

NIJMEGEN 

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

BRUIST

A woman with long, wavy brown hair, wearing a sleeveless pink lace dress, stands in a room with light blue walls. She is holding a light blue balloon. To her right, there is a cluster of balloons in shades of pink, light blue, and white. The background features a white decorative wall panel and a pink chair.

Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo
leuk als de aller-
allereerste keer!'

Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN:
EN DAAROM ONZE BELOFTE...
NOOIT EXTRA KOSTEN!

“ Vloerverwarming laten frezen in bestaande tegelvloer. 70m opgeleverd in 1 dag. Wat ze beloofden aan ons hebben ze ruim waargemaakt. Wat een topservice en hardwerkende mannen, ik zal jullie zeker aanbevelen. ”

Joseline

De voordelen van vloerverwarming



AANGENAME WARMTE



ENERGIEBESPAREND



ONZICHTBARE VERWARMING

 BRILJANT
VLOERVERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast.

Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk: infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het beste geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag geheel nu vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

Briljant vloerverwarming bv

Laagveld 9d, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl

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



8

COLOFON



18

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

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

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



38



23



win



12



28

Inhoud



Foto: Ron Eskens
scowpictures.nl

Bruisende lezer,

Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoals is als fietsen: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

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 Rijk van Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

HOUD JE CONDITIE
OP PEIL EN GA
LEKKER FIETSEN!



Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

LAATSTE KILO'S ERAF Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

MENS, ERGER JE NIET Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

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



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

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



HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!
www.hallmark.nl



Blij in mei!

LOWLANDER FLORAL ALE

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.
www.lowlander-beer.com



HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwast kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.
www.hawaiiantropic.com



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



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.

WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!



Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



www.artistiki.be

MSC DIERENVOEDING

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.
www.msc.org/nl



BARBA
NAPOLI

JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

FEUTEREY

TRUSSINI

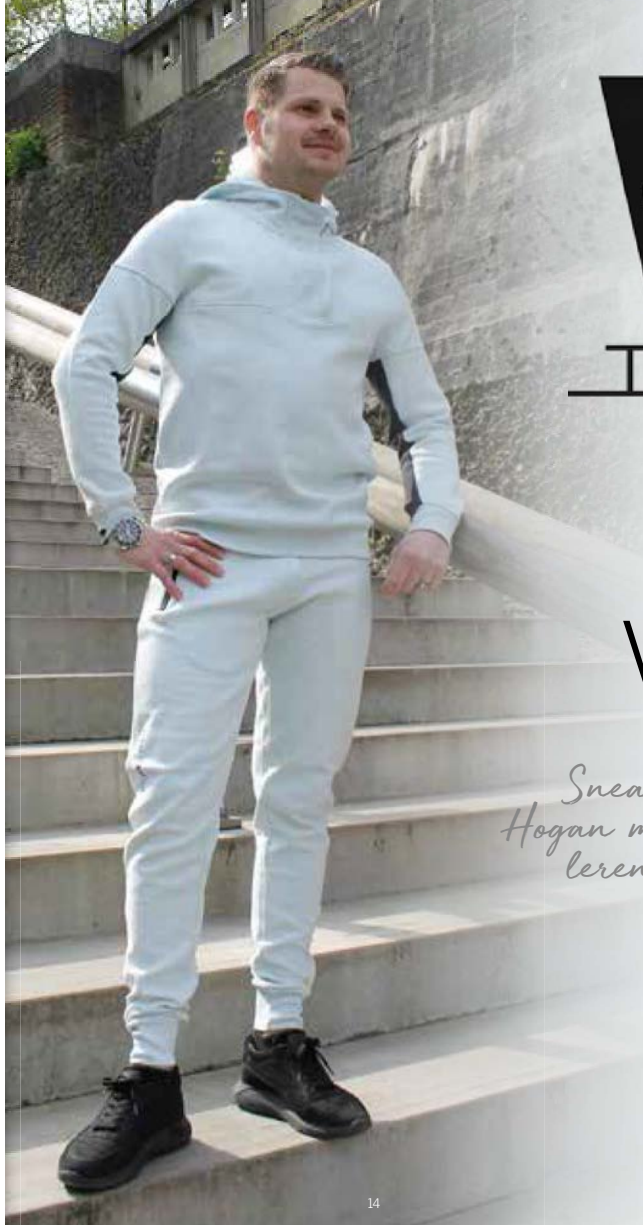
CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI



DORIANI
cashmere



LYLE & SCOTT
EST 1874

GENTI

DE MUST HAVES VAN DIT SEIZOEN

*Sneakers van
Hogan met suède en
leren details*



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

Onze haarverzorgingsproducten zijn nu ook online verkrijgbaar in onze webshop!



**BON
TON**
Kappers

Van Broeckhuysenstraat 44
in Nijmegen

Tel: 024 322 9488
info@bontonkappers.nl
www.bontonkappers.nl

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieus**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volkswaerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

HAAR-VERWENNERIJ
PUR SANG

Ontdek de behandelingen van Kapsalon Flor



Kapsalon Flor is een kapper in het hartje van Nijmegen waar jij je direct welkom zult voelen. Bij ons kunnen zowel heren, dames als kinderen terecht bij één van onze professionele kappers. Kapsalon Flor is haarverwennerij Pur Sang. Bij ons kom je niet alleen voor een kleur- of knipbeurt, maar beleef je een totale kappersbeleving!

Vanaf het moment dat je binnenkomt bij Kapsalon Flor word je in de watten gelegd: Genieten van de lekkerste koffie uit Nijmegen, een ontspannend muziekje, een gezellig praatje en tijdens je behandeling heerlijke ontspanning door een fijne hoofdmassage. Persoonlijke aandacht, is voor ons een tweede natuur. Door naar jouw wensen te luisteren en onze expertise toe te passen, creëren we samen het kapsel dat bij jou en je identiteit past. Jij staat altijd op nummer 1.

AUTHENTIC BEATY CONCEPT

Om een canvas voor mooi haar te creëren, kun je bij ons genieten van een multi-sensorisch Authentic Beauty Concept Memento behandeling, geïnspireerd door mindfulness. Ontdek hoe een harmonieuze waservering, haar- en hoofdhuid reinigt en zuivert door massagebewegingen die gericht zijn op specifieke drukpunten om ontspanning te bevorderen. Om haar, geest

en ziel opnieuw in balans te brengen, worden langzame en ritmische bewegingen gebruikt om een moment te creëren dat het onthouden waard is.

