerde zorg. Cosmetische behandelingen komen voor rekening van de patiënt zelf.

"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op.

De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak binnen 15 minuten uitgevoerd

Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en is vaak binnen vijftien minuten."

Wijnand van Gent: "Daarom zeg ik: spataderen, blijf er niet mee rondlopen. Aambeien, blijf er niet mee zitten. De specialisten van het Flebologisch Centrum Grave bieden zorg van topniveau. Maak daar gebruik van!"

Flebologisch Centrum Grave | Klinkerstraat 8-10, Grave | 0486 – 420096 | info@spataderen-fcg.nl | www.spataderen-fcg.nl

Op zoek naar een veilig gevoel?



BESECURED
woningbeveiliging & camerabewaking

*Wij zorgen voor uw veiligheid door middel van
camerabeveiliging, huisalarmsystemen
en een advies op maat!*

Spoorstraat 39B, Wijchen - 024 64 510 99 - info@besecured.nu
www.besecured.nu

Bel mij voor
een afspraak
024 64 510 99



Boxsprings • Matrassen • Dekbedden • Kussens • Bedtextiel

Nieuwe collectie boxsprings!

Complete boxsprings vanaf € 399,-
Pocketveer matrassen vanaf € 89,-



Vlak ~~€ 2466,-~~
€1499,-
alle maten
(140/160/180x200/210)

 **BEDDEN**
CENTER

Kamerlingh Onnesstraat 6, Wijchen | 024-6451500 | info@beddencenter.nl | www.beddencenter.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!*





Joke Hubers en Annemiek Besselink

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One-store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorps sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.

Street One Elst
 streetone_elst

Dorpsstraat 76, Elst
info@streetone-elst.nl
0481-353508



Street One

soft star



Al 38 jaar zijn wij uw computerspecialist voor u als particulier en het MKB.



U kunt bij ons terecht voor aanschaf van uw nieuwe laptop en computer, maar ook voor reparatie en service aan huis en bedrijf bent u bij ons aan het juiste adres.



Onze winkel is gevestigd aan de Zwerfkei 1 in Malden.

Kom langs en laat u adviseren!

Tot snel!



024 388 11 88
info@softstar.nl



Woordzoeker

Los de woordzoeker op en maak kans op een gratis rugzak van Case Logic t.w.v. € 39,95

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

virus office backup voip malden vga
printer monteur kpn vraag computer
kabel hdmi laptop ssd inkt reparatie

Stuur de oplossing naar: info@softstar.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.

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.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

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

Voor ballonnen tot feestartikelen kun je terecht in onze webshop

feestartikelen

latex ballonnen

folieballonnen

accessoires

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

www.typischjorissshop.nl

• Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159
www.nuaddii.nl

BRUIST

Vermijd *populariteit* als je *rust wilt* hebben.

Volg ons op social media @BelgieBruist en @NederlandBruist



Chiropractie Wijchen-Druten

Chiropractie zeer effectief bij hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten

Chiropractie Wijchen Druten viert dit jaar haar 20-jarig bestaan. In onze praktijken hebben wij inmiddels meer dan 14.000 patiënten behandeld.

Chiropractoren zijn universitair geschoolde zorg-professionals. Zij zijn gespecialiseerd in het behandelen van klachten die te maken hebben met de wervelkolom, het zenuwstelsel en de spieren en gewrichten.

Heeft u last van hoofdpijn of van uw rug, nek, schouders? Maak dan snel een afspraak! Blijf niet onnodig lopen met klachten.



NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

Kasteellaan 28a **Wijchen** | Kerkeland 9j **Druten**
024 - 6456955 | info@chiropractiewijchendruten.nl

www.chiropractiewijchendruten.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.



Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

3 venkelknollen
1 ui
olijfolie
2 aardappelen
½ tl gemalen komijn
1 liter kokend water
2 bouillonblokjes
100 ml room
peper en zout
50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

PUZZELPAGINA

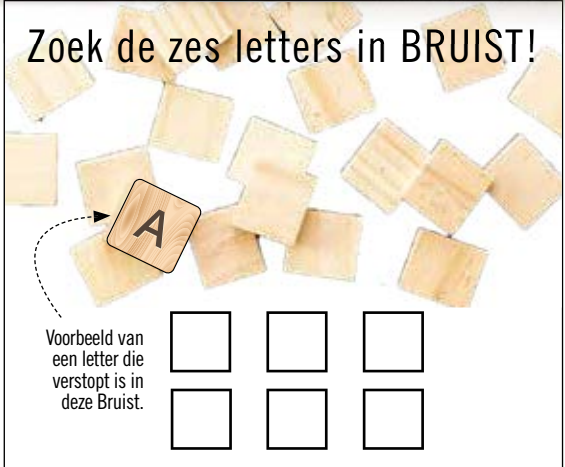


November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren 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	1
				4		○	7
			2		7	3	5
		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...



👁️-o+ 🍷-fr 🧑‍🦱m=v

📺y=e 🐑a=u

🔪s=t z+ ⏪-ruit

♿-val+ 🍌l=n+k

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



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

 **auto traa**



Microweg 32 Nijmegen

T 024 - 37 33 131 | auto-traa.nl