

NIJMEGEN 

JANUARI 2022 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Wat is **geluk**
eigenlijk?

Richard Spijkers:
'De thematiek is heftig'



Thuis in een nieuwe tijd

De wereld verandert snel. We verlangen met z'n allen daarom sterker dan ooit naar een rustpunt en een plek van positiviteit. Een stek waar je helemaal jezelf kunt zijn met je geliefden. Waar je zorgeloos kunt ontspannen en genieten, maar ook prettig kunt werken op momenten dat het nodig is. Dit is dan ook een aangewezen moment om je interieur naar een nieuw niveau van comfort, luxe en esthetiek te tillen. Dan begin en eindig je elke dag in een aantrekkelijke omgeving vol positieve energie.



HOEFSLOOT **WONEN**

Pascalweg 4, Elst
T 0481 350 850
www.hoefsloot.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



Kijk voor meer informatie op marikenstraat.nl

De ondernemers van de Marikenstraat wensen u een sprankelend 2022

De ondernemers staan ook in 2022 weer voor u klaar!



Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
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
Riviera Maison
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
Specialty Store
State of Art
Switch
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht

Impressie **Nijmegen**

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Nijmegen Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Nijmegen



10



20



24



23



14



28

Inhoud

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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. 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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met z'n allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

Lea en Marcel Bossers

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



JE KUNT OOK
BLIJ ZIJN
MET WAT JE
NIET HEBT!

Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE! Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

SAMEN STA JE STERKER. Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

Ook op zoek naar geluk? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI

WALTS



MOOSE
KNUCKLES

Kleding afgestemd
op het
alledaagse leven

*Met bontkraag
en afneembare
capuchon*



LUXE MET AANDACHT VOOR DETAIL



NIEUWE
COLLECTIE

Moose Knuckles

U kunt bij Tijssen Mode terecht voor
Moose Knuckles jassen.

Moose Knuckles is een wereldwijd bekend kledingmerk. Stirling Parka en de Ballistic bomber zijn een echte Moose Knuckles iconische klassieker geworden. Door het gebruik van luxe materialen en aandacht voor details gaan ze seizoen na seizoen door met het creëren van aloude Canadese kledingstukken die zijn afgestemd op het hedendaagse leven. Hun motto "we are a family, a tribe, a pack... and we wear it on our sleeve!" zegt al meer dan genoeg.

Bij Tijssen Mode bent u op de juiste plek voor
de mooiste Moose Knuckles items.



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

@Tijssenmode.nl

DE SLIMME REISTAS voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



AMARULA VEGAN

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

www.amarula.com



Doe
mee en
win

14

MANUKA ESSENTIAL OIL

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

www.manukanewzealand.eu/nl



GUSTEAU

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld.

www.drinkgusteau.com



Scan de
QR-code
en zie
meer

Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

LEZERSACTIE *

BH van By Jeane t.w.v. € 78,65

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. www.byjeane.com TAG #BYJEANE



ROOSTER & WOLF

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten.

www.roosterwolf.com



15

LOWLANDER TRY OR DRY

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

www.lowlander-beer.com



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.

DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Heb je een duwtje in de rug nodig? Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!

Gelukkig zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine **genietmomentjes** zoals op de bank zitten met je kinderen.

Dansen verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen

van je gedachten. Je geur verandert als

je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus

een geur. Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest

effectieve manier om je geluksgevoel

te verhogen is om **iets voor een ander te doen**. Zet je **zintuigen** open,

let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn

en **je batterij** op te laden.



Ambachtelijk **verse** catering op maat

Heb je iets te vieren? Of wil je gewoon een keer een écht lekker vers belegd broodje bij de lunch? Partyservice Milder verzorgt ambachtelijke verse catering op maat, van een broodje tot een compleet buffet. “Bijna alles is mogelijk”, vertelt eigenaar Dennis Milder.

De broodjes- annex cateringservice bestaat sinds 2003 en komt voort uit een toplagerij. “We merken dat er vraag naar was, daar hebben we op in ingespeeld. Inmiddels hebben we een grote vaste klantenkring opgebouwd, veel bedrijven in de regio weten ons te vinden. En we doen het allemaal met een enthousiast team dat elke dag geweldig werk levert. Samen zijn we één.”