Van balayage, permanent, krullen en kroeshaar, highlights of tot slechts de uitgroei bijwerken, de specialisten van Kapsalon Flor zijn in onze vestiging in Nijmegen van alle markten thuis en zorgen ervoor dat jij de kapsalon met een glimlach verlaat. Onze medewerkers zijn altijd op de hoogte van de laatste trends en de beste kniptechnieken zoals Japanse layers, effileren, slicen, inknippen en choppen. Daarnaast werken wij met vegan en duurzame producten.

DE KAPPER VOOR PERFECTE KRULLEN

Zoek je een professionele en kundige kapper bij jou in de buurt met kennis over de laatste trends op het gebied van haarmode? En ben je op zoek naar een kapsalon die geeft om



dierenwelzijn en het milieu? Wij zijn een vegan kapper (de enige in Nijmegen!) en gebruiken alleen diervriendelijke en duurzame producten, ook hanteren wij een unieke duurzame werkwijze. Loop gezellig binnen of maak online een afspraak bij Kapsalon Flor in De Betouwstraat in Nijmegen. We helpen je graag!

In onze kapsalon zien we ze regelmatig: krullen. Er zijn vele verschillende soorten haren en krullen: van dik tot dun, haar met een slag, kroeshaar of gepermanent haar, en elk type haar stelt eigen specifieke eisen aan behandeling en bewerking. De ene krul mag wat meer ruimte krijgen, terwijl de andere juist meer behoefte heeft aan ondersteuning. Voor elk type haar en type krul bekijken wij als krullen kapper wat de specifieke behoeften zijn om zo te bepalen welke kniptechnieken en verzorgingsproducten het beste bij jou passen.

De meeste kappers knippen krullen zoals ze steil haar knippen. Bij Kapsalon Flor weten we dat je krullen anders moet behandelen. Eigenaresse Flor heeft veel ervaring



in het knippen en verzorgen van krullen, zelf is ze ook trotse eigenaar van een volle bos krullen. Mede door de Curly Girl Methode (ook wel GC-Methode) weet onze krullen kapper hoe je jouw krullen het beste moet verzorgen.

Krullend haar heeft meer vocht nodig dan steil haar, dit betekent niet dat mensen met steil haar geen baat kunnen hebben bij onze methodes. Sterker nog, het zou ook nog kunnen dat je denkt steil haar te hebben, maar dat door het toepassen van onze methode je meer krul of slag blijkt te hebben dan je eerst dacht! Het vermijden van slechte ingrediënten in je haarproducten is natuurlijk verstandig voor elk haartype, niet alleen voor krullend haar. Wij gebruiken en hanteren het Authentic Beauty Concept. Vegan producten en een duurzame werkwijze, die uitermate geschikt zijn voor jouw perfecte krullen.

De duurzame kapper van Nijmegen



- Onze kapmantels zijn gemaakt van 100% gerecyclede plastic flessen
- Wij zorgen ook voor een veilig klimaat binnen: onze luchtreiniger haalt 99% van alle virusdeeltjes uit de lucht
- We zijn aangesloten bij energiemaatschappij Greenchoice voor 100% groene energie
- Maken gebruik van de producten die recyclebaar, afbreekbaar en vegan zijn
- Wij scheiden al ons afval op juiste wijze
- Trouwe volgens van de Authentic Beauty Concept movement

**NIUWSGIERIG? BRENG EEN
BEZOEKJE AAN ONZE KAPSALON
OF MAAK NU EEN AFSpraak.**



In De Betouwstraat 18, Nijmegen

024-3888322

  **salonflornijmegen**

www.salonflor.nl



Wij bieden de beste service en kwaliteit in hooroplossingen.



oticon
life-changing technology

MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN INTAKE-
GESPREK.



KOOIJ OPTIEK
HOORTOESTELLEN

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



DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!

Kijk voor meer info op
www.floriade.com.

FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster. **MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?

ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.



Nieuwbouw in Escharen

Lisa van Dongen mag met recht trots zijn op haar huis. Niet alleen wat betreft het ontwerp en de sfeer die de woning uitstraalt maar ook vanwege het feit dat ze dit met name in haar uppie, slechts 28 lentes jong, heeft neergezet!



Haar woning in Escharen staat op een kavel dat vroeger behoorde tot het land van haar (groot)ouderlijk huis. Een boerderij waar haar opa begonnen was met het houden van koeien en varkens en uiteindelijk is overgenomen door haar ouders. De roots van de familie en dus ook van Lisa zitten dus stevig verankerd in deze grond, een mooi detail hierbij is dat de nieuwe woning van Lisa tegenover het huis van haar oma staat. Vanwege de voorgeschiedenis van de kavel, heeft Lisa een lange tijd kunnen wennen aan het idee dat zij hier haar eerste eigen huis zou gaan bouwen. "Ik heb ook best wel getwijfeld, ik was nog druk bezig met mijn studie en dan komen vragen als "Wil ik dit wel echt?" of "Hoe ga ik dit allemaal doen?" wel af en toe naar boven", aldus Lisa.

Roscobouw ontzorgt

Vanwege haar drukke bestaan en het feit dat ze dit avontuur in haar eentje aanging, zocht ze een partij die haar tijdens dit proces zoveel mogelijk kon ontzorgen. "Mijn broer heeft heel veel zelf geregeld en was erg betrokken bij alle bouwfasen van zijn huis, ik wou dat liever niet, ik wou zo min mogelijk zorg en Roscobouw heeft dit van begin tot het einde voor mij kunnen wegnemen. Na een oriënterend gesprek bij Roscobouw was er meteen een goed gevoel, het verhaal was helder en ook reëel. Ik kreeg te horen dat er met al mijn wensen rekening gehouden zou worden maar tegelijkertijd waren ze ook heel transparant wat er wel of niet zou kunnen om binnen de regelgeving en budget te blijven."

Het hele proces is stap voor stap doorlopen, beginnend met het ontwerp van de woning. Lisa had een bepaald type huis op het oog, maar het bleek dat dit niet goed op haar kavel gesitueerd kon worden. Onder begeleiding van architect Marino van Roscobouw is er een nieuw ontwerp gemaakt, waarin de mooiste elementen van het eerste type woning terugkomen en ook specifieke wensen van Lisa zijn verwerkt, zoals een grote hal, drie hoge ramen in het trappenhuis en grote open ruimtes beneden. Een huis op haar maat!

Een vast aanspreekpunt

Tijdens het bouwen van een huis moeten veel keuzes gemaakt worden en komt er veel op je af, hierbij had Lisa niet alleen veel steun van haar ouders maar ook van Roscobouw. "Je wordt goed begeleid tijdens de verschillende fases, de keuzes moet je uiteindelijk zelf maken maar het is fijn dat alles omkaderd wordt van tevoren, dat maakte het voor mij makkelijker." Een onderdeel van de werkwijze van Roscobouw is dat er altijd een vast aanspreekpunt is, zo blijven de lijntjes kort en de communicatie helder, dit draagt bij aan een zo efficiënt mogelijk bouwproces. Dat alles voorspoedig is verlopen blijkt wel uit de bouwtijd, in april 2020 is er gestart en in november 2020 was de oplevering van de woning. Lisa: "Er was mij wel verteld dat het snel zou gaan, dat het zo snel ging had ik wel gehoopt maar niet verwacht."

