

NIJMEGEN



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

BRUIST

Hoe houd je de *passie*
in je *relatie*?

Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog
maar om te krijgen!'



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 plek 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

Dat EMWA en Gaertner de krachten gebundeld hebben, is al enige tijd geen geheim meer. Waar EMWA zich voornamelijk focust op projectinrichting, richt Gaertner zich met name op ergonomische zit- en stameubelen voor particulieren. Eigenaar Erik Schiltmans kan ondertussen al bogen op ruim 25 jaar (werk)ervaring op het gebied van ergonomische meubels bij diverse gerenommeerde bedrijven. Samen vormen EMWA en Gaertner het ergonomische kenniscentrum van Nijmegen en omgeving.

Ergonomie *is altijd het uitgangspunt*

Bij Gaertner ergonomische meubelen vind je een compleet assortiment aan ergonomische meubelen voor de woon- en werksituatie. Van luxe relaxfauteuils tot ergonomische balanskrukken, het assortiment is breed. Volgens Erik levert ergonomie een belangrijke bijdrage aan het veilig en gezond kunnen inrichten van een werkplek. Langdurig in dezelfde houding werken kan namelijk leiden tot gezondheidsklachten.

In Nederland gebruiken steeds meer mensen een zit/sta bureau, het is een bureau dat in hoogte verstelbaar is. Afwisseling tussen verschillende lichaamshoudingen is het belangrijkste bij werkplekken waar weinig tot geen beweging vereist is. Het is dan ook van groot belang om tijdens het werk zoveel mogelijk

te bewegen. Handige hulpmiddelen hiervoor zijn ergonomische stoelen, maar ook balansballen of zadelkrukken worden steeds meer gezien. Het is een uitstekende manier om een ergonomische, actieve zithouding aan te nemen.

Gaertner heeft daarnaast een ruime collectie aan relaxfauteuils en sta-op stoelen. De stoelen beschikken over een modern design en ultiem zitcomfort. Een ergonomische relaxfauteuil kan speciaal op maat gemaakt worden, aangepast op ieder lichaam. Met een meetstoel word je ingemeten. Aan de hand van die gegevens wordt de fauteuil op maat voor jou gemaakt.

Wat de vraag uiteindelijk ook is: ergonomie is altijd het uitgangspunt. Bij Gaertner vinden we het dan ook belangrijk dat je goed zit en daarom geven we jou graag het beste 'zit-advies'. Of je nu lekker ontspannen wilt zitten in een heerlijk relaxfauteuil of in de juiste houding wilt kunnen werken, met ons advies zoeken we samen naar de juiste oplossing.



Gaertner
ergonomische meubelen

Heyendaalseweg 165, Nijmegen | 024 356 8390 | info@gaertner.nl | www.gaertner.nl
Openingstijden: Maandag en dinsdag alleen op afspraak | Woensdag t/m vrijdag: 10.00 – 17.00 uur | Zaterdag: 10.00 – 16.00 uur

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



win

14



28



Inhoud



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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.**



VOORWOORD/FEBRUARI

Bruisende lezer,

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van

bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

Vier het leven en vier de liefde!
Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

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

Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE

IS GEMAKZUCHT. Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER
ELKAAR ELKE
DAG WEER!



Ook op zoek naar de passie? 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 en zijn de Stirling Parka en de Ballistic bomber 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 variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. www.manukanewzealand.eu/nl



LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. www.libbey.eu



LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdrank. www.lowlander-beer.com



Vier de liefde!



BRUIST Deals

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

I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. shop.i-did.nl



UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. www.union.nl



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELFTAN

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



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. 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



Mannen denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke **parachutesprong** is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.



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.

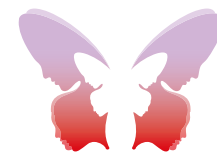
Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



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**

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

LAST VAN URINE-VERLIES?

Interesse? Bel nu!



BIJ ONS EET JE DE BESTE STEAKS



024 20 68 973 | Van Welderenstraat 105, NIJMEGEN • 026 70 24 010 | Nieuweplein 22a, ARNHEM
WWW.VLEES ENCO.NL

DAGJE UIT FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check www.ditisassen.nl voor meer info.