Broodje hete kip is favoriet

Belegde broodjes zijn er in alle soorten en maten maar het broodje hete kip ('broodje Dennis'), bereid naar eigen recept, is absoluut favoriet. “We leveren die aan meer dan 30 bedrijven en restaurants. Als kleinschalig familiebedrijf kunnen we die hoeveelheden alleen produceren dankzij onze samenwerking met René Elvers Vleeswaren.

Normaal gesproken komen we ook op feesten, partijen en evenementen met 'hete kip op locatie' (www.hetekipoplocatie.nl) maar dat ligt nu even stil. Onlangs hebben we wel onze écht smaakvolle bourgondische panini's gelanceerd. **Iedere maand komen we met vier nieuwe varianten, dus laat je verrassen.**”

Kwaliteit staat voorop

Ga je voor makkelijk, dan is thuiscatering ook een optie. “We denken graag met je mee. Op onze nieuwe website kun je bovendien helemaal zelf je buffet samenstellen.” Alles wordt op ambachtelijke wijze wordt gemaakt, met verse ingrediënten. “We maken niets van tevoren klaar. Broodjes bakken we ook om het half uur zodat ze lekker knapperig zijn, zoals het hoort. Kwaliteit staat voorop!”



‘ALS DE KLANT
TEVREDEN IS,
ZIJN WIJ OOK
TEVREDEN’



DE KRACHT VAN BLIXEM ZIT IN ONZE MENSEN

BLIXEM



DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snij)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op www.tulpentijd.nl.**

FILMPJE KIJKEN A-HA: THE MOVIE

BINNEN/BUITEN

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. De hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren zeventig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt.

JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.

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

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



Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:

'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

ONTROEREND “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

HOOP Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. "Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank", vertelt Sarah als ze denkt aan haar 'ideale vrouw'. "Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan", voegt ze lachend toe. "En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten."

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: "Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb." Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. "Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner."

**Sarah zoekt
de liefde van
haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar ontwerp@nederlandbruist.nl.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
35 JAAR

OGEN
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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



HOUD DE SITE IN DE GATEN
VOOR KUNSTEXPOSITIES
GECOMBINEERD MET
WIJNPROEVERIJEN & DINERS!



art & more
gallery₀₂₄

GALLERY 024

**NEW YEAR
NEW ART**

OOK IN 2022 BLIJVEN
WIJ INSPIREREN



VAN WELDERENSTRAAT 10,
NIJMEGEN
024 3030040
INFO@GALLERY024.COM
WWW.GALLERY024.COM

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijzen voor de lezers van Bruist**
(30% korting met code DENMANBRUIST)



D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 16,75

Bruistprijs* € 11,73



Niet gebruiken met föhn

D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkoopprijs € 28,30 Bruistprijs* € 19,81



D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 19,75 Bruistprijs* € 13,83



Niet gebruiken met föhn

D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies; je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je goed kunt ontwarren.

Adviesverkoopprijs € 5,95 Bruistprijs* € 4,17



DENMAN®

Iconische *styling!*

D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels met de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

Adviesverkoopprijs € 29,95

Bruistprijs* € 20,97



D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes.

De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

Adviesverkoopprijs € 23,55

Bruistprijs* € 16,49



D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman zijn borstels voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

Adviesverkoopprijs € 26,95

Bruistprijs* € 18,87



D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkoopprijs € 19,35

Bruistprijs* € 13,55



Niet gebruiken met föhn



THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

Adviesverkoopprijs € € 22,05 Bruistprijs* € 9,07



HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 12,95

Bruistprijs* € 9,07

Wij bieden de beste service en kwaliteit
in hooroplossingen.



MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN INTAKE-
GESPREK.



KOOIJ OPTIEK
HOORTOESTELLEN

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



MICHAEL PILARCZYK

Tijd voor bezinning

2021 is voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

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

Proef de wereld. Verrijk je smaak.

Al bijna 200 jaar en 6 generaties lang vinden wij ons geluk in het maken van de lekkerste koffie en thee met de mooiste ingrediënten van over de hele wereld. Eerlijk en biologisch.

Onze premium selectie van meer dan 150 theeën en 25 biologische koffies zijn met aandacht geselecteerd, gekeurd, samengesteld en vers gebrand door onze Q-Grader, meesterbrander en mélangeur. Voor ieder moment hebben we een passende koffie en thee. Vind de smaak die bij jou past.

