

RIJK VAN NIJMEGEN 

MEI 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

BRUIST

A woman with long, wavy brown hair, wearing a bright pink, sleeveless, lace-textured dress, stands in a room with light blue walls. She is looking slightly to her right with a gentle smile. To her right, there is a cluster of balloons in shades of light blue, white, and pink. The background features a white decorative wall panel and a pink chair back.

Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

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

**nijmeegse
bier
feesten**

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

MEER INFO: WWW.NIJMEEGSEBIERFEESTEN.NL



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

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

Liefs,
Jeannita Bouhuijs



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

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

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



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

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

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

Jeannita B
FOTOGRAFIE

Impressie **Wijchen**



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

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



10

COLOFON



32

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



42



28



23



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 fietsen is: 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 meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

Inhoud

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.

LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage look-and-feel van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



www.libbey.eu TAG #HOBSTAR

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



Scan de QR-code

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 poederkwas 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



Doe mee en win

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 #SELF TAN



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

NIX10
HET WERKEN-NIET WERKEN

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





**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.

BRUIST

Mei!

Op de fiets dromen
over de zomer



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen
we u aan een vrijwilliger
met dezelfde interesses.
Meld u gratis aan.

 088 344 2000
[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](https://www.ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

DITJES/DATJES

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

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 volksweerkunde
zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog
nachtvorst op kan treden.



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



LAGE RUGPIJN?

WAT BETEKEN UW LAGE RUGPIJN?

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

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

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

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



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

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

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

WWW.RESULTCARE.NL



COLUMN SPATADEREN
& AAMBEIEN

Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

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

Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n vijftig tot zeventig procent van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

Tachtig procent van de spataderbehandelingen valt onder de verzekerde zorg. Alle medisch noodzakelijke ingrepen behoren tot de verzekerde zorg. Cosmetische behandelingen komen voor rekening van de patiënt zelf.

"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op.

Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en is vaak binnen vijftien minuten klaar."

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

Wijnand van Gent: "Daarom zeg ik: spataderen, blijf er niet mee rondlopen. Aambeien, blijf er niet mee zitten. De specialisten van het Flebologisch Centrum Grave bieden zorg van topniveau. Maak daar gebruik van!"

Flebologisch Centrum Grave | Klinkerstraat 8-10, Grave | 0486 – 420096 | info@spataderen-fcg.nl | www.spataderen-fcg.nl

Altijd al eens je eigen kleding of woonaccessoires willen maken?



BIJ ARENDS KUNT
U EEN WORKSHOP
VOLGEN

Marianne organiseert diverse workshops in haar winkel te Heteren.

- Komend jaar worden er ook korte workshops gegeven.
- Daarnaast iedere maand de creatieve workshop.
- En zal de cursus 'Haal meer uit je naaimachine!' wederom starten.

Kom eens kennismaken en wie weet is het wat voor jou.



U leert meer uit uw naaimachine te halen. Ook zijn het een paar leuke en gezellige ontspannen uurtjes om even helemaal tot rust te komen.

MEER INFORMATIE?

Op de eerste vrijdagochtend van 10 tot 12 uur en woensdagavond van 19:00 tot 21:00 van de maand zijn er creatieve cursussen. Het is voor iedereen mogelijk hier in te stromen. Als er een wachtlijst ontstaat, zal er een nieuwe cursus op een andere dagdeel gestart worden.



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, quiltcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officieel dealer van:

 **Husqvarna**

VIKING®

PFAFF

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl
www.arendsnaaimachinehandel.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.**

Maatwerk maakt mooier!



Wij, Marian, Silfran, Silke, Dylan en Senna, zijn het verkoop-team van Arts Keukens. Wij zetten uw wensen om in creatieve ontwerpen. In onze werkplaats wordt dit ontwerp, door een team van gekwalificeerde en gemotiveerde medewerkers omgezet tot uw droomkeuken.

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

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.

**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: Elne Creations - info@elnecreations.nl

**'Wij creëren
het thuisgevoel'**



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 je 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

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR EEN KOK (MBO niveau 3)

parttime/fulltime mogelijk in overleg

Wij zoeken iemand die:

- Flexibel, enthousiast en creatief is.
- Nu beschikbaar is.

Interesse? Je kunt contact opnemen via 024-206 0403, guus@bijzonder-genieten.nl of door bij ons binnen te lopen.