Onbezorgd genieten

Op de vraag waar ze het meest trots op is kan ze geen éénduidig antwoord geven, maar naast de hal, de stalen deuren en de keuken is ze met name ook erg blij met haar badkamer. Deze is met twee openslaande deuren verbonden met haar slaapkamer en geven haar na een drukke werkdag een spa-gevoel aan huis. En dat kan ze wel gebruiken. "Het was een druk jaar, zeker ook in combinatie met mijn werk in de zorg, ik had al genoeg zorgen zonder de bouw van mijn huis. Maar ik heb altijd geweten dat Ruud en Paul van Roscobouw alles voor mij in de gaten hielden,

dat gaf een stukje rust in deze hectische en onzekere tijd." Het resultaat mag er zijn, tijd voor verdiend onbezorgd genieten.



www.roscobouw.nl

0412 455 501

info@roscobouw.nl

Wil je meer balans in je figuur?

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.

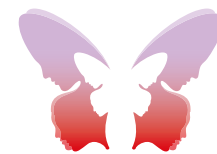
Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



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**



Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo leuk als de aller-allerereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

ALS VANOUDS Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

EEN NIEUWE SHOW Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

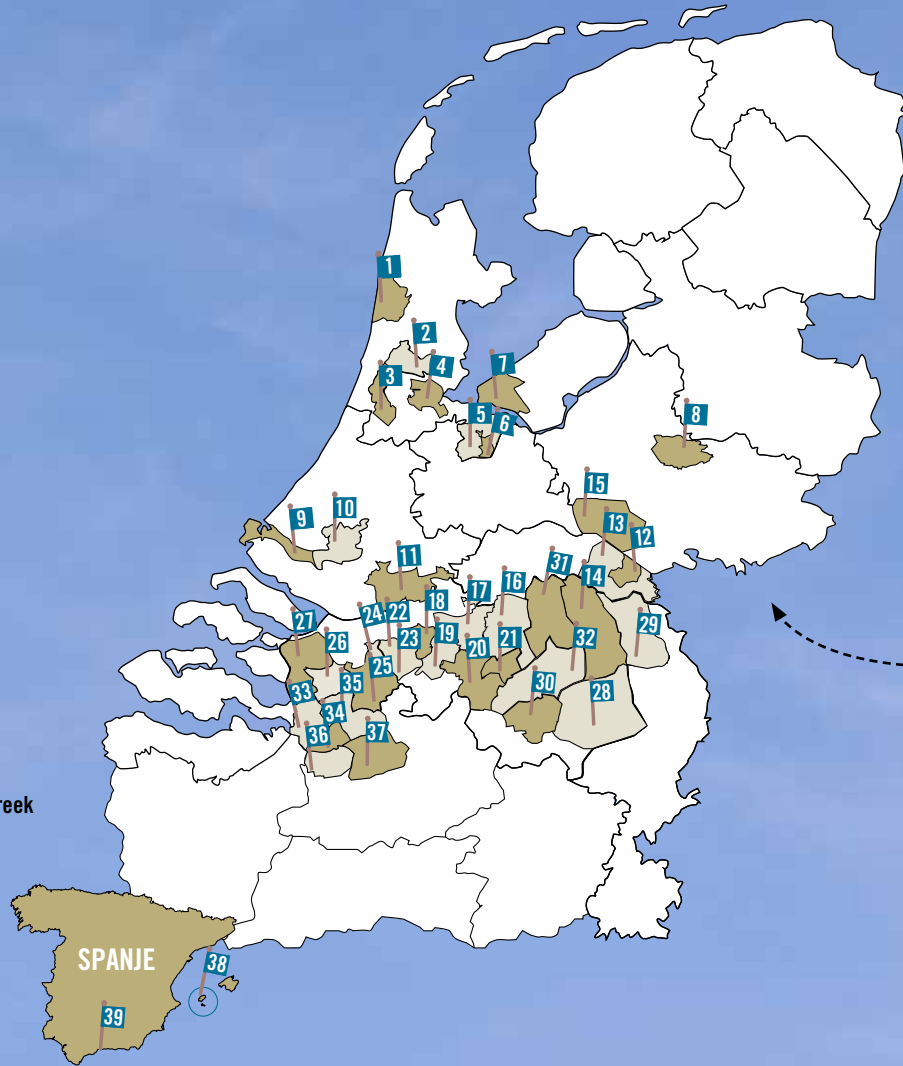
De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Gewone Gezondheid...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdovingsnaald? Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandeltafel zet je je dan ook vaak schrap. Bij de eerste prik houd je je adem in en je ogen stevig dicht... en vervolgens voel je er nagenoeg niets van en valt het heel erg mee! Bij acupunctuur worden namelijk slechts heel dunne naaldjes gebruikt. Niet te vergelijken dus met de bekende naalden uit het ziekenhuis en bij de tandarts. En ook deze zijn in werkelijkheid vaak veel minder erg dan ze lijken.

Drietal in disbalans

Daarnaast is acupunctuur zoveel meer dan het zetten van naalden. Het is een belangrijk onderdeel van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), een eeuwenoude en holistische manier van genezen. Hierbij wordt de mens niet slechts als een lichaam, maar als een drie-eenheid van lichaam, geest en emoties gezien. Dit drietal is nauw met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar voortdurend. Dit betekent dat een lichamelijke klacht kan ontstaan uit psychische of emotionele problemen en omgekeerd. En dat een ziekteverschijnsel een 'disbalans' in de drie-eenheid is. Afhankelijk van de oorzaak en de diagnose kunnen zowel ontspanningsoefeningen en adviezen voor eet-en leefpatroon als cupping (een vacuüm-techniek), moxa (een warmte-techniek) en uiteraard het prikken met heel dunne en vrijwel pijnloze naalden worden ingezet. Met andere woorden: met een gerichte acupunctuurbehandeling wordt je lichaam gestimuleerd om het natuurlijke evenwicht te herstellen.

Gezonde gemoedelijkheid

Voor acupunctuur kun je op alle werkdagen terecht bij de deelvestiging in Nijmegen en op maandag en woensdag in Warnsveld. Het HeelHuis is al jaren een gerenommeerd en laagdrempelig gezondheidscentrum. Het is een 'huus' midden in de samenleving en met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden.

