

BRUIST

Wat is *geluk*
eigenlijk?

Richard Spijkers:
'De thematiek is heftig'



WAT IS ER
LEKKERDER DAN
VERS AMBACHTELIJK
BROOD EN BANKET?

Oude tijden *herleven*

Oude tijden herleven. De Bakker aan huis is weer helemaal terug net als vroeger, maar nu in een modern jasje. Daar waar vroeger de handkar door de straat kwam met heerlijk vers geurend brood, is de warme bakker in de straat weer helemaal terug.



postcode-
check

Registreer
of check je
account

Ontdek
onze
broden

Maak je
bestelling

Nijmegenaar Marcel Coenders rijdt met zijn moderne bestelauto in Nijmegen en omstreken rond om alle inwoners te voorzien van overheerlijk, versgebakken brood en andere lekkernijen. Marcel is nu een jaar geleden met deze bezorgservice gestart en ziet zijn klantenbestand explosief groeien. "Er is duidelijk behoefte aan heerlijk vers brood direct van de echte bakker", vertelt Marcel enthousiast.

"Ambachtelijk gebakken brood. Dat is wat ik te bieden heb. Er gaat toch niets boven de geur van

versgebakken brood. Brood van de allerbeste kwaliteit en door het uitgekende systeem kan ik de prijzen ook nog eens laag houden. Zo profiteert de bakker van meer brood in de oven, en de klanten van het lekkerste brood tegen een superprijs dat ook nog eens zonder bezorgkosten wordt thuisbezorgd."

De Bakker aan huis verkoopt alles wat een bakker ook in de vitrine heeft: een groot assortiment aan broden, maar ook gebak, chocola, broodjes. Te veel om op te noemen. Zelfs ook heerlijke kaas van De Wit. "De klant bepaalt zelf wat hij krijgt. Het concept is dat

de klant via de website debakkeraanhuis.nl de bestelling plaatst en ik leg het brood op de afgesproken plaats. Je hoeft dus niet eens thuis te zijn. Achteraf ontvang je de factuur."

Marcel is de samenwerking aangegaan met de Brabantse bakker Van Keulen uit Gameren. Vijf dagen per week krijgt Marcel in de vroege morgen de bestellingen vanuit Gameren geleverd. Die gaan dan meteen de bus in. Een half uur later hebben de eerste klanten hun verse brood in huis.

"Het is toch heerlijk om dagelijks vers brood in huis te hebben van de ambachtelijke bakker. Probeer het gerust een week uit en je wil niet anders meer", sluit Marcel lachend af.



Ga voor meer info en de mogelijkheden naar www.bakkeraanhuis.nl of scan de QR code



Wij bezorgen
wekelijks je
bestelling



Wie nieuwsgierig is geworden, kan nu wel heel voordelig kennis maken met het verse en ambachtelijke brood van De Bakker Aan Huis. Doe de postcodecheck en bestel nu via www.debakkeraanhuis.nl

Lekker brood smaakt naar vroeger, niet naar gisteren!

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 **Beuningen**

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Rijk van Nijmegen
Bruist terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Rijk van
Nijmegen



10



32



12



38



28



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f i 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 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. ©2022. 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.**