Je kunt bij ons ook terecht voor smaakvolle geschenken voor de feestdagen. Naast koffie en thee vind je hier koffiemachines en een breed aanvullend assortiment.

Graag tot ziens in onze speciaalzaak!

Frans Roestenberg
Lange Hezelstraat 47 | Nijmegen
T: 024 329 66 64 www.simonlevelt.nl

Simon Levelt
SINDS 1826

Vanuit verbinding naar resultaat, juist nu!

Laatst verzorgde ik een teammiddag waar problemen waren ontstaan, doordat ze hun rooster niet meer rond kregen. Het was voor het eerst sinds een jaar dat het team fysiek bij elkaar kwam. Ondertussen was de samenstelling van het team veranderd door veel personele wisselingen, in een tijdperk waarin eenieder de nodige verlieservaringen heeft moeten incasseren, zowel privé als op de werkvloer.

Op het moment dat het team keuzes moesten maken waar belangen mee gemoeid waren, ontstond de neiging om enerzijds te klagen en anderzijds een terugtrekkende beweging te maken en niet door te pakken.

Wat is er dan eerst nodig? Elkaar ontmoeten! Door als trainer hiermee aan de slag te gaan kwam er ruimte; *verdriet werd gedeeld, vanuit nieuwsgierigheid naar elkaar werd er weer verbinding gemaakt*. Vanuit deze verbinding kon eenieder weer kijken vanuit welke positie er werd gehandeld en de impact daarvan op de communicatie en samenwerking. Eigen verantwoordelijkheid werd genomen en vanuit ieders persoonlijke leiderschap werden afspraken gemaakt vanuit de sfeer; *'we gaan het samen doen!'*.

Met kippenvol op mijn armen werd ik wederom bevestigd in mijn motto: *'zonder verbinding geen resultaat!'*.

Nieuwsgierig geworden? Tijdens een vrijblijvend (online) gesprek, onderzoek ik graag met jullie 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

BIJZONDER SMAAKVOL STUKJE KIP



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

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

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

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



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

Bas Derksen

**Meer weten
over ons vlees?**

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

**De Groene Weg**

BIOLOGISCHE SLAGERIJ
Groenestraat 189, Nijmegen
024-355 50 60
nijmegen@degroeneweg.nl
www.nijmegen.degroeneweg.nl

Stralend schoon! *En dat voel je!*

Kom langs
en maak kennis
met onze
enorme keuze



Sinds 1911 zijn wij dé specialzaak 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.

WWW.DOORMAN.NL

Graag tot ziens in de winkel.

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!*



Een ultieme erotische ervaring om nooit te vergeten.
Voor iedereen die wel wat spanning in zijn leven kan
gebruiken. Laat je masseren, geniet en...

Aanraking...

body to body... erotiek...
happy end.

Psst...

Bezoek: www.yumi.nl om de prachtige
masseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

Op zoek naar een erotische baan?



WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!

Kom jij ons team versterken?
Scan de QR-code en stuur een e-mail!

Even heerlijk in de watten en alle aandacht voor jou. Een
ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart of gewoon
wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd en masseren
in een rustig ritme. Zodat je echt lekker kunt ontspannen.

Met deze maand de volgende massage uitgelicht:

TANTRA MASSAGE

Door het intensieve contact dat de masseuse met je lichaam
maakt, ontstaat er een bepaalde roes tussen lichaam en
geest. Zo wordt een erotische lust opgewekt en vastgehouden
gedurende de gehele massage om uiteindelijk naar een
hoogtepunt toe te werken. Dit in combinatie met een erotische
Body 2 Body massage, een beleving die veel dieper gaat dan
snel naar een orgasme toewerken. Een van de belangrijkste
uitgangspunten van Tantra is het behoud van de seksuele
energie.

Met speciale technieken zullen onze masseuses ervoor
zorgen dat je iedere keer heel dicht bij een hoogtepunt komt,
maar dit toch nog net even iets langer weet uit te stellen.

Kom genieten!



10% KORTING

**OP ONZE
TANTRA MASSAGE**

OP VERTOON VAN EEN FOTO
VAN DEZE ADVERTENTIE



**Kom eens langs als je durft!
Je weet niet wat je mist...**

TANTRA MASSAGE

KOPPEL MASSAGE

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

Altijd genieten!