Toepassingen

- (pijn)klachten: artrose, reuma, hernia, neurologische pijn, tendinitis, frozen shoulder, nek- en/of rugklachten, hoofdpijnen, gezichtsverlamming
- huidandoeningen: eczeem, acne, psoriasis, urticaria, herpes, rosacea, alopecia, vitiligo
- hart- en vaatziekten: CAD, angina, HF
- maag- en darmproblemen: prikkelbare darm, maag- of darmzweren, ziekte van Crohn, colitis
- gynaecologische klachten: menstruatie-, zwangerschaps- en overgangsklachten
- slaap- of lichte emotionele verstoringen: vermoeidheid, chronische stress
- kanker
- onbegrepen pijnklachten



Ricky Bochem, Acupuncturist -
Chinees Arts - Kruidengeneeskundige

Aili Deiwiks, Acupuncturist -
Kruidengeneeskundige

HEEL  **HUUS**
GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld
T 0575 746046 | www.heelhuus.nl

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl

**nijmeegse
bier
feesten**

PINKSTER-EDITIE
03 t/m 06 juni
VALKHOF PARK, NIJMEGEN

MEER INFO: WWW.NIJMEEGSEBIERFEESTEN.NL

DE RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprotheses heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn
image hebben ondersteund, dat jullie mij
gelukkige en hilarische momenten hebben
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Zorgen om je persoonlijke en financiële gezondheid?

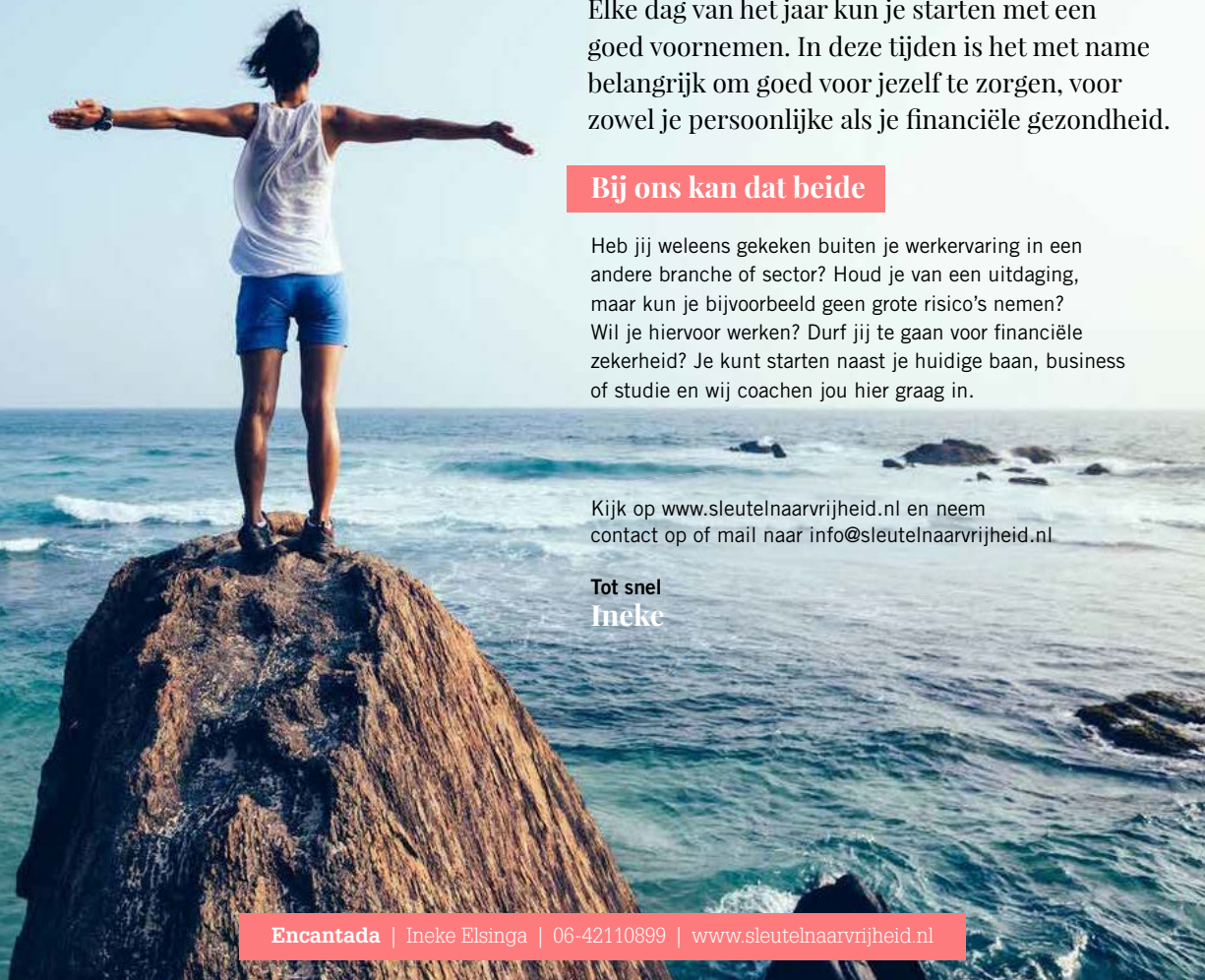
Elke dag van het jaar kun je starten met een goed voornemen. In deze tijden is het met name belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, voor zowel je persoonlijke als je financiële gezondheid.