FILMPJE KIJKEN THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drughandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.**

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.



SNS nieuwe stijl strijkt neer in Marikenstraat

Na twaalf jaar aan de Ziekerstraat te hebben gezeten, is SNS Nijmegen onlangs verhuisd naar de Marikenstraat. "We hebben nu een groter pand op een mooie, levendige en goed bereikbare locatie", vertelt persoonlijk adviseur Nicole Bruins namens het team van SNS Nijmegen. "Hier hebben we ruimte voor nieuwe dingen."

"Het gebouw aan de Ziekerstraat voldeed niet meer aan de eisen van deze tijd", vervolgt Nicole. "Om die reden zijn we op zoek gegaan naar een nieuw onderkomen." Dat is dus gevonden in de Marikenstraat. "De nieuwe winkel is deels verbouwd. Er zijn o.a. drie glazen spreekkamers, waar we in alle privacy gesprekken kunnen voeren met zowel particuliere als zakelijke klanten. Zij kunnen hier altijd binnenlopen als ze vragen hebben, met of zonder afspraak. Vanwege de coronacrisis doen we ook steeds vaker videobellen. We hebben allemaal even moeten omdenken maar we doen ons best om het voor iedereen goed te regelen."

De eerste stap

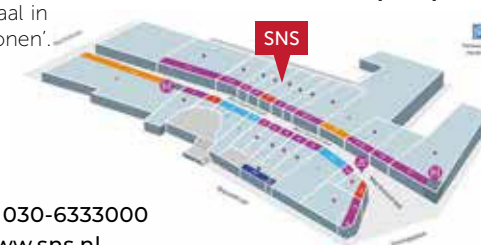
De openheid van de spreekkamers is tekenend voor de transparante, toegankelijke uitstraling die SNS nastreeft. "De verbouwing is eigenlijk pas de eerste stap. We worden de eerste 'partner store' van SNS. Onze vestiging komt helemaal in het teken te staan van het thema 'wonen'."

Dat houdt in dat je bij ons terecht kunt voor alle informatie die te maken heeft met het kopen van een woning. Daarbij kun je denken aan het verstrekken van informatie over hypotheek en het verduurzamen van je huur- of koopwoning, maar we hebben bijvoorbeeld ook een eigen taxatieservice en kunnen helpen bij de aan- en verkoop van een woning."

Samen met partners

"Dat kunnen we natuurlijk niet alleen, er komen andere partners in het pand die ons hierbij ondersteunen. Vandaar dat we de winkel hier in de loop der tijd ook nog op zullen aanpassen. Als het concept van 'partner store' aanslaat, zal het worden uitgerold over meerdere vestigingen van SNS Bank. We hopen je in ieder geval snel te zien in de Marikenstraat."

"Er staat nog een en ander op stapel"



Marikenstraat 17-19, Nijmegen | 030-6333000
SNSBank.Nijmegen@sns.nl | www.sns.nl

Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträter
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
Name It
New Dutch
New Zealand Auckland
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
POP'HUB
Purdey
River Woods
Riviera Maison
Scapino
Sissy-Boy
SNS Bank
s.Oliver
Specialty Store
State of Art
Switch
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht

info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



Bij Salon Flor hebben we niet alleen liefde en passie voor het kappersvak, maar wij streven ook graag naar een betere wereld. Wij proberen zoveel mogelijk duurzaam te ondernemen. Daarom werken we samen met Authentic Beauty Concept.

Wij staan voor *duurzaam!*

ERVAAR DE TOTALE KAPPERSBELEVING

- Haarverwennerij pur sang:
Jij staat bij ons centraal.
- Jarenlange ervaring in en kennis over het knippen van krullen.
- Je ontdekt de echte structuur van je haar, ook bij steil haar!
- Versterkt de veerkracht en vitaliteit van je krullen
- Biedt extra verzorging door onze vegan haarproducten van Authentic Beauty Concept en Rodolphe & Co.