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



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

Tegels brengen sfeer

**Altijd een uitgebreid
assortiment en
deskundig advies!**

We hebben ruim 50 jaar ervaring in het leveren en leggen van keramische tegels en natuursteen tegels. In Malden hebben we een uitgebreide collectie vloertegels en wandtegels die meestal direct uit voorraad leverbaar zijn. Ook voor keramisch parket, houtlook tegels en buitentegels bent u bij ons aan het juiste adres.

De Hoge Brug 6, Malden
024-3888238
tegelshopnijmegen.nl



Tegeshop Doddendaal

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken



Gezond zitten? Zo zit dat!

In april en mei **20% korting** op de Swopper, Capisco en Varier balans plus

Hoe belasten we onze rug het zwaarst? Door recht te staan, veel te wandelen of intensief te sporten? Nee, door te zitten! Als je lang stilzit, kantelt je bekken naar achteren en staat je onderrug bol. Daardoor wordt de belasting van je spieren, gewrichtsbanden en tussenwervelschijven erg hoog.

Gezond zitten? Zo zit dat! Het menselijk lichaam is gemaakt om vrij te bewegen. Het is dan ook belangrijk om je stoel aan te passen op je lichaam en gedurende de dag regelmatig van zithouding te veranderen. Deze stimulans zorgt voor een verbeterde zuurstoftoevoer en een actieve bloedcirculatie. Dit heeft als positief effect dat je concentratievermogen stijgt.

Gaertner Ergonomische Meubelen heeft een ruim aanbod aan bureaustoelen, balansstoelen en zitkrukjes die het actief zitten bevorderen. Met name voor mensen die op hun werk of thuis veel

achter het bureau zitten; met rug- en neklachten of met beperkingen, maar ook bijvoorbeeld voor extra lange of brede mensen.

De bureaustoelen, balansstoelen en zitkrukjes van Gaertner spelen mooi in op het vrij bewegen van het lichaam. Letterlijk mooi, want de balans stoelen van o.a Variér, Capisco en de Swopper hebben altijd een stijlvol en karakteristiek ontwerp. Maar deze stoelen zijn ook mooi in figuurlijke zin omdat ze het lichaam ondersteunen waar nodig bij actief zitten en werken; altijd in balans!



VOORJAARS
ACTIE
Geldig in
april en mei

Gaertner
ergonomische meubelen

Heyendaalseweg 165, Nijmegen | 024 356 8390
info@gaertner.nl | www.gaertner.nl

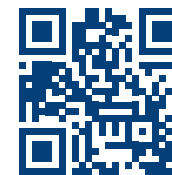
Openingstijden: Maandag en dinsdag alleen op afspraak | Woensdag t/m vrijdag: 10.00 – 17.00 uur
Zaterdag: 10.00 – 16.00 uur



Geniet jij ook zo van een rit op je motor of in je cabrio en het gevoel van vrijheid in de open lucht? Dat wil je dan graag ontspannen en veilig doen toch? Windgeruis en een draaiende motor leveren ongemerkt veel decibellen aan geluid tijdens een rijtocht in de buitenlucht. Bij een snelheid van 100 kilometer per uur kun je al na een paar minuten schade aan je gehoor oplopen! Draag daarom altijd Pluggerz Road gehoorbescherming voor een ontspannen en veilige tocht. s!

De Pluggerz earplugs Road Custom-Fit zijn op maat gemaakte gehoorbeschermers (otoplastieken), met een speciaal filter, die geschikt zijn voor frequent gebruik op de motor of in de cabrio.

Pluggerz Custom-Fit oordoppen zijn verkrijgbaar in acrylaat en antiallergisch siliconenmateriaal. Acrylaat is een hard en duurzaam materiaal, waardoor je de oordoppen eenvoudig kunt reinigen en in je oor plaatst. Siliconenmateriaal is zachter en vangt trillingen beter op. Motorrijders adviseren wij om voor siliconenmateriaal te kiezen zonder handgreep, voor het grootste draagcomfort onder de helm.



Gehoorschade voorkomen?

Als er te veel trilhaartjes sneuvelen blijven er niet genoeg over om geluiden door te geven en word je slechthorend

Wilt u een gratis hoortest doen?
Maak dan direct een persoonlijke afspraak!

hoorus 
úw audicien



HEHG WOONIDEE®

Schuifdeurkasten Inloopkasten Op maat

Verkrijgbaar in alle kleuren, maten en materialen.

