

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 stek waar je helemaal jezelf kunt zijn met je geliefden. Waar je zorgeloos kunt ontspannen en genieten, maar ook prettig kunt werken op momenten dat het nodig is. Dit is dan ook een aangewezen moment om je interieur naar een nieuw niveau van comfort, luxe en esthetiek te tillen. Dan begin en eindig je elke dag in een aantrekkelijke omgeving vol positieve energie.



HOEFSLOOT **WONEN**

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

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-sferen. Ik ben erg happy dat ik hier patiënt mag zijn.”

Impressie *Hatertse Vennen*



**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

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!

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.

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

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

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

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

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl

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 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.**



10



50



30



23

win



14



28

Inhoud

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.

EEN GOEDE MACHINE IS DAARBIJ HEEL BELANGRIJK

Zelf kleding maken?

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

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

Advies

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

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

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

Workshops

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

Kom ook eens langs voor een workshop of cursus!

MEER INFORMATIE?

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



Marianne Hayes

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

Arends Naaimachinehandel is officieel dealer van:

 Husqvarna

VIKING®

PFAFF®

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdthof 44, Heteren
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl
www.arendsnaaimachinehandel.nl



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.debakeraanhuis.nl en krijg met de code: Rijk van Nijmegen je eerste brood voor €1,- www.debakeraanhuis.nl



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 afdronk. www.lowlander-beer.com

NIXIO
HET NIEUWE - HET DIVERSE



Vier de liefde!

Scan de QR-code

Doe mee en win

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

EEN CAFÉ WAAR JE JE THUIS VOELT!



GEZELLIGHEID,
GASTVRIJHEID ÉN LEKKER
ETEN EN DRINKEN

Het café in Malden heeft de gemoedelijke, laagdrempelige sfeer die zo kenmerkend is voor Eten en Drinken. Dankzij de open inrichting, maar vooral ook dankzij het team dat zich iedere dag voor 100% inzet voor de gasten.

We werken bewust met een bonte mix van studenten en ervaren krachten. We willen dat iedereen zich hier thuis voelt. Je kunt de hele dag binnenwandelen bij Café Eten en Drinken, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Bijvoorbeeld voor een vers kopje koffie met gebak. We hebben een zeer uitgebreide lunchkaart met onder andere heerlijke broodjes gerookte zalm van Landgoed Doornik en onze beruchte Club Sandwich. Tijdens het diner

kun je kiezen uit de zeven hoofdgerechten op de kaart, maar daarnaast staan er altijd extra specials op het bord. Hardlopers zijn onder meer de diamanthaasspies, onze Eten en Drinken burger en de spare ribs. Mensen komen daar speciaal voor terug, dat is toch wel een teken dat we iets goed doen. Ook als je alleen komt borrelen met vrienden ben je meer dan welkom. Probeer dan ook vooral eens de mozzarellaballen!



CAFÉ **ETEN EN DRINKEN** 1911 2021 MALDEN

Promenade 2, Malden | 024-2001159
malden@cafe-etenendrinken.nl | www.cafe-etenendrinken.nl

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**.



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 Bruinis 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

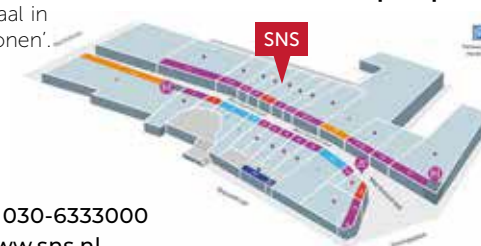
De openheid van de spreekkamers is tekenend voor de transparante, toegankelijke uitstraling die SNS nastreeft. "De verbouwing is eigenlijk pas de eerste stap. We worden de eerste 'partner store' van SNS. Onze vestiging komt helemaal in het teken te staan van het thema 'wonen'."

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



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. Onze 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 begeleiden@bijzonder-genieten.nl

Bijzonderzoet
snoepwinkel



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

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

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

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 een supersnel ros wilt 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.

Hatertseweg 486, Nijmegen | 024-3553906
nijmegen@trekbikes.com | www.trebikes.com



TREK
BICYCLE STORE

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.

BINNEN/BUITEN



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 drugshandel. 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.

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-VERLIJES?

Interesse? Bel nu!



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



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

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.

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!

De unieke Sonos sound ook buiten!

Ervaar het nu zelf!