In De Betouwstraat 18
Nijmegen
024-3888322
  [salonflornijmegen](https://www.instagram.com/salonflornijmegen)
www.salonflor.nl

Wij proberen dit in de gehele salon door te voeren. Zo nemen wij onze energie af bij Greenchoice en vier maanden geleden zijn wij overgestapt naar andere haarproducten voor in de salon. Zij delen dezelfde normen en waarden op het gebied van kijken naar de wereld en de hoge kwaliteit op gebied van haarverzorging. Wij werken nu samen met Authentic Beauty Concept. Zij zijn naast heel duurzaam ook nog eens 100% vegan. Van de verpakking, het product tot aan het promotiemateriaal; overal is goed over nagedacht om een perfect resultaat te krijgen met betrekking tot je haar en zo min mogelijk belasting op het milieu.

Net als onze kapsalon hebben ook onze producten een ziel. Authentic Beauty Concept is meer dan alleen producten. Het is ook een visie, een way of life. (#authenticbeautymovement). Het is een salon exclusief merk en Salon Flor is de enige salon in Nijmegen die Authentic Beauty Concept verkoopt.

Verder recyclen wij onze producten, scheiden wij ons afval en drukken wij ons promotiemateriaal op gerecycled papier.



HAAR-VERWENNERIJ PUR SANG



'WIJ HEBBEN
EEN VISIE
DIE OOK BIJ
JOU PAST'





Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

TWEE GEZICHTEN Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

EERLIJKHEID De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd door het land*. 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

De eerste maand van 2022 zit er weer op. Ik kijk als een hele blije rouwbegeleider terug op 2021. Een blije rouwbegeleider, kan dat? Jazeker kan dat.

2022

Ten eerste omdat ik uit eigen ervaring weet dat je na verschrikkelijk ingrijpende gebeurtenissen het leven toch weer als fijn en leuk kunt gaan ervaren. Het is weliswaar een struggle maar met de juiste hulp en aandacht komt er echt weer ruimte voor een lach en ruimte voor vertrouwen dat je het gemis in je eigen leven kunt verweven.

Ten tweede ben ik heel erg blij met alle mooie reacties die ik heb gekregen op mijn verhaal in de Gelderlander, eind vorig jaar. In de rubriek "Ik mis je" vertelde ik over het verlies van mijn vader en stilgeboren zontje. Verdriet gaat een leven lang mee was de strekking van mijn verhaal. Ik vind het hartverwarmend om te ervaren dat mensen zich herkennen in mijn verhaal en zich erdoor gesterkt voelen.

Ten derde ben ik blij omdat er steeds meer aandacht komt voor rouw, óók op de werkvloer. Dat vind ik heel erg nodig, want we krijgen allemaal vroeg of laat met rouw en verdriet te maken.

Worstel jij met jouw gevoelens van rouw en verdriet? Bel me eens om te kijken wat ik voor je kan betekenen.

Miranda Schutten

Rouw- & Verliesdeskundige



Professional op het gebied van:

Rouw- en verliesbegeleiding
Ritual coaching
(Loopbaan)coaching
HR management

"Na mijn studie had ik geen idee wat ik wilde. Miranda heeft me geleerd om te gaan met onzekerheden en het leven met beide handen aan te grijpen!"
BENTE, 24

"Miranda heeft me geholpen het overlijden van mijn vrouw een plekje te geven. Samen hebben we een prachtig ritueel bedacht."
JOHN, 56

ROUWKOST & troostvoer

Praktijk voor lef,
levenslust & levenskunst.
Kaaplandstraat 54, Nijmegen
06 - 43 82 84 24
welkom@rouwkostentrostvoer.nl
www.rouwkostentrostvoer.nl



Meet Greek & More

Een gezellig Grieks restaurant!

Traditionele Griekse gerechten met authentieke smaken: van pita's tot heerlijke (vlees) schotels (ook vegetariërs komen aan hun trekken!). Ze worden met veel liefde bereid door de Griekse kok Theodoros. "Alles wordt dagelijks vers klaargemaakt. Sommige gasten zeggen dat het voelt alsof ze echt in Griekenland zijn, dat is een mooi compliment."

Van 't Santstraat 159, Nijmegen
www.meetgreek-more.nl
f /MeetGreek&More | 024-8442683



Urna Ulas en Gerard Makropoulos

Het voelt alsof je echt in Griekenland bent

Wil jij je geliefde verrassen met een romantisch en origineel cadeau?