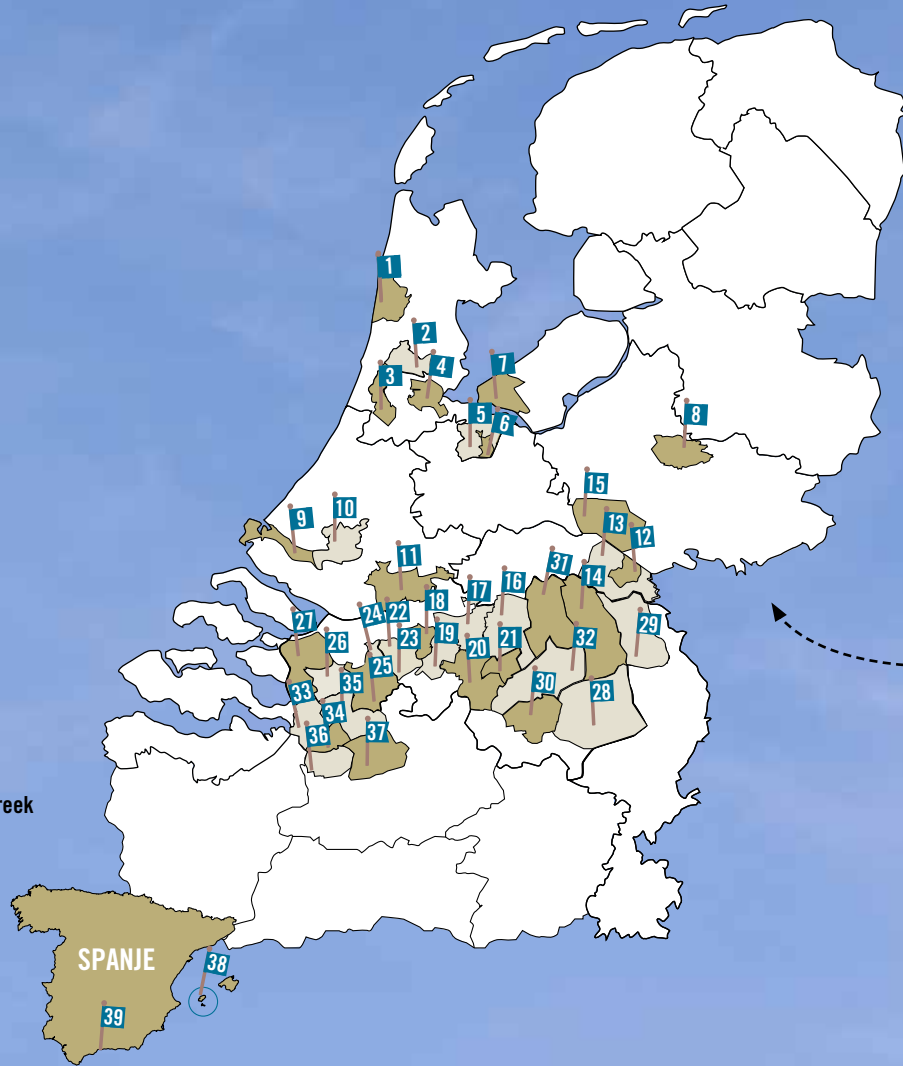
Een mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat die praktisch en gebruiksvriendelijk is. Uiteraard past deze perfect in uw interieur. Kom langs in onze showroom en laat u verrassen door de mogelijkheden!

WINIA®
KASTEN & SCHUIVEN OP MAAT

Maak een afspraak info@hgwoonidee.nl
Edisonstraat 4, 6604 BV Wijchen
024 64 199 19

www.winia.nl
www.hgwoonidee.nl

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



Stralend schoon!

En dat voel je!

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

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

Als je denkt aan het merk **STREET ONE** heb je geen idee dat het damesmodemerk al vanaf 1983 op de markt is. Vanuit Duitsland heeft het vanaf 1990 de Nederlandse markt veroverd en heeft zich met shop-in-shop en franchise stores genesteld in de winkelstraten.

Street One is ook het eerste damesfashionmerk dat kwam met twaalf collecties per jaar. Dit bleek een schot in de roos te zijn, met als resultaat dat er altijd afwisselende en verrassende nieuwe outfits in de winkel zijn. Met een uitgekend Never out of Stock systeem zijn ook alle basics binnen 24 uur weer op voorraad.