Kom langs en maak kennis met onze enorme keuze

Sinds 1911!
DOORMAN
AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

Sinds 1911 zijn wij dé speciaalzaak voor audio, televisie en huishoudelijke apparaten in Nijmegen en omstreken.

Doorman staat voor een goede prijs, kwaliteitsproducten en bovenal een goede service. Met onze ervaren medewerkers, eigen technische dienst en bezorgdienst hoeft u nooit lang te wachten op service en hulp als u dat nodig heeft.

WWW.DOORMAN.NL

Graag tot ziens in de winkel.

Ziekerstraat 29 t/m 35 Nijmegen | 024 322 1220 | doormannijmegen

Trauma's door een ongeluk, geweld, ongewenste intimiteiten of andere indrukwekkende gebeurtenissen:

- emotionele teleurstellingen
- burn-out
- emotionele burn-out
- relatieproblemen
- stress, piekeren
- paniekaanvallen
- rouwproces
- faalangst
- gebrek aan zelfvertrouwen
- bijna dood ervaring
- huiltbuien
- minderwaardigheidsgevoel
- kinderen die onzeker zijn
- concentratie problemen
- stress en complicaties bij zwangerschap en geboorte
- Post Traumatisch Stress Syndroom
- seksueel misbruik
- depressieve gevoelens
- kort lontje



Emotie Loket
info@emotieloket.nl
www.emotieloket.nl

Angst, onzekerheid, burn-out?

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

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

Romilia Lammerts

Emotie & Trauma coach Emotie Loket



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

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachlijsten

Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af



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

technieken.

- De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave



ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

De SkinPen is er voor iedereen en elke dag van het jaar!

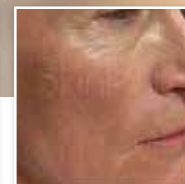
De SkinPen wordt gebruikt bij vermindering van:

- ♥ Acne littekens
- ♥ Fijne lijntjes en rimpels
- ♥ Melasma (zwangerschapsmasker)
- ♥ Hypopigmentatie en Vitiligo
- ♥ Zon & ouderdomsvlekken
- ♥ Chirurgische littekens

*Vraag onze huidcoaches
wat een behandeling met de
SkinPen voor jouw huid
kan betekenen!*



voor



na

INTERESSE?

Neem dan contact
met ons op.

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



De uit Sicilië afkomstige chefkok Angelo Petralia was dol op de Italiaanse keuken. Een keuken die hij vanaf jongs 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 | Prinsenweg 3A, Molenhoek | www.restaurant-da-angelo.nl

024-3880879 | info@da-angelofood.nl |  Da Angelo |  da_angelodelicatezza

Luxe en riant chalet te koop

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



Voor informatie:
06-34590975.
Of stuur een
Whatsapp met
melding: interesse
Chalet 481

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



Riant chalet van 72 m² | Grote woonkamer met luxe open keuken | Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet | Separaat tweede toilet | Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid voor derde slaapkamer of tweede badkamer | Vloerverwarming en centrale verwarming | Volledig gestoffeerd en gemeubileerd | Openslaande deuren naar overdekt terras | Schuurtje op eigen terrein | Eigen parkeerplaats

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.

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

Verleid jouw Valentijn!

LOOKING/GOOD

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoef je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamer ogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!



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 dorpse 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.

Facebook Street One Elst
Instagram streetone_elst

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



Street One

join us!

Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

In alle rust en privacy op zoek naar de borstprothese en/of bijbehorende lingerie en badmode die bij u past? Dat kan bij BiBi's MammaCare in Wijchen.

Bij ons bent u aan het juiste adres voor borstprotheses, prothese bh's en badmode. Vrouwen kunnen hiervoor op afspraak terecht, zodat ze op hun gemak en in alle privacy op zoek kunnen naar wat echt bij hen past. Daarnaast bieden wij ook een ruime collectie lingerie en badmode.

BiBi's MammaCare heeft contracten met alle zorgverzekeraars en is S.E.M.H. gecertificeerd.



BIBI'S MAMMACARE

Eigenaren: Yvonne en Helga
Zomertaling 29, 6601 DW
Wijchen | 024-3239055
www.bibismamacare.nl



BORSTPROTHESE?

