

NIJMEGEN 

JUNI 2022 [WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL](http://WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Kunnen we nog  
wel *luieren*?

***Wibi Soerjadi:***

'Je moet een bepaalde  
intimiteit voelen'

**PAPAJOHNS®**

**KWALITEIT IS ONZE OBSESSIE**

**LIEFDE VOOR LUNCHTIJD**



**20%**

KORTING OP ALLE PIZZA'S  
**CODE: AAPJ20**

3 LARGE PIZZA'S VOOR

**€41,99**

**CODE: AAPJL3**

GO SOLO  
1 MEDIUM PIZZA, 1 SIDE, 1 DRANKJE

**€14,99**

**CODE: AAPSOLO**

NIJMEGEN.PAPAJOHNS.CO.NL  
f @ /PAPAJOHNS.CO.NL

**PAPA JOHN'S NIJMEGEN**

**024 303 0014**

**MOLENSTRAAT 142**



# *Impressie* **Nijmegen**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Nijmegen Bruist  
terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Nijmegen



8



12



28

# Inhoud



18



32



23

## COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

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

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



Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl

De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

## Bruisende lezer,

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!  
**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.**

NAAST JE DRUKKE  
LEVEN TOCH  
ONTSPANNEN

# *Luieren...* kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

**EEN MOMENTJE VOOR JEZELF** Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

**EEN GOEDE LUIWAMMES** Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

**Ook op zoek naar luierideeën?** Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.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](https://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 varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



## PRINGLES FLAME

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon. [www.pringles.com](http://www.pringles.com)



G

## WILKINSON MANNEN BESTAAT 250 JAAR

Al 250 jaar scherpen mannen hun stijl aan met Wilkinson Sword. De afgelopen decennia is Wilkinson nooit opgehouden met innoveren, wat zorgt voor heerlijk scheergemak. Een goed voorbeeld van Wilkinsons basiswaarden en hoge kwaliteit is de Wilkinson Hydro 5. Deze tool heeft 5 mesjes, een innovatief gel-reservoir en een Flip Trimmer, waardoor je gemakkelijk en nauwkeurig scheert. De combinatie van de 5 Ultraglide mesjes met Skin Guards en het gel-reservoir zorgen voor een goede huidverzorging tijdens het scheren. [wilkinsonsworld.nl](http://wilkinsonsworld.nl)



## SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Zoals de naam al doet vermoeden, is de Strandgaper van Scheldebrouwerij een heerlijk biertje om luierend op het strand van te genieten. Strandgaper is een sprankelende verfrissing op een zwoele dag. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma smaakt naar meer en insinueert zinding en gezamenlijkheid. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdrank is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme zomeravond. Geniet deze zomer op het strand van deze goudblonde dorstlesser. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



# Geniet van de zon!

Doe  
mee en  
win

## BRUIST Deals

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)/ **lezersacties** en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

## XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.



Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

VAN  
€ 119,00  
VOOR  
€ 98,00



[www.kastaccessoires.nl](http://www.kastaccessoires.nl)

## HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL

Deze zomer hoef je je geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



## LEZERSACTIE \* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



T

## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

BARBA  
NAPOLI

J  
JACOB COHËN

ETON

PEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

PAL ZILERI



*Polo's in vrolijke kleuren*



*Heerlijk cool tijdens warme zomerdagen!*

# STIJLVOL DE ZOMER DOOR!

Ben jij al klaar voor de zomer?



*Alles binnen handbereik op het strand*

J  
JACOB COHËN

Geef je garderobe een stijlvolle look met de nieuwe items van Jacob Cohën. Bekijk de uitgebreide collectie bij ons in de winkel of op onze webshop.



Burchtstraat 22 en 30,  
Nijmegen | 024 322 24 81  
[www.tijsenmode.nl](http://www.tijsenmode.nl)  
 @Tijsenmode.nl





Ons team is weer compleet met Sanne, Geromy, Tamara & Brigitte.



Van Broeckhuysenstraat 44  
in Nijmegen

Tel: 024 - 322 94 88  
info@bontonkappers.nl  
www.bontonkappers.nl



Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

**Laminaat** is nog altijd de populairste vloersoort.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven groepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

**Juni-kinderen** zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale temperatuur om te **barbecueën**.

Mooi nieuws! Bij Salon Flor, duurzame kapper in Nijmegen, hebben we een refill bar van Authentic Beauty Concept. Veel verzorgingsproducten worden helaas nog steeds veel verpakt in plastic. En helaas ook nog te veel in de cosmeticawereld. Gelukkig komt daar steeds meer verandering in en zijn wij erg blij met de Vegan Beauty Refill bar in salon Flor.

# Een Vegan Beauty Refill bar *Nieuw!* in onze salon Flor!

Om het plastic gebruik te verminderen kwam Authentic Beauty Concept met een nieuw innovatief idee: neem je gebruikte Authentic Beauty Concept refill fles mee. Bij salon Flor in Nijmegen werken we met de producten van Authentic Beauty Concept. Deze producten bevatten zorgvuldig gekozen vegan formules. Vrij van siliconen, sulfaten en kunstmatige kleurstoffen en minerale oliën. Als duurzame kapsalon zijn wij continu bezig om onze kapsalon nog duurzamer te maken. Daarom zijn wij erg blij dat we samenwerken met het Authentic Beauty Concept. Hun initiatieven maken de cosmetica-industrie steeds duurzamer.



zijn gemaakt van 92% gerecycled plastic. Deze flesjes hebben ook het 85% bio-based PE-etiket. Dat laat zien dat het een duurzaam product is. Het flesje gooi je nu niet meer weg als het op is, maar neem je opnieuw mee naar salon Flor. In onze refill bar kunnen wij dan het flesje hervullen met het product dat je gebruikt.

## **Meer weten over salon Flor als duurzame kapper?**

Ben je op zoek naar een duurzame kapsalon in Nijmegen? Heb je vragen over onze duurzame werkwijze en/of vegan producten? Of wil je onze Authentic Beauty Concept producten thuis gebruiken of cadeau doen?

## **De refill bar**

Met de komst van de refill bar, kunnen gebruikte flesjes weer herbruikt worden. De flesjes van Authentic Beauty Concept

**Neem contact met ons op of bel naar 024 38 88 322.**



HAAR-VERWENNERIJ PUR SANG





€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleef jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaar Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## ZANSE SCHANS

### MAAK JE BEZOEK AAN DE ZANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eendeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



# HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezonds? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# DAGJE UIT OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locaties gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op [www.oerol.nl](http://www.oerol.nl).**

# FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

**FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni verkrijgbaar.**

# Het Vertel festival

In het **Vaderdagweekend** (18 & 19 juni) wordt op de Duivelsberg alweer voor de achtste keer het Vertelfestival gehouden. Verschillende vertellers vertellen ruim 50 verhalen in één weekend voor jong en oud.

[www.duivelsbergvertelfestival.nl](http://www.duivelsbergvertelfestival.nl)

24



**ZA. 18  
JUNI**

**