Bij ons kan dat beide

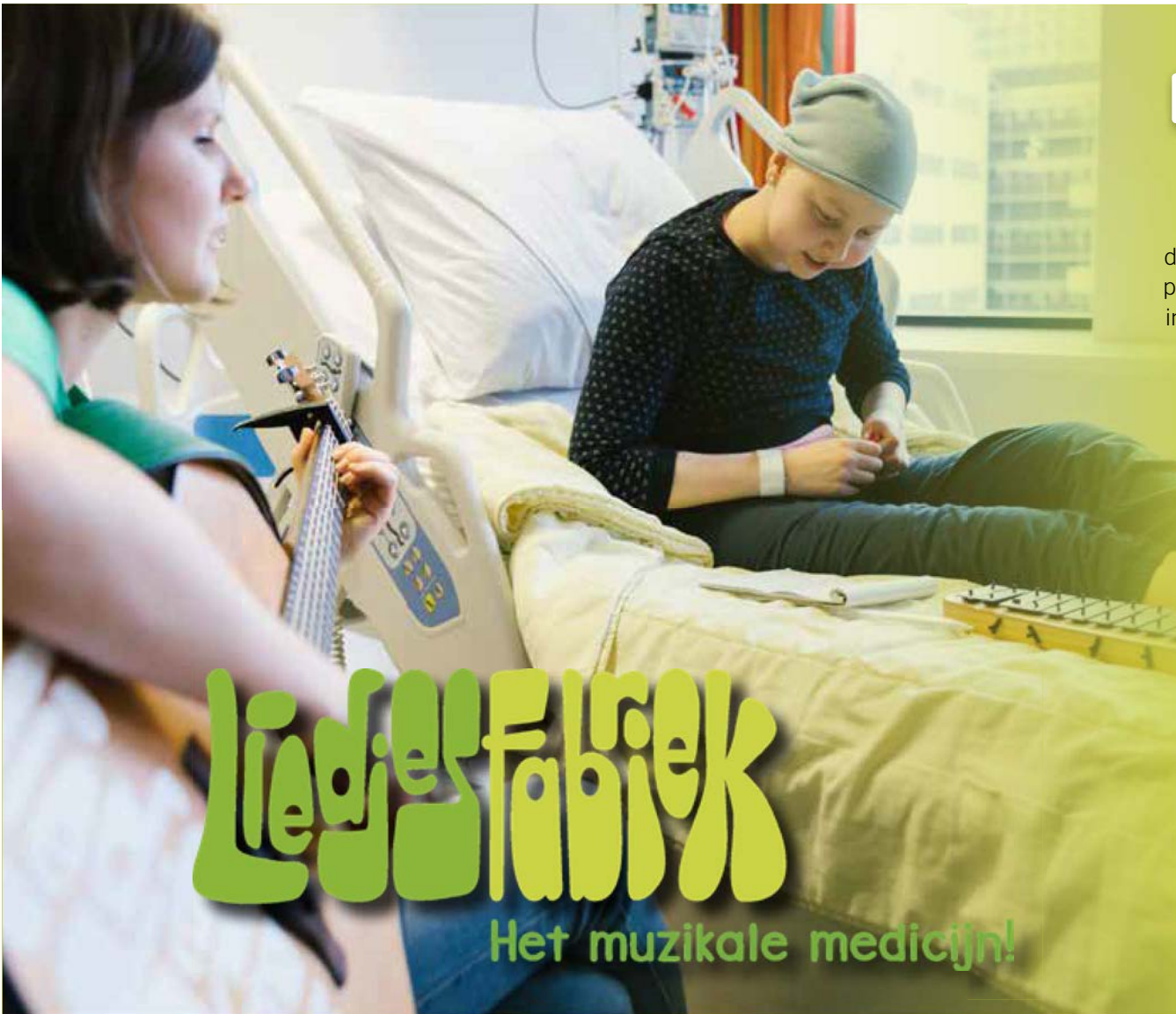
Heb jij weleens gekeken buiten je werkervaring in een andere branche of sector? Houd je van een uitdaging, maar kun je bijvoorbeeld geen grote risico's nemen? Wil je hiervoor werken? Durf jij te gaan voor financiële zekerheid? Je kunt starten naast je huidige baan, business of studie en wij coachen jou hier graag in.

Kijk op www.sleutelnaarvrijheid.nl en neem contact op of mail naar info@sleutelnaarvrijheid.nl

Tot snel
Ineke



Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | www.sleutelnaarvrijheid.nl



Liedjesfabriek

Het muzikale medicijn!

Nieuw in creatief broeiness voor de muziekindustrie 'De Basis'

De Liedjesfabriek, een stichting die zieke kinderen een flinke steun in de rug geeft door samen muziek te maken, is onlangs verhuisd naar De Basis, het oude pand van poppodium Doornroosje in Nijmegen. De Basis huisvest muzikanten en ondernemers in de muziekindustrie en is daarmee de perfecte plek voor de Liedjesfabriek om haar netwerk en daarmee de impact van haar goede werk te vergroten.

Muziek als medicijn

De Liedjesfabriek gebruikt de kracht van muziek om zieke kinderen hun zorgen even te laten vergeten. De muzikanten van de Liedjesfabriek bezoeken niet alleen kinderen in het ziekenhuis, maar ook in hun eigen huis. Dat doen ze met de Liedjesmobiel, een camper met studiofaciliteiten. Samen met een professionele muzikant schrijft het patiëntje een liedje over een zelf gekozen onderwerp en maakt er indien gewenst een videoclip bij. "Wij geven kinderen de mogelijkheid zich te uiten in tekst, geluid en beeld. Door emoties de ruimte te geven, komt niet alleen nieuwe energie vrij, maar kan het patiëntje ook angst en pijn beter bestrijden. De artsen zien dat dat ook de behandeling ten goede komt", aldus Patrick Spierts, één van de initiatiefnemers van de Liedjesfabriek.

De Basis

De Basis is de plek waar jonge, ondernemende muzikanten hun eerste meters maken in professionele oefenruimtes, aankomende artiesten hun eerste grote shows voorbereiden, tourende bands verblijven in het artiestenhotel, waar mensen in de muziekindustrie met elkaar werken en elkaar ontmoeten.

"We zitten hier op de perfecte plek met de Liedjesfabriek omdat we zijn omringd met professionals uit verschillende hoeken van de muzieksceen", aldus Patrick. "Muzikanten, producenten, technische innovaties, we werken allemaal samen om onze maatschappij op uiteenlopende vlakken beter te maken met muziek."

Meer informatie via www.liedjesfabriek.nl en info@liedjesfabriek.nl.

Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.

art & more
gallery 024



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.

Naast heerlijke koffie en thee vind je bij ons ook 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

VERSAILLES
DRANKEN NIJMEGEN

presenteert: Whisky Masterclasses en Proeverijen

De mooiste whiskyspecialzaak van Nederland vind je in de oudste winkelstraat van Nijmegen, aan de Lange Hezelstraat 83. In de Gouden Eeuw werd dit prachtige historische pand al bevolkt door bierbrouwers en wijnhandelaren. Nu vind je er meer dan 1000 whisky's van over de hele wereld en vele andere spirits.

Speciaal voor whisky liefhebbers en diegenen die meer over whisky willen weten, organiseren we proeverijen en masterclasses in ons prachtige klassieke proeflokaal. Geniet daarbij van de gezellige sfeer, lekkere hapjes en korting op besproken flessen. De kosten bedragen € 34,95 per avond/middag.

- 20 mei, 18.30 uur: Proeverij van onafhankelijke bottelaars met Gerben Ellenbroek
- 4 juni, 14.30 uur: Whiskyproeverij Abelour, de klassieke Speyside single malt
- 25 juni, 14.30 uur: Amerikaanse whiskyreis met Norbert Tebarts

Meer informatie en inschrijven: www.versaillesdrankenwebshop.nl





BLIXEM ZOEKT SUPERKRACHTEN!

BliXem, het meest veelzijdige en kleurrijke horecabedrijf van Nijmegen zoekt JOU!