De Street One klant wilt geen high fashion maar elke dag iets leuks om te dragen. Makkelijk te combineren stukken met een vrouwelijke hedendaagse look, goede kwaliteit en perfecte pasvormen. Street One is een fashionlabel voor een vrouw van alle leeftijden, die jong van geest is.

Nu na bijna 40 jaar blijkt dat het merk geen eendagsvlieg is geweest en al die jaren up-to-date is gebleven.

Bij Street One in Elst, verwelkomen we dan ook graag alle vrouwen die kennis willen maken met ons fashionmerk.

f Street One Elst
@ streetone_elst

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



Street One
Joke Hubers en Annemiek Besselink

Wilt u ook pijnvrij kunnen bewegen?



Heeft u rugklachten, last van hielspoor of andere gewrichtsproblemen kom dan eens langs in onze winkel en kom geheel vrijblijvend de schoenen van het Zwitserse merk Joya testen.

We hebben deze schoenen met zacht elastische zolen voor u klaar staan zodat u heerlijk een stukje kunt gaan wandelen en het unieke gevoel van Joya kunt ervaren.



Dynamo Classic W Beige



Bruno Dark Blue



Joya kan de oplossing voor u zijn!

GREMMEN FOOTWEAR heeft geweldig nieuws! Exclusief verkrijgbaar bij GREMMEN FOOTWEAR in Malden. Joya schoenen. Speciaal ontworpen voor mensen met rug- of gewrichtsklachten, om van lopen weer een genot te maken.

Joya Schoenen zijn een gepatenteerde, Zwitserse uitvinding. De extreem zachte en verende zool zorgt voor een gezonde, ronde afwikkeling van de voet tijdens het lopen. Ook bij het staan zorgen de schoenen voor flexibiliteit en actieve houding. En dus voor versterking van pezen en spieren

Hans Gremmen: "Het gaat mij en mijn klanten maar om drie dingen. Zitten ze fijn? Staan ze lekker? Lopen ze comfortabel? Joya schoenen overtreffen elke verwachting. Lopen gaat als vanzelf! Dat ervaar je niet door er naar te kijken op een site: dat moet je voelen. Je gelooft het pas als je er op hebt rondgelopen. Kom langs in de winkel en ervaar het zelf. Onze medewerkers kunnen u alles vertellen over dit eigenwijze Zwitserse product."

Joya bij Actrose, reumatische klachten en andere gewrichtsproblemen.

Joya biedt voor vele mensen met gewrichtsproblemen ontlasting bij het lopen. Door de zachte elastische zolen wordt de impact op de spieren en gewrichten ontlast en zult u merken dat dit zeer comfortabel aanvoelt.

Kom Joya schoenen testen bij GREMMEN FOOTWEAR.

U heeft nu de kans om schoenen van Joya te testen! Wij hebben in onze winkel testschoenen beschikbaar zodat u eerst schoenen kunt testen voordat u tot aankoop overgaat. Maak kosteloos gebruik van dit unieke aanbod!



*Getest en aanbevolen door het "Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V." en door het "Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V." Meer informatie: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, 27432 Bremervörde, www.agr-ev.de

GREMMEN

FOOTWEAR Winkelcentrum 21 | Malden | Tel. 024-7676555

Waarom doet-ie het nou niet?



Of u nu last heeft van een virus of een hardwareprobleem, u wordt snel en deskundig geholpen. U kunt uw defecte apparaat bij ons kantoor aan de Zwerfkei 1 in Malden afgeven, maar ook thuiservice is mogelijk. De monteur komt dan op de afgesproken tijd bij u aan huis voor installatie, uitleg en reparatie.

Ook voor uw nieuwe apparatuur kunt u bij ons terecht!
www.softstar.nl

**soft
star**

**Totaaloplossing
in automatisering**



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.