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,

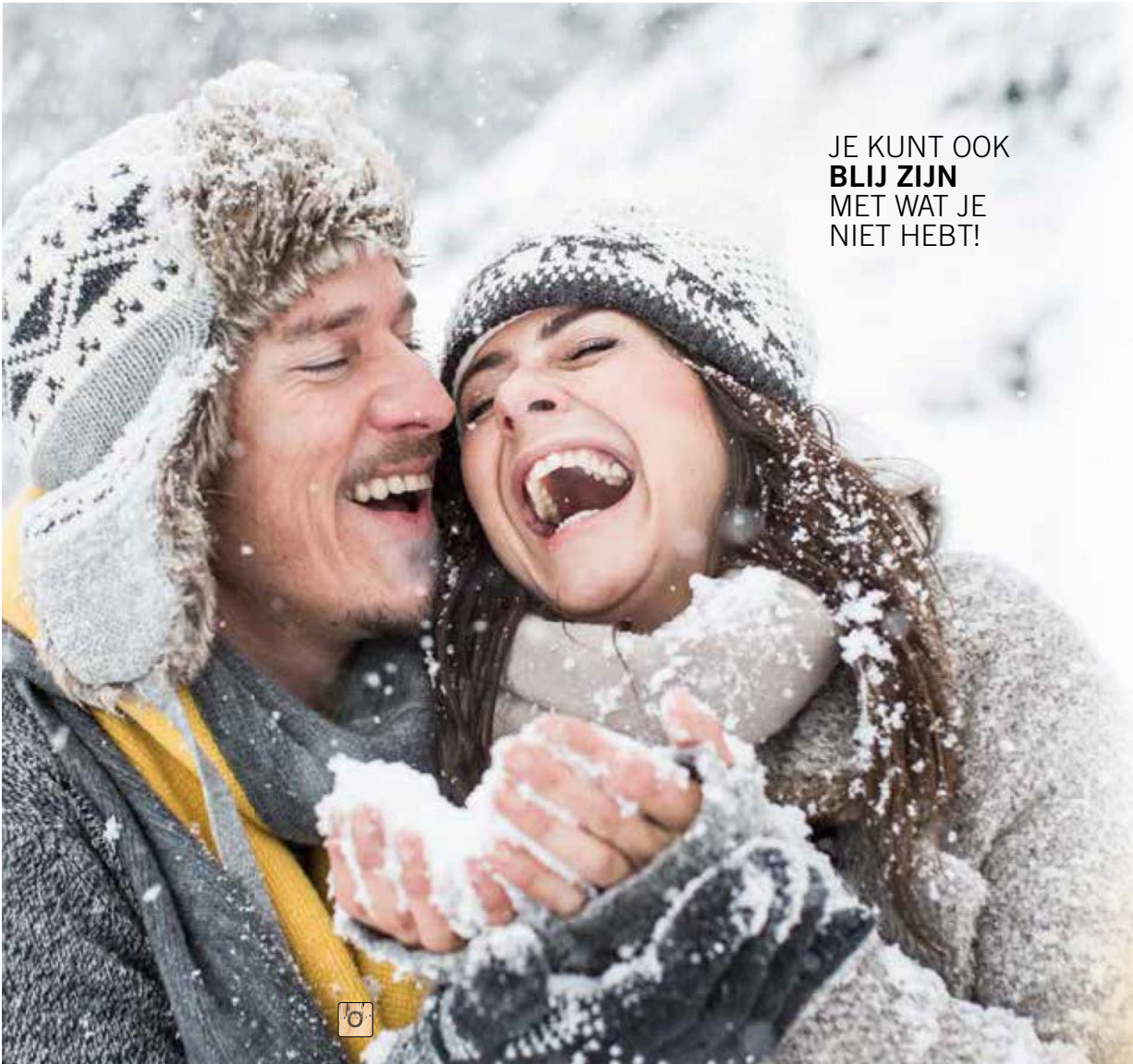
Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie 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 Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

Inhoud



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



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

LEZERSACTIE ***WIN een Basis
Fotoshoot t.w.v. €150,-**

Altijd al een fotoshoot gewild?

Like dan de Instagram pagina van @jeannitabfotografie en de pagina van @nederlandbruist om kans te maken.

Meer kans maken? Tag dan al je vrienden in dit bericht en wie weet sta jij straks te shinen voor de camera. Deze winactie loopt tot 31 januari 2022. De winnaar wordt op 3 februari persoonlijk bekend gemaakt door Jeannita B fotografie via Instagram.
www.jeannitabfotografie.com TAG #jeannitabfotografieJeannita B
FOTOGRAFIEwww.jeannitabfotografie.com**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.manukaneuzeland.eu/nl**LEZERSACTIE *****Meld je aan en krijg korting**Ambachtelijk gebakken brood, puur gebakken door bakkers met passie voor het broodvak, van grootvader op vader op zoon doorgegeven. Meld je aan bij www.debakkeraanhuis.nl en krijg met de code: Rijk van Nijmegen je eerste brood voor €1,-
www.debakkeraanhuis.nl**LEZERSACTIE *****Kaartspel Cartamore, TAG&WIN!**

Het is te spelen door jong en oud. Het bestaat uit twee houten blokken, waarin de kaarten op de juiste manier geplaatst moeten worden. Heb je nog geen idee hoe te spelen, er zit een handleidingen bij met foto's die het spel duidelijk uitleggen. Ben je nieuwsgierig geworden en wil je kans maken op dit spel t.w.v. €23,-. Scan de QR-code of mail naar onderstaand adres:

p.eekelen39@gmail.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.comDoe
mee en
win**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**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



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.