Wij zijn een gezellig eetcafé en cateringbedrijf en zorgen er dagelijks voor dat onze gasten in de watten gelegd worden en van de heerlijkste gerechten kunnen genieten.



Ben jij een superheld die graag zijn talenten in de horeca wil ontdekken en ontwikkelen? Je leert onder begeleiding van onze werkbegeleiders, koks en zorgmedewerkers hoe het is om in de horeca te werken. Samen met jou kijken wij naar welke vaardigheden je wilt ontwikkelen en hoe je jouw talenten kunt inzetten.

We hebben leer-werkplekken beschikbaar binnen alle afdelingen van ons bedrijf. Bediening, uitgifte, avondkeuken en cateringkeuken. Er is vast een plekje bij ons waar jij tot je recht komt.

Heb je een indicatie dagbesteding of andere trajectfinanciering? Een enthousiaste, leergierige instelling? En ben je klaar voor een nieuwe stap?

Je bent welkom bij BliXem.

Meer informatie? Stuur ons gerust een mailtje of bel.

Merel van Geffen of Bo Broeren

024- 3888678

ai@blixemnijmegen.nl

www.blixemnijmegen.nl



Meer aandacht voor psychische klachten op de werkvloer

Wist je dat op dit moment 40% van de medewerkers met langdurig verzuim te maken heeft door psychische klachten, zoals bijvoorbeeld stress of oververmoeidheid? Het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten heeft hier recent onderzoek naar gedaan. Met name werknemers in de zorg, onderwijs, ICT en industrie hebben vaker te kampen met klachten. Ziekteverzuim door werkstress kost werkgevers €3,1 miljard per jaar.

Naast de huidige coronabesmettingen binnen zorg, welzijn en onderwijs, gaan de meeste mensen nu pas beseffen wat ze de afgelopen twee jaar hebben meegemaakt. Langdurig blootstaan aan stress in een onvoorspelbare en onrustige omgeving geeft een groot risico op trauma.

De meeste mensen herkennen de term 'trauma' niet binnen hun werk; 'Trauma is geen ziekte, maar een reactie op omstandigheden wat we terug zien in ons lijf en gedrag'. Denk daarbij aan overprikkeld zijn, op scherp staan, negatieve gedachten en extreme vermoeidheid. Je gedachten en je lijf staan continu 'aan' of 'uit'. Door meer zicht te krijgen op wat 'trauma' is en de impact daarvan in je dagelijkse leven begrijp je meer hoe jouw zenuwstelsel werkt en hoe je daar invloed op uit kan oefenen.

Omdat ik recent ben afgestudeerd als traumatherapeut kan ik nog beter aansluiten bij jullie en jouw vraagstukken!

Nieuwsgierig geworden?

Laat het me weten en ik denk graag mee!

Kijk op www.werkbewust.nl. Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

Werkbewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

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

Verse catering op maat bij jou thuis?



Bestel via onze website



Partyservice
Milder

Kerkenbos 10-91a, Nijmegen | **024-3731945** | d.milder@partyservicemilder.nl | www.partyservicemilder.nl

FAMILIERECHT in de volle breedte

Familierecht omvat alle juridische aspecten die te maken hebben met familie en gezin. Daarbij kun je denken aan ouderschapskwesties, alimentatie, vermogensverdeling en echtscheiding. Voor al deze zaken kloppen mensen bij BSS Familierecht aan.

“Wij helpen onze klanten in eerste instantie als mediators of in andere overlegtrajecten. Als het even kan, streven we ernaar om een echtscheiding buiten de rechter om te regelen. Ook in het belang van de kinderen. Je stopt immers wel als partners, maar je gaat door als ouders. Des te belangrijker is het om samen te werken aan een plan voor een toekomst, gebaseerd op keuzes die je zelf hebt gemaakt en die niet opgelegd zijn door een rechter.” Alle afspraken worden vastgelegd in een echtscheidingsconvenant en een ouderschapsplan. “Omdat we zowel advocaat als mediator zijn, kunnen we dat juridisch goed doen om zo conflicten in een later stadium te voorkomen. We regelen vervolgens ook de afwikkeling bij de rechtbank.”

Aandacht voor de menselijke kant

“Onze rol is eigenlijk drieledig. We faciliteren het proces. Daarnaast informeren we als specialisten in het familierecht

mensen open en eerlijk over hoe ze ervoor staan en waar ze al dan niet recht op hebben. Ook als het financieel complex is of als er ondernemingen bij betrokken zijn. Last but not least besteden we aandacht aan de psychologische aspecten. Mensen komen bij ons in een moeilijke periode in hun leven. Je kunt daar simpelweg niet aan voorbijgaan. Sterker nog, in onze visie moet je eerst door de gevoelens heen om verder te kunnen. Natuurlijk is dat soms heftig, ook wij worden weleens geraakt. Maar dat vinden we niet erg. Als je je er maar niet door laat meeslepen. Onze drive? Het is fijn om iets te kunnen betekenen voor de mensen die bij ons komen op een kruispunt in hun leven. Het geeft voldoening als je voor hen het verschil kunt maken.”

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke
benadering!



Scan dan de
QR-code of kijk op
bssfamilierecht.nl



Monique Schellekens | Catelijne Boshouwers | Agnes Spoormans

AMSTERDAM Overtoom 538hs
020 618 76 43

NIJMEGEN Kerkenbos 1037
06 114 000 46

**BOSHOUWERS
SCHELLEKENS
SPOORMANS**
ADVOCATEN | FAMILIERECHT | MEDIATORS



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Get ready for the summer met Annadiva Swim

In de nieuwe collectie van Annadiva Swim vind je alle ingrediënten voor een perfecte strandlook. De collectie is fris, comfortabel, eigentijds en elegant. Je kan de verschillende tops en broekjes mixen en matchen om de look te creëren die past bij jouw stijl.

Het materiaal is essentieel voor de collecties van Annadiva. Dit seizoen kiezen wij namelijk voor hoogwaardige én duurzame stoffen met stretch, die compact

en comfortabel aanvoelen. Het grootste deel van de collectie is gemaakt van gerecycled materiaal. Wij luisteren graag naar de wensen van onze klanten. Ons motto is niet voor niets 'voor vrouwen, door vrouwen'. Dit heeft ervoor gezorgd dat wij onze maatbogen hebben uitgebreid. Annadiva is dé specialist voor het perfecte silhouet voor vrouwen met een grotere cupmaat. Iedere vrouw verdient het om zichzelf mooi te voelen, ongeacht je maat!