Voor, tijdens en na uw behandeling heeft u te maken met een heftige tijd waarbij uw leven volledig op de kop staat. Er verandert veel aan uw lichaam en u heeft mogelijk ook veel moeten ondergaan. Wij willen samen met u de juiste prothese uitzoeken, waarbij wij streven naar zoveel mogelijk symmetrie. U krijgt de prothese meestal direct mee, inclusief instructies over het onderhoud van de prothese.

Samen met u kijken wij welke prothese geschikt voor u is en welke voor u het beste aanvoelt. Eventueel in combinatie met een prothese bh.

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

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

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

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

De juiste voeding voor jouw doedel



Nadat een van onze doedels alleen maar magerder werd van het diepgevroren vers vlees, wat ik overigens al jaren gaf, ging ik maar eens surfen op het internet. Zo kwam ik bij deze natuurvoeding uit en zocht contact met Pauline. Zij wist me alles te vertellen over haar voeding.

Ik probeerde dit eerst met onze eigen doedels. Dat beviel zo goed (vachten gingen glanzen, oorontsteking verdween, neuzen glanzen, weinig tot geen klitvorming meer, geen geurende bekken meer) dat ik besloot over te gaan op deze geweldige brok. Ik ben nu officieel verkooppunt van Nederland. Wat een kadoetje!

Info over deze natuurvoeding voor Australian Cobberdog en Labradoodle kun je vinden op: www.doedelsandmore.nl.

Natuurvoeding

Het eerste en enige, unieke recept dat echt werkt voor de Australian Cobberdog en de Labradoodle! Met dank aan Pauline van 't Morgenland die deze geweldige koudgeperste brok heeft samengesteld en mij gevraagd heeft om verkooppunt te zijn voor Nederland waar ik enorm trots op ben. De rauwe en gestoomde vleesvarianten (met hetzelfde recept) zijn in ontwikkeling! Omdat een hond moet wennen aan voeding hebben wij geen proefzakjes beschikbaar!



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

Doedels4you

Op zoek naar een veilig gevoel?

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

BESECURED
woningbeveiliging & camerabewaking

Bel mij voor een afspraak
024 64 510 99

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

#Ren tegen kanker

KWF

Waar ren jij mee?
Ga naar rentegenkanker.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
- snuffje 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

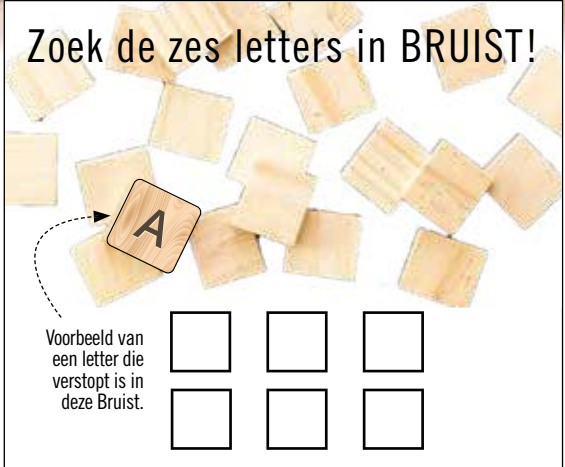


Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

		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.rijkvanijmegenbruist.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.rijkvanijmegenbruist.nl

Maatwerk maakt mooier!



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

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

Daarbij zorgt dit voor snelle levertijden.

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

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


Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

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

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

'Wij creëren het thuisgevoel'



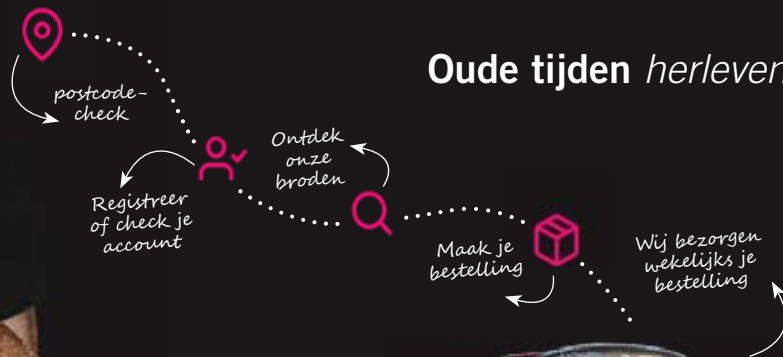


Lekker ambachtelijk brood en banket aan huis

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.



Oude tijden herleven



Scan de QR code voor meer info



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