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 klaar."

**De behandeling
is vrijwel pijnloos
en vaak binnen
15 minuten
uitgevoerd'**

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

DITJES/DATJES

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.





**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.

Say *yes* to a *beautiful skin* in 2022

Geef je huid een mooie boost met de
Beauty Angel Go behandeling!

Kuur van 5 behandelingen in 3 weken € 140,00.

Resultaat:

- ✓ Rimpels worden gereduceerd
- ✓ De huid wordt zichtbaar strakker
- ✓ Het totale huidbeeld verbetert.

Wilt u ook een stevige huid op een natuurlijke wijze?

Neem dan contact met ons op.

Beauty Angel Go

De collageen lichtbehandeling is een innovatie op het gebied van licht- en wellnesstherapie die de huid verbetert en verjongt.

Het licht van de collageenlampen wordt door de huidcellen opgenomen en zorgt voor een toename van de lichaamseigen productie van collageen, elastine en hyaluron.

Bij regelmatig gebruik worden rimpeltjes gereduceerd, wordt de huid zichtbaar strakker en verbetert het totale huidbeeld. De gevolgen van huidveroudering worden met deze behandeling op een natuurlijke wijze verminderd.

Onze huidcoaches staan voor je klaar!

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

de
dermatologica
EXPERT

INTERESSE?

Neem dan contact met ons op.



Chiropractie
Wijchen-Druten

Het belang van een goede houding

Soms zitten we lange tijd met onze telefoons in onze handen of te werken achter onze computer. Vaak zijn we ons dan niet bewust van onze houding.

Heeft u last van hoofdpijn of van uw rug, nek, schouders? Een verkeerde houding zou mogelijk een oorzaak kunnen zijn. Het zitten achter een bureau met een laptop of kijken op onze mobiel gebeurt vaak voorovergebogen met een ongezonde kromming in de rug.

Een chiropractor onderzoekt nauwkeurig waar uw klachten vandaan komen en kan uw klachten behandelen.



NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

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

www.chiropractiewijchendruten.nl

DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentag. 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 Tulpentag 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. Dit 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.**

CRYO4

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



PROEF-
BEHANDELING
€ 69,-

Maak snel een afspraak!

CRYO4 is de nieuwste techniek op het gebied van Cryolipolyse met het grootste behandel oppervlakte ter wereld. 4 zones tegelijk mogelijk in slechts 30 minuten.

Ontdek het zelf en boek een proefbehandeling met een XL pad.

Nu voor €69,-! Voor mannen & vrouwen

Maximaal 2 XL pads of 1 XL pads + 2 S pads per behandeling per persoon toegestaan, maximaal 1 proefbehandeling per persoon.



Pelvic training

Veel mensen hebben last van urineverlies bij inspanning bijvoorbeeld bij niezen, hoesten, lachen, sporten of na zwangerschap. Dat kan komen door verzwakte bekkenbodemspieren.

Vaak is bekkenbodem training een te zware opgave. Met Pelvic training is het nu mogelijk om je bekkenbodemspieren te trainen terwijl je op de Pelvic pad zit en ontspannen een boekje leest of je mail beantwoordt. Je merkt al verschil na 1 à 2 behandelingen.

Pelvic training is een kuur van 10 behandelingen. Je komt 2 keer per week voor een sessie van 25 minuten. Geen urineverlies meer!

Introductieprijs € 499,- i.p.v. € 699,-

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

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

LAST VAN URINE-VERLIES?

Interesse? Bel nu!



Laat je verrassen!

Door dé snoepwinkel in
het centrum van Beuningen

Maak een keuze uit meer dan 250 verschillende soorten schepsnoep, oud Hollands snoep en meer dan 20 soorten zuur-stokken. Uiteraard hebben we ook suiker-, gluten-, lactosevrij en halalsnoep. Ook hebben wij gepersonaliseerde snoeppotten, 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.