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

annadiva

Annadiva Amsterdam | Utrechtsestraat 38, Amsterdam | 020-2103163
Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64, Den Bosch | 073-2034039
Annadiva Nijmegen | Houtstraat 30, Nijmegen | 024-3222428

www.annadiva.nl

VERS HOLLANDS LAMSVLEES

Wist u dat wij 'bijna' het hele jaar door vers Hollands lamsvlees in ons assortiment hebben?

De biologische schapenhouderij is maar een kleine markt in Nederland. Maar doordat onze boeren onderling goede afspraken maken over de periodes waarin ze hun schapen laten aflammeren, is het toch mogelijk dat wij elke week mooi en kwalitatief goed lamsvlees in huis krijgen.

Ons lamsvlees is te herkennen aan de subtiele smaak, de malse structuur en de licht ziltige, uitgesproken smaak. Vlees van het **Hollands lam** is perfect geschikt om te bakken, braden, stoven of grillen. Omdat wij de lammeren in zijn geheel binnenkrijgen en wij alles van kop tot staart verwerken, kunt u bij ons elk gewenst stukje vlees van het lam krijgen. Wij verwerken het dier van kop tot staart, dus alles krijgt een bestemming. Van mooie lamsbout en koteletjes tot worstjes, burgers en zelfs een botje voor de hond.

Dus bent u liefhebber van dit smaakvolle stukje vlees, kom dan gerust eens een kijkje nemen in onze winkel en laat u verrassen door ons assortiment.



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



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

Aanraking...

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

Psst...

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

Op zoek naar een erotische baan?



WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!

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

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

Met deze maand de volgende massage uitgelicht:

TANTRA MASSAGE

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

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

Kom genieten!



10% KORTING

**OP ONZE
TANTRA MASSAGE**

OP VERTOON VAN EEN FOTO
VAN DEZE ADVERTENTIE



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

TANTRA MASSAGE

KOPPEL MASSAGE

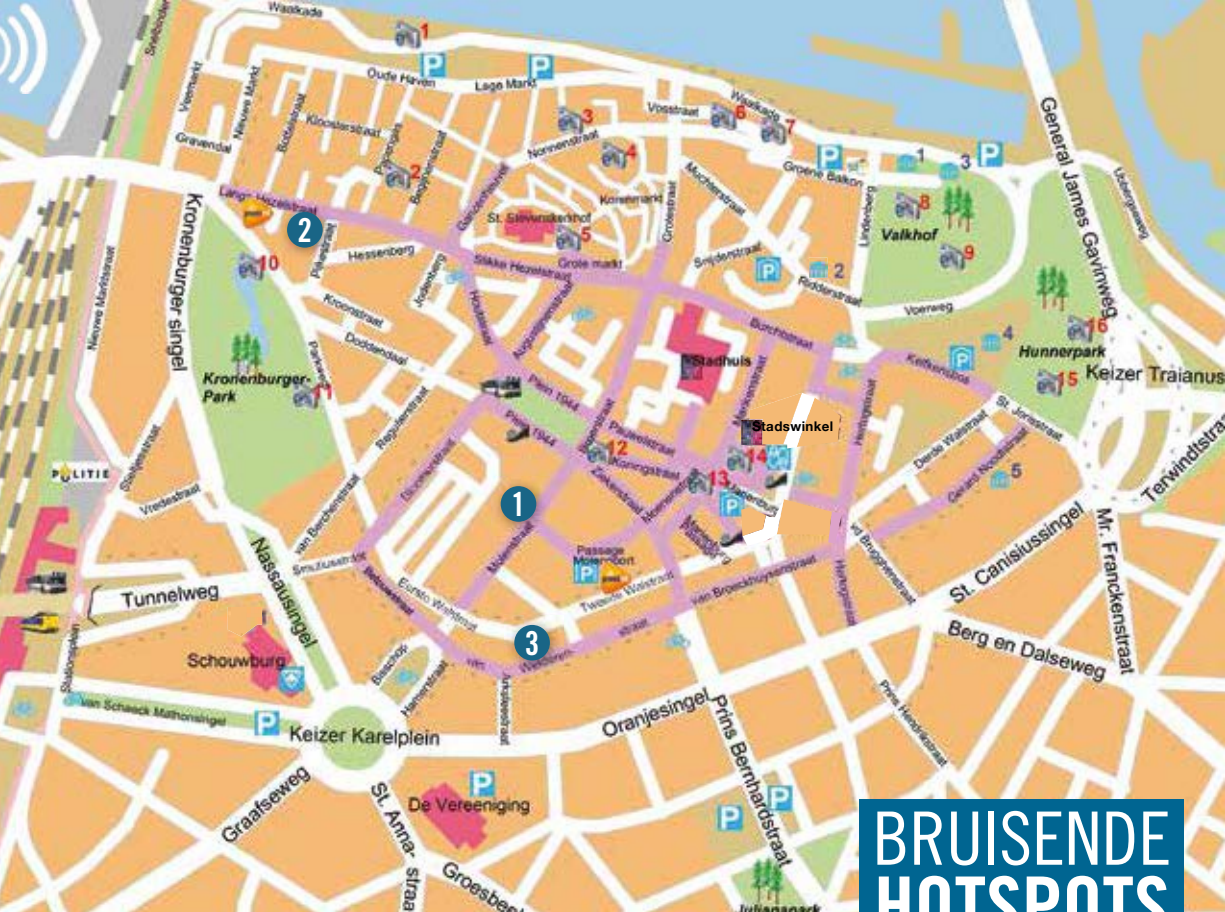
SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

Altijd genieten!

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



Legenda

- | | | | | | |
|--|-----------------|--|-----------------------------|-----|---|
| | Winkelstraten | | Gemeentelijk gebouw Politie | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | 1. | Labyrinth |
| | Parkeerplaats | | Busstation | 2. | Protestants Weeshuis |
| | Fietsenstalling | | Treinstation | 3. | Synagoge |
| | Bibliotheek | | Bioscoop | 4. | Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij |
| | VVV | | Casino | 5. | Historische gebouwen / St. Stevenskerk |
| | | | | 6. | Brouwerhuis |
| | | | | 7. | Besiedershuis |
| | | | | 8. | St. Nicolaaskapel |
| | | | | 9. | Barbarossaruïne |
| | | | | 10. | Kruiftoren |
| | | | | 11. | Rondeel |
| | | | | 12. | Bedriegertjes |
| | | | | 13. | Arsenaalpoort |
| | | | | 14. | Marienburgkapel |
| | | | | 15. | Keuperstoren |
| | | | | 16. | Belvédère |
| | | | | | Museum |
| | | | | 1. | De Bastei |
| | | | | 2. | Infocentrum WO2 |
| | | | | 3. | Fietsmuseum Velorama |
| | | | | 4. | Museum het Valkhof |
| | | | | 5. | Natuurmuseum |