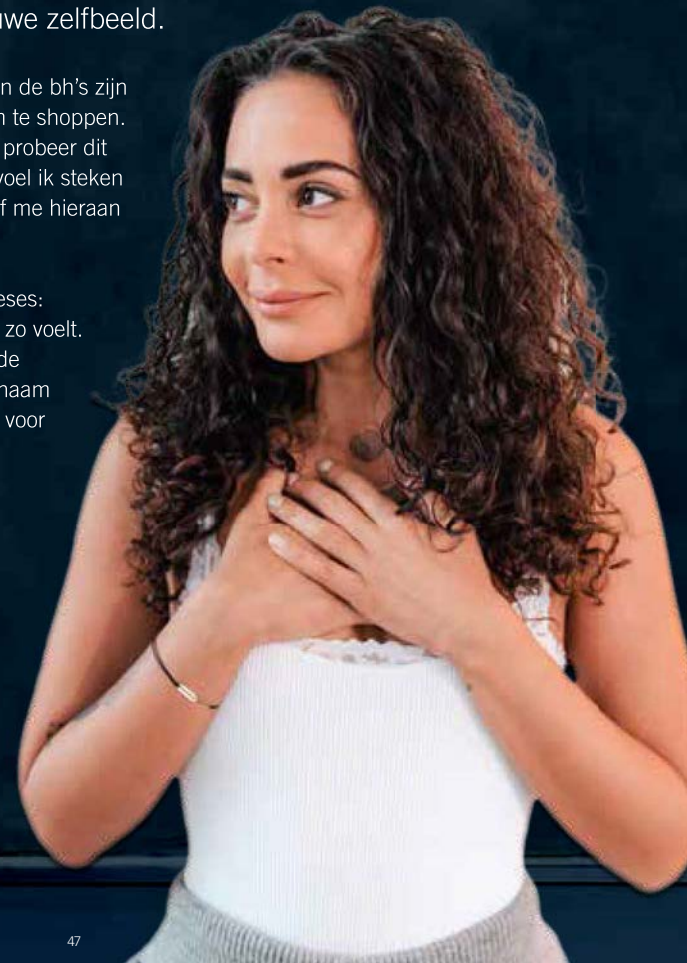
De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef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



Chiropractie Wijchen-Druten

Het belang van een goede houding

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

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

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



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

www.chiropractiewijchendruten.nl

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 nu de lente weer is aangebroken, ontvangen we u graag weer binnen in ons restaurant of op ons zonnige terras. Onze menukaart bestaat uit moderne gerechten met een twist, gecombineerd met traditionele smaaksensaties die in de Italiaanse keuken niet mogen ontbreken. Denk hierbij als voorgerecht aan een verrassend voorgerecht van dungseden portobello, gemarineerd in aceto balsamico, gevolgd door zeebaars met risotto en pesto.

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-angelfood.nl | Da Angelo | da_angelodelicatezza



3 voor 1



Kom langs bij één van de vestigingen
Steenstraat 81, Boxmeer
Julianaplein 146, Beuningen | Bellevue 74, Groesbeek



Koop een bril, krijg de tweede bril gratis en geef de derde bril cadeau.

Kom naar Reddi Nails voor mooie en verzorgde

nagels!

- ✓ 20% Korting bij een volle spaarkaart
- ✓ Pinnen of contant betalen
- ✓ Veilig en gratis parkeren voor de deur



Gratis Mini Manicure bij iedere behandeling



Reddi Nails
Steiger 9, Malden
06 420 907 92
www.reddi.nl
@reddibeauty

Een onvergetelijk feest dankzij Typisch Joris Events!

Neem eens een kijkje in onze webshop

Ook voor ballonnen en feestartikelen kun je terecht bij

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen



www.typischjorishop.nl

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

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



Veilig muziek beleven met onze oordoppen

Speel je in een bandje? Ga je graag naar concerten en muziek-evenementen? Wil je blijven genieten van je favoriete muziek zonder kans op gehoorschade? Dan zijn onze op maat gemaakte oordoppen de oplossing.

Het aantal jongeren dat de diagnose 'levenslang blijvende gehoorbeschadiging' krijgt, neemt schrikbarend toe. Langdurige blootstelling aan te harde muziek is hiervan dikwijls de oorzaak. Niet alleen als gevolg van het dragen van mp3 oortjes, maar juist ook door het bezoeken van muziekfestivals waarbij de muziek steeds luider staat, met piepende oren tot gevolg.

Onze op maat gemaakte muziek-oordoppen zorgen dat het geluid gelijkmatig wordt gereduceerd terwijl de klankkwaliteit behouden blijft. De muziek-filters zijn leverbaar in verschillende vlakke demping zodat de oordoppen precies kunnen worden afgestemd op jouw muziekvoorkeur.

Vraag vrijblijvend naar de toepassingen of gebruik onze agenda op de website voor het maken van een afspraak.

motor – cabrio | werk – arbo | muziek – festivals | zwemmen | slapen | schietsport



Welkom bij Arts Training & Advies
UW ADVISEUR EN LEVERANCIER VOOR GEHOORBESCHERMING OP MAAT

Ons bureau is uw gesprekspartner voor praktische oplossingen om geluiden en trillingen beheersbaar te houden, binnen de wettelijke grenzen. Onder de naam Medico-otoplastics.nl leveren wij gehoorbescherming op maat. Door onze otometrist wordt een afdruk van de gehoorgang gemaakt waardoor het oorstukje perfect past.