Debbie van Haren

Door dé unieke lunchroom in het
centrum van Beuningen

Onze menukaart bevat een uitgebreid assortiment koude en warme lunchgerechten, van huisgemaakte soep en luxe belegde broodjes tot een rijkgevulde maaltijdsalade. Een chef-kok bereidt de gerechten, daarbij ondersteund door medewerkers met een beperking. Ook in de bediening helpen mensen met een beperking.

Op onze website www.bijzonder-genieten.nl vind je onze afhaal- en bezorglunchkaart.



Guus van Haren - Leijten

We bieden tevens ambulante begeleiding aan. Hierbij valt te denken aan:

- Opstellen van begeleidingsplannen
- Stimuleren van sociale contacten
- Ondersteunen bij verschillende leefgebieden.
- Zelfstandigheid stimuleren en vergroten.
- Gesprekspartner tussen familie en instanties
- Ondersteunen bij alle andere zorgvragen.

Je kunt contact opnemen via 024-2060403 of via guus@bijzonder-genieten.nl

Bijzonderzoet
snoepwinkel



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

Bestel eenvoudig in onze vernieuwde webshop: www.snoepwinkelbijzonderzoet.nl

Openingstijden Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur | bijzonderzoet

Bijzondergenieten
lunchroom



Julianaplein 27, Beuningen | 024 - 20 60 403 | guus@bijzonder-genieten.nl | www.bijzonder-genieten.nl

Openingstijden: Ma. gesloten. Di-za. 9.30-17.00 uur. Zo. gesloten. | bijzondergenieten



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)



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



In een vorig leven was ik meer dan twintig jaar professioneel zangeres. Ik weet dus als geen ander hoe het is om in het middelpunt te staan. Die ervaring op het podium hielp me enorm tijdens mijn opleiding tot fotograaf.

Net als een spetterende show vormgeven is een goede foto een perfecte compositie waarin jij kunt schitteren. Ik kijk er naar uit jou in mijn studio of op locatie te verwelkomen en je iets moois te geven waar je voor altijd blij van wordt!

Liefs,
Jeannita Bouhuijs



Ik geef je de ruimte *om jezelf te zijn* voor de camera

Een foto van jezelf of je geliefde is een waardevolle herinnering op beeld vastgelegd. Een goede foto vangt niet alleen een moment maar de essentie van iemand.

Om het beste uit jou te halen werken we samen vanuit mijn comfortabele fotostudio of op locatie om jou op je allermooist vast te leggen. Voor mij is fotografie een organisch proces, wanneer ik jou de ruimte geef volledig jezelf te zijn. Voor de camera ontstaan de mooiste beelden waar jij voor altijd met een wauw gevoel naar kunt kijken. Dat is waar ik het voor doe.



Mocht je nog vragen hebben of heb je leuke ideeën voor een shoot of samenwerking?

Breng een bezoek aan de website en/of neem vrijblijvend contact met me op.

Hoeveveld 26, Molenhoek (Limburg)
info@jeannitabfotografie.com
Tel. 06 38673377
www.jeannitabfotografie.com

Jeannita B
FOTOGRAFIE

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijs 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

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



D90L TANGLE TAMEER 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



Niet gebruiken met föhn



Scan de QR-code of ga naar Denman.nl en kijk voor alle borstels online!

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



DENMAN®

Iconische *styling!*

D90 TANGLE TAMEER 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



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

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

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!

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.”

Sarah zoekt de liefde van haar leven!

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.”

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.

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.



“Door het debuggen van oude emotionele pijn ben ik uit mijn burn-out gekomen”
- Tom, 50 jaar -

Romilia Lammerts
Lifecoach Emotie Loket

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

Wees lief voor je lijf!

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te maken'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.

Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen
workshops / arrangementen
zaalverhuur / feestjes
uitgaansgelegenheid



Sinds 1983

Taste the Caribbean!