Bestel dan nu een uniek en onvergetelijk diner van Meet Greek & More en laat je verrassen met heerlijke Griekse gerechten.

KOM GENIETEN
VAN DE WARME,
GASTVRIJE
EN HUISELIJKE
SFEER

● Restaurant

● Online bestellen en laten bezorgen

● Online bestellen en afhalen

● Draai na je bestelling aan het rad van fortuin en maak kans op prijzen

● Leuke 2e hands meubels te koop

GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST



LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
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.

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



Niet zomaar een optiek

Harting Oogmode & Oogzorg

Harting Oogmode & Oogzorg is sinds jaren gevestigd aan de goed bereikbare Hertogstraat in Nijmegen. Het is een gezellige winkel met een moderne uitstraling, uitgebreide collectie en innovatieve apparatuur. Het team van Harting Oogmode & Oogzorg bestaat uit een optometrist, orthoptiste en opticiens. Ons doel is om elke klant meer dan tevreden de deur uit te zien gaan. Daar zetten de medewerkers zich voor honderd procent voor in. Je zult je dan ook gegarandeerd thuisvoelen in onze winkel.

Of je nu voor een bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft advies op maat, beantwoordt je vragen en geeft gehoor aan jouw wensen.

Geïnteresseerd? Maak een afspraak op onze website of kom langs in onze optiek!



HARTING

I.a. Eyeworks

Hertogstraat 128
6511 SG, Nijmegen
+31 024 329 52 00

info@hartingnijmegen.nl

Website:
www.hartingnijmegen.nl

BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

Succes!

Liefs, Fajah Lourens

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



art & more
gallery 024



WORSTEN VLEESWAREN UIT EIGEN KEUKEN

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

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

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

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



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

Bas Derksen

Meer weten over ons vlees?

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


De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

nijmegen@degroeneweg.nl

www.nijmegen.degroeneweg.nl



Annadiva lanceert lingerie en nachtmodelijn

Annadiva Lingerie

De lingerie collectie is geïnspireerd door de liefde voor basics. Comfortabele, zachte, elastische items die je elke dag kan dragen. Met expertise ontwikkeld om zeker te zijn van de juiste fit, materialen en kwaliteit. De collectie bestaat uit fijne kleuren die je het hele jaar door kan dragen.

Annadiva Nachtmode

De pasvorm, zachte stoffen, comfortabel gevoel en kwaliteit staan hoog in het vaandel bij deze nachtmode collectie. Een unieke bloemenprint, maar ook tijdloze basics, erg leuk om met elkaar te combineren waardoor je jouw perfecte sleep-look kan creëren. Zowel mooi en geschikt om door te dragen in de winter als in de zomer. Sweet dreams!



Neem een kijkje in onze online shop of
kom gezellig langs in een van onze winkels

annadiva

www.annadiva.nl

Annadiva Amsterdam | Utrechtsestraat 38, Amsterdam | 020-2103163

Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64, Den Bosch | 073-2034039

Annadiva Nijmegen | Houtstraat 30, Nijmegen | 024-3222428

‘Niets is te gek!’

Wil jij ook een keer echt leuke foto's van jezelf en/of van je gezin? Informeer dan vooral eens bij Sophia Fotografie in Wijchen wat er mogelijk is. Op locatie of in de studio, de professionele fotografen van Sophia Fotografie vereeuwigen voor jou graag 'het mooiste moment'.

Tamara van der Linden opende in 2021 de deuren van haar fotostudio. Ooit begon ze als hobby met het fotograferen. Maar als snel wilde ze er haar beroep van maken. Tamara ronde de opleiding fotografie met succes af en nog steeds volgt zij regelmatig cursussen. "Een must om je te blijven ontwikkelen als fotograaf. Bij Sophia Fotografie werken we in een team van drie vaste professionals, met ieder zijn eigen specialisme. Daardoor kunnen we eigenlijk alles; van kinder-, familie- en huwelijksfotografie tot new born en zwangerschapsfotografie."