Marc Arts
Zanddijk 30, Escharen
06-20122109
info@bureauATA.nl
www.bureauATA.nl

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!



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

Plaatselijk afslanken? Het kan écht! Weg met de centimeters!

Beautyfirm biedt afslankbehandelingen en silhouetverbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en elektrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

De volgende zones kunnen behandeld worden:

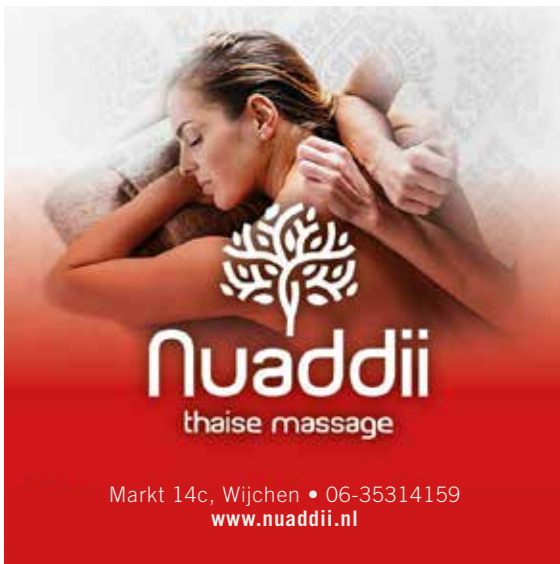
- ✓ buikrol boven of onder de navel
- ✓ lovehandles
- ✓ knieën
- ✓ taille
- ✓ binnenkant dijbenen
- ✓ billen
- ✓ achter- of bovenkant armen



Een proefbehandeling
nu voor € 35,-

Kom je samen dan
betaal je € 30,-
per persoon!





nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159
www.nuaddii.nl

BRUIST

Jouw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende magazine?
Of wilt je meer weten over de vele mogelijkheden van **Rijk van Nijmegen Bruist?**



Neem dan contact op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340

JONGE HELDEN

NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Minivakantie in Malden?

Boek nu een heerlijk moment voor jezelf

Tip voor moederdag!

Kuur van 3 collageenlicht-behandelingen in 3 weken voor **€ 175,-**



1ste vakantieweek: Reinigen van de huid, enzymatische peeling, wenkbrauwen waxen/shapen/verven, vliesmasker, collageenlicht, cryoglobie gezichtsmassage, dag/nachtverzorging

2de vakantieweek: Reinigen van de huid, verven van wimpers, bindweefselmassage, serum, collageenlicht, dag/nachtverzorging.

3de vakantieweek: Reinigen van de huid, vliesmasker, collageenlicht, cryoglobie gezichtsmassage, dag/nachtverzorging.

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

de
dermalogica
EXPERT

Wil jij deze heerlijke minivakantie boeken?
Neem dan contact met ons op.

Kreytacker 22, Malden | 024-3582419 | www.huidverzorgingssalon-angelasanders.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.rijkvanijmegenbruist.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 zonn spray 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 ontspan
creme zomer
strand lekker
vakantie 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.rijkvanijmegenbruist.nl

FERDINAND

GEEFT

RUIMTE INHOUD!



Luxe interieurbouw

Meubels op maat

Met een enthousiast team van vakdeskundigen en liefde voor het vak realiseren we een breed scala aan interieuroplossingen op maat. Bedrijven en particulieren kunnen bij ons terecht voor unieke maatwerkinterieurs volgens ontwerpen van zowel interne als externe ontwerpers.

Meubels op maat

Ook maken wij al meer dan 25 jaar de mooiste tafels, kasten, wand-, audio- en badkamermeubels op maat. **Neem eens een kijkje op onze website, neem contact met ons op en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen.**

Bijsterhuizen 2105, Wijchen | 024 3737 351 | info@ferdinand.nl | www.ferdinand.nl

De CUPRA Formentor e-HYBRID

Krachtige cross-over coupé
Exclusief bij **Auto Traa**



Pure power. Pure adrenaline.

S **auto tra****aa**
SEAT



Microweg 32 Nijmegen
T 024 - 373 31 31 | auto-traa.nl