Tweede Walstraat 118, Nijmegen | 024 - 32 33 832
info@amanne.nl | www.amanne.nl

Internet valkuil

Romijn en Maud zijn vorig jaar uit elkaar gegaan met een samenlevingscontract. Nu botert het niet meer. Ik ben benieuwd hoe hun breuk is gelopen en welke afspraken zij hebben gemaakt.

Maud vertelt: "Wij hebben alles zelf geregeld via een website op internet. Dat leek snel, gemakkelijk en vooral goedkoop."

"Dat klopt", zegt Romijn. "Nu zitten we met de gebakken peren. We hebben gedoe met de Belastingdienst en de bank en we worden het maar niet eens over de opvoeding van de kinderen."

Ik baal hiervan. Ik zie regelmatig stellen die scheiden via internet. Lekker goedkoop!

Wat documenten opsturen, handtekening eronder en klaar is Kees. Zo werkt het niet. Er komt veel kijken bij een scheiding en fouten kunnen grote gevolgen hebben. Uiteindelijk ben je duurder uit om alles te corrigeren, kost het je tijd, energie en slapeloze nachten en geeft het scheve verhoudingen.

Je wil je scheiding toch in één keer goed regelen en verdergaan met je leven?

"We zullen de financiële, fiscale en juridische kant van jullie breuk opnieuw bekijken en zien wat er te corrigeren valt. Over de kinderen gaan we zorgvuldig met elkaar in gesprek, de afspraken leg ik vervolgens vast in een ouderschapsplan."

Benieuwd of ik wat voor jullie kan betekenen?
Neem dan eens vrijblijvend en kosteloos contact met me op.



Welkom bij de
scheidingsmediator!
Ik help mensen scheiden
in goed overleg, zodat zij
snel weer rust, zekerheid en
zelfvertrouwen ervaren en een
nieuwe start kunnen maken.

Daarnaast help ik partners,
ex-partners en familieleden
om beter met elkaar te
communiceren.
Ik werk wereldwijd.



EIKMANS
JURISTEN

mr. Daniëlla Eikmans
Lagunesingel 110, Beuningen

06-51585690

info@eikmansjuristen.nl

www.eikmansjuristen.nl

EEN NIEUWE
KAMERPLANT IS DÉ
MANIER OM HET JAAR
GROEN TE BEGINNEN

Help, mijn woonkamer voelt *zo leeg!*

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met de heerlijke geur van dennen en knipperende lichtjes. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant. Niet voor niets luidt de reclame 'kerstboom eruit, kamerplant erin'. Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte al 2022 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem nou de Yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je een keer vergeten om water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. Dat geldt ook voor de kentia en de dracaena die ook bekendstaan om hun luchtzuiverende werking.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Zoals de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol waaruit krullende bladeren groeien wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia. Hij valt vooral op dankzij de grote opvallende bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus, die het uitstekend doet in de Nederlandse huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

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

Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

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

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

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

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



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



'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



**Kliniek
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

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

Onze behandelingen

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

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

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

Klantervaring

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

De uit Sicilië afkomstige chefkok Angelo Petralia was dol op de Italiaanse keuken. Een keuken die hij vanaf jongens af aan door zijn moeder leerde koken. Sinds Angelo's overlijden in 2015, zetten zijn vrouw Wilma, dochter Gabriela en gedreven team van medewerkers het bedrijf in zijn geest voort.

ITALIAANSE

sferen in hartje Molenhoek

Een ware smaaksensatie

Ook tijdens de wintermaanden ontvangen we u graag in ons familierestaurant. Zo kunt u overdag bij ons terecht voor diverse rijkgevlude tramezzini, antipasti en pasta's. In de avond serveren we ons diner van traditionele Italiaanse gerechten en verrassende combinaties. Denk hierbij aan tartare di tonno met gepekeld eidooier en limoen als voorgerecht, gevolgd door een hoofdgerecht als gekonfijte eendenbout met cavolo nero en een saus van amaretto en chioggia biet.

Catering op maat



Daarnaast verzorgen wij ook catering. Er zijn geen standaard arrangementen; in overleg wordt er gekeken naar een passend menu zodat er kan worden ingespeeld op uw wensen. 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 | Prinsenvweg 3A, Molenhoek | www.restaurant-da-angelo.nl
024-3880879 | info@da-angelofood.nl |  Da Angelo |  da_angelodelicatezza

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

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!