Leenderweg 135, Eindhoven NL
+31 40-2125669
www.yumi.nl



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. Bedrijvertjes |
| | | | | 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.moonscarpaccio.nl

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



DE GROTE EFTELING KOEKOEK SHOW

Duimpjes omhoog, want we zijn uitgenodigd door de directeur van de Efteling! Dat gebeurt natuurlijk niet iedere dag, maar wij hebben geluk! Hij is er nog niet, maar wij zien al iets bijzonders op toneel. Zijn jullie nieuwsgierig, houden jullie van een goeie grap, gaan jullie de strijd aan en altijd klaar voor een spannend experiment? Dan is deze nieuwste interactieve theatershow van de Efteling een dikke aanrader! Je bent wel koekoek als je niet komt! *Stadsschouwburg Nijmegen: 9 januari 13.00 en 16.00 uur; € 21 p.p.*

KINDERDISCO

Speciaal op de funbaan van ijsbaan Triavium is er op vrijdagavond 21 januari een kinderdisco met gezellige muziek. Twee uur lang lol op het ijs! En Piwie is er natuurlijk ook bij! Dit arrangement bestaat uit: entree ijsbaan, wisselend buffet, onbeperkt ranja en een leuke activiteit. Wel even vooraf reserveren!
Triavium; 21 januari 17.30 – 19.30 uur € 10 per kind



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

Oud-Hollandse *hete bliksem*

De winter is natuurlijk dé tijd van het jaar om stampot op tafel te zetten. Hete bliksem is één van de weinige stampotten die niet met een groente gemaakt wordt, maar met appels en peren. De smaak is dan ook verrassend fris.

4 PERSONEN - 40 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gram aardappelen
2 Conference peren
2 grote Elstar appels
1 ui
1 kaneelstokje
1 steranijs
100 gram spekreepjes
1 rookworst
50 gram roomboter
50 milliliter volle melk
zout en peper

BEREIDING

De aardappelen, peren en appels schillen. Verwijder het klokhuis bij de appels en peren. Snij de aardappels in stukken en de peren en appels in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze.

Doe de aardappelen, het kaneelstokje, de steranijs, de gesnipperde ui, de peren en de appels in een pan. Voeg water toe totdat het geheel net onder water staat en breng het aan de kook. Laat het gedurende 15 tot 20 minuten zachtjes koken.

Doe ondertussen de spekreepjes in een hete koekenpan en bak de reepjes zonder olie of boter krokant. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de aardappelen en de rest af en verwijder de steranijs en het kaneelstokje. Doe de rest weer terug in de pan en laat het even nadampen. Voeg de roomboter en de melk toe.

Stamp met een pureestamper en breng op smaak met zout en peper. Roer de spekreepjes door de stampot. Serveer de hete bliksem met de rookworst.



PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

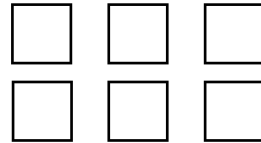
	6					1	
			6	5	1		
1	○	7				6	2
6	2		3		5		9
		3				2	
4	8		9		7	○	3
9		6	○			4	8
			7	9	4		
	5						7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 geluk. De oplossing van vorige maand was **kribbe**.

Maak kans op een

*Peach blossom
Smoothing
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid dankzij dit fijne product van O'right.



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

Maak kans op

*Perris Swiss
Laboratory
t.w.v. € 95,-*



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

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

schoonheid rimpel
leeftijd veroudering
gelaat mooi
creme jong

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

2022

Tijd voor een gezond en mooi lijf

3, 10, 20 of 30 kilo afvallen?
Start nu met een advieskuur
Slimming bij Contoura en
ONTVANG 20% KORTING!

Slimming bestaat uit:

- 2 x per week ozontherapie
- 2 x per week bewegen in de warmtecabine
- Energiemeting en voedingsadviezen
- Tussentijdse metingen
- Voor vrouwen door vrouwen

Kleinschalig en in een discrete omgeving. Géén inkijk.

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl



Bel nu en maak een afspraak voor een gratis figuuranalyse!



CRYOSPECIALIST 