Puur en spontaan

De fotostudio gelegen aan de Zomertaling 55 in Wijchen en ruim 125m² groot kunnen we vele soorten fotografie opdrachten uitvoeren "Vooraf maken we

een kort praatje om er achter te komen wat je precies wil. Wat ons betreft kan er heel veel, niets is te gek. We hebben hier alle mogelijke attributen en achtergronden om de foto's tot een succes te maken. Wil je de shoot liever op locatie doen, bij jou thuis of in de vrije natuur? Dat kan natuurlijk ook. Juist in de herfst kun je prachtige plaatjes schieten. Persoonlijk streef ik altijd naar pure, spontane foto's. Het moet zo echt mogelijk zijn. We zijn bovendien snel; binnen een paar dagen kun je je bewerkte foto's al in je bezit hebben. Als mensen hier met een 'big smile' de studio uitlopen en we later horen hoe blij ze zijn met hun foto's, dan hebben wij ons werk goed gedaan!"

Tip: Kijk ook eens op Social Deal en Groupon, waar je prachtige acties van ons bedrijf kunt vinden.

BETAALBARE
FOTO'S VAN
TOPKWALITEIT
VOOR IEDEREEN



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 worden gelegd 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:**

KOPPEL MASSAGE

Onze viproom is speciaal ingericht voor meerdere personen.
Dus ook voor onze Koppel massage, waarbij koppeltjes/
echtparen kunnen genieten van een heerlijke erotische massage
door een of twee masseuses naar keuze (de prijs is hetzelfde).
Echtparen die openminded zijn en hun horizon willen verbreden
en in zijn voor nieuwe erotische ervaringen kunnen dus ook bij
Yu&Mi terecht.

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 |
| | Parkeerplaats | | Busstation | | 2. Protestants Weeshuis |
| | Fietsenstalling | | Treinstation | | 3. Synagoge |
| | Bibliotheek | | Bioscoop | | 4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij |
| | VVV | | Casino | | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk |

BRUISENDE HOTSPOTS

6. Brouwerhuis
7. Besiendershuis
8. St. Nicolaaskapel
9. Barbarossaruïne
10. Kruiforen
11. Rondeel
12. Bedriegertjes
13. Arsenaalpoort
14. Mariënburghkapel
15. Keuperstoren
16. Belvédère

VERSAILLES

Het Walhalla voor Whiskyliefhebbers

Meer dan 1000 whisky's op voorraad!

De mooiste whisky-speciaazaak van Nederland vind je in de Lange Hezelstraat 83 in Nijmegen

Kijk ook eens op www.versaillesdrankenwebshop.nl

DRINKS & BITES

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

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

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

WINTER-SPEURTOCHT

Lekker naar buiten en even struinen met je kinderen in de winter? Haal de gratis winter-speurtocht bij het to-go loket van Oortjeshekken op. Er zijn weer leuke vragen en opdrachten. Lever het na afloop weer in. De kinderen krijgen dan iets lekkers. Ook kun je nog lekker opwarmen met een drankje en iets lekkers!

Oortjeshekken; tijdens openingstijden; gratis

GO SHORT ON TOUR 4+

Bij Bibliotheek Oosterhout kunnen kinderen alvast een voorproefje krijgen van het Nijmeegse filmfestival 'Go Short'. Ze zien hier de leukste korte films en film-liefhebbers tussen de 4 en 14 jaar leren tijdens een workshop hoe films worden gemaakt.

Bibliotheek Oosterhout; 23 februari 14.30 - 17.00 uur; gratis deelname

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

Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.

PUZZELPAGINA

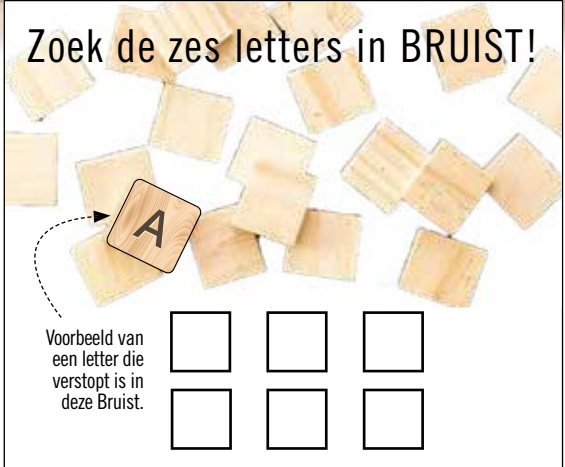


Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **gevoel**.