Welkom in onze doedelfamilie!

Het begon allemaal toen wij als gezin gastouder werden van een Australische labradoodle. Ik zag wat dit met onze kinderen deed en besloot om meer met dit bijzondere hondenras te gaan doen. Dit vormde de start van de kleinschalige fokkerij DOEDEL4YOU. En daar bleef het niet bij...

Op een gegeven moment kreeg ik van een van onze klanten de vraag of ik ook bandana's voor de honden verkocht. Creatief als ik ben, kroop ik meteen achter de naaimachine en ben ik zelf bandana's gaan maken. Van daaruit is het alleen nog maar verder gegroeid.

Zijn jullie de gastouders die voor één van onze fokhondjes willen zorgen? Dan zijn we op zoek naar jullie! Kijk op www.doedels4you.nl voor meer informatie.



DOEDEL&MORE
Eigenaar: Anoeska de Bekker
www.doedels4you.nl

Doedels4you



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.

f Street One Elst

Instagram streetone_elst

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



 **Street One**

join us!

LAGE RUGPIJN?

WAT BETEKEN UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspanning en wervelblokkades zorgen voor deze pijn maar *wat vertelt deze rugpijn u eigenlijk?*

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat? Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

Onze **fysiotherapeuten en chiropractoren** doen een uitgebreid lichamelijk onderzoek en analyseren uw gewoontes. Op basis daarvan volgt een advies of behandelplan voor een blijvend resultaat.

Benieuwd? Maak een afspraak voor een gratis screening door te bellen naar 024-358 5905.



**GRATIS
SCREENING**



9,1



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

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Middelweg 10b • Molenhoek • 024 3585 905 • info@resultcare.nl

WWW.RESULTCARE.NL



TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

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

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

Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL



Details vindt u op www.parcdekievitverkoop.nl/properties/kievit-12b-481-koekoeklaan-12

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond Of € 99.000,- met gepachte grond

Voor informatie: 06-34590975. Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



Veilig werken met onze oordoppen



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

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

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!*



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.

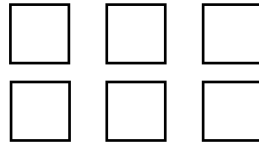
	6					1	
			6	5	1		
1	○	7				6	2
6	2		3		5		9
		3				2	
4	8		9		7	○	3
9		6	○			4	8
			7	9	4		
	5						7

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.

-ur+z+Q-i a=o+y
 d=w+h o=z+g+v
 v+ y=e
 k=s b=p+e s=d+.

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

ONZE BESTE MOUNTAINBIKE

DE TREK PROCALIBER 9.8

Wij bij Trek Nijmegen houden van mountainbiken en een van onze beste mountainbikes is de Trek Procaliber 9.8. Met een carbon frame met IsoSpeed, carbon wielen, carbon stuur, een Shimano XT groepset en een FOX Step-Cast voorvork is dit de perfecte hardtail.

Onze IsoSpeed zorgt voor extra comfort op de trails zodat je tijdens een groepsrit altijd wat overhebt voor die laatste beklimming. We nodigen je van harte uit om langs te komen en kennis te maken met deze fantastische mountainbike.

Het past bij jou als...

Je op jacht bent naar de hoogste plek op het podium en wilt een supersnel ros dat volledig is toegerust voor die missie.

De techniek die je krijgt

Een licht en stijf carbon frame met comfortverhogende IsoSpeed, een

gewichtsbesparende FOX Step-Cast voorvork met remote lockout, een fluisterstille Shimano XT-aandrijving met extra lichte en extra stijve carbon cranks, bijpassend carbon stuur en zadelpen en extra brede, extra snelle Bontrager Kovee Elite 30 carbon wielen met een razendsnel accelererende Rapid Drive naaf.

Het laatste woord

Elk onderdeel van deze fiets is gemaakt om te vliegen, van het stijve, maar toch comfortabele carbon IsoSpeed frame tot de lichte, hoogwaardige componenten. Het is de gedroomde hardtail van elke XC-racer.

TREK
BICYCLE STORE





HOEFSLOOT **WONEN**

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