BRUISENDE HOTSPOTS

DRINKS & BITES

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



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



In een luxueuze ambiance genieten van het beste vlees

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

VERSAILLES



Kom gezellig whisky proeven
 Elke zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur in de Lange Hezelstraat 83 in Nijmegen

Meer dan 1000 whisky's in een klassieke, gastvrije ambiance

BRUIST

Wie twee keer *het wiel* uitvindt kan een *fiets* maken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Woensdag 4 en zondag 29 mei 2022 THE ANALOGUES

De rechtgeaarde Beatles-kenner weet dat het album Let It Be als laatste verscheen, maar dat de opnames voor Abbey Road de laatste studio-samenwerking waren voordat de band uit elkaar viel. Eigenlijk is Abbey Road dus het laatste album. Dat The Beatles nog één keer zo'n absoluut meesterwerk konden produceren, was mede de verdienste van de teruggekeerde (producer) George Martin en (technicus) Geoff Emerick. Maar ook op Let It Be staan een aantal fantastische nummers, die het zonder meer verdienen om meegenomen te worden in deze show.

Let It Be: ABBEY ROAD dus; een integrale uitvoering van Abbey Road, aangevuld met hoogtepunten van Let It Be. In ieder geval genoeg materiaal waarbij de hulptroepen (blazers, strijkers) en het volledige vintage instrumentarium opnieuw kunnen schitteren. In principe completeren The Analogues met deze show hun missie: het integraal vertolken van alle 'studio albums' van The Beatles; de albums vanaf 1967 toen The Beatles zelf niet meer optraden. Deze muziek is door The Beatles zelf dus nooit live gespeeld.

Wanneer: Woensdag 4 mei 2022, 21.00 - 23.30 uur
Zondag 29 mei 2022 om 20.00 uur
Entree: Vanaf € 11,25
Locatie: Stadsschouwburg Nijmegen

Zondag 15 mei 2022 NYMA MAKERSMARKT

NYMA makersmarkt is Nijmeegs meest originele etalage, met ambacht en design van toffe makers uit de regio! Van keramiek tot multimedia, interieur tot mode, van grafisch ontwerp tot fotografie. Kom struinen, shoppen, snoepen en spelen. Zie makers aan het werk en ga zelf aan de slag met leuke (kinder)workshops. Maak het mee!

<https://nymamakersmarkt.nl>



Wanneer: Zondag 15 mei 2022, 11:00 - 17:00 uur
Entree: gratis
Locatie: Waalplein 5, Nijmegen

Zondag 22 mei 2022 KLETSKOPPEN FESTIVAL

Op zondag 22 mei 2022 vindt een nieuwe editie plaats van het Kletsoppen Kindertaalfestival. Taalonderzoekers van de Radboud Universiteit en het Max Planck Instituut voor Psycholinguïstiek laten je daar op een verrassende manier kennismaken met de bijzondere wereld van taal en taalonderzoek. Entree is gratis!

Voor meer informatie, zie www.kletsoppenfestival.nl

Wanneer: Zondag 22 mei 2022, 09.30 - 16.30 uur
Entree: gratis
Locatie: Bibliotheek De Mariënburg

VRIENDENKRING

BIERFESTIVAL LEUTH 12 JUNI

Het voorjaar lonkt. En dat betekent ook dat het bierfestivalseizoen weer losbarst. Keuze genoeg, maar wat ons betreft zijn de festivals waarbij de brouwers zelf aanwezig zijn de leukste. Het toegankelijke karakter van bier kan niet beter worden geïllustreerd dan door samen, met de brouwer die je bier maakt, het glas te heffen.

Op zondag 12 juni vindt in Leuth, vlakbij Nijmegen, vanaf 14:00 uur een bierfestival plaats (gratis entree). Ter plekke kunnen munten worden gekocht om te genieten van ambachtelijk gebrouwen bieren, hapjes en muziek.

Het festival vindt plaats op het buitenterrein van de Vriendenkring. Zie voor meer informatie Instagram of Facebook (Vriendenkring Leuth en Bierfestival Leuth).

Datum: 12 juni 2022, 14.00 - 20.00 uur
Plaats: Vriendenkring
Steenheuvelsestraat 39, Leuth
Kosten: Gratis



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



STOERE KINDEREN, STERKE VERHALEN - BOB POPCORN OP STRANDBAR STEK

Houd je van popcorn en sappige verhalen? Kom dan zondag 8 mei naar Strandbar Stek in Nijmegen! Daar zitten de makers van de Bob Popcorn-boeken klaar om jou te ontmoeten én samen een heus Bob Popcornfeestje te vieren. Ook is er muziek, want de bibliotheek en Kids 'n' Billies kunnen niet zonder. Jullie gaan lekker lijdansen, net als Bob. Superleuke afsluiting van de meivakantie, mis het niet!
Strandbar Stek; 8 mei 14.30 – 17.00 uur; Leden € 6, overige bezoekers € 7,50



DE WAANZINNIGE BOOMHUT VAN 52 VERDIEPINGEN

Ze zijn weer terug! Andy en Terry's Boomhut is nu 52 verdiepingen hoog en heeft nog meer fantastische uitvindingen. Een wortelkanon met raketaandrijving, een Opleidingsinstituut voor Ninja-slakken en een vliegende gebakken-ei-auto. En dat is maar goed ook want Andy en Terry moeten een groot raadsel oplossen - Meneer Grootneus is op mysterieuze wijze verdwenen! Hoe dit



afloopt kun je ontdekken in deze volkomen geschifte familievoorstelling naar de mega populaire bestseller van Andy Griffiths en Terry Denton.
Stadsschouwburg Nijmegen; 22 mei 14.00 uur; € 19,50

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

Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde
peulvruchten
Lage taartvorm van 26-28 cm,
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd
1 portie zoet taartdeeg
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 el poedersuiker
500 ml melk
500 g aardbeien,
in plakjes
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.



PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-9-3**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand Moederdag. De oplossing van vorige maand was **tulpen**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



g+😊-op Qe=j+tj

💡 r=k 🍷 -ur

☀️ n=m+🐛-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een *sun care* pakket van *That'so*



Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnepspray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl

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

zon
creme
strand
vakantie
ontspan
zomer
lekker
bruin

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

MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

YOI-FURNITURE.COM



AFVALLEN?

KIES BEWUST KIES CONTOURA



HUIDVERBETERING IN
DE OZONCABINE

**20%
KORTING!**



BEWEGINGSTHERAPIE
IN DE WARMTECABINE

CONTOURA
FIGURBEHEERSING

**Maak nu een afspraak
voor een gratis
figuuranalyse!**



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

CRYOSPECIALIST