Maak kans op

**Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



w+🐵p=r

g+🐵-ap

🍳e=j+j

h+🍳i=m

🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



www.mysterybox.nl

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

verzorging kwaliteit
mannen parfum
merken shampoo
box body

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

Lichamelijke klachten?

Een chiropractor is gespecialiseerd in het behandelen van pijnklachten aan gewrichten, spieren en het zenuwstelsel. Al 20 jaar helpen wij mensen met behulp van chiropractische behandelingen, oefeningen en advies van hun lichamelijke pijnklachten af.

De chiropractors

Saara is in 2001 afgestudeerd aan de Anglo-European College of Chiropractic als chiropractor. Maarten heeft gestudeerd aan de University of South Wales in Groot-Brittannië.



Kostverloren 12a, **Elst (GLD)**
Nijmeegsebaan 32, **Groesbeek**
0481 - 350 261 / 024 - 84 84 392
info@chiropractie-elst.nl

BENIEUWD?

Maak een afspraak voor
een gratis screening
door te bellen naar
0481 - 350 261

HOOFDPIJN

Chiropractie kan u helpen!

Ook regelmatig last van hoofdpijn of migraine? Is de enige uitweg medicatie en donkere ruimtes? Wij hebben een andere oplossing! Hoofdpijn is een symptoom dat een verscheidenheid aan oorzaken van hebben. Van vochttekort, gespannen spieren in nek en schouders tot aan een vernauwing in de bloedvaten die naar het hoofd leiden.

Door middel van pijnstillers is hoofdpijn te verhelpen, maar als deze regelmatig terugkomt is het slim om te proberen de oorzaak van de hoofdpijn te achterhalen, zodat deze verholpen kan worden.

Een chiropractor is na het doen van een 5-jarige universitaire opleiding een specialist op het gebied van spieren, botten en zenuwen en kan u helpen bij het achterhalen van de oorzaak van uw (hoofd)pijn.

Naast het achterhalen van de oorzaak van uw hoofdpijn, kan een chiropractor ook uw hoofdpijn behandelen. Dit doet onze chiropractor onder andere door middel van het gebruiken van verschillende technieken. Onze specialisatie is manipulatie, maar ook triggerpoint therapie, dry needling and kinesiotaping behoren tot onze standaard behandelmethodes.

Wat is chiropractie?

De chiropractor richt zijn behandeling specifiek op het enige doorgeefluik van het

centrale zenuwstelsel: de wervelkolom. Alle zenuwimpulsen lopen via de wervelkolom vanuit de hersenen naar de rest van het lichaam. Bij een wervelblokkade raken één of meerdere zenuwen bekneld en worden impulsen niet meer goed doorgegeven. Dit resulteert in pijn in de wervelkolom, tintelingen in armen en benen, maag- en darmklachten en, in het ergste geval, uitvalsverschijnselen. De chiropractor heft deze blokkades op door met zijn handen of met behulp van instrumenten druk uit te oefenen op de wervels.

Wat kost chiropractie?

Met zorgverzekeraars waar wij een contract mee hebben afgesloten gelden de overeengekomen tarieven (soms zelfs volledig vergoed), indien er geen contract is tussen de behandelaar en de verzekering gelden de volgende tarieven voor chiropractie:

- Eerste consult: € 77,-
- Vervolgbehandelingen: € 60,-

ONZE TECHNIEKEN:

MANIPULATIE

SPIERTECHNIEKEN

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

ANDERE TECHNIEKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr van Brakel:

“Ik ben in behandeling gekomen omdat ik hoofdpijn had en er last van ondervond tijdens mijn werk. Ik ben er super bij geholpen, mede doordat mijn nek vaak vast zat. Dat is goed losgekomen.

Ik ben een totaal ander persoon in mijn werk en thuis in privé-sfeer. Ik ben erg happy dat ik hier patiënt mag zijn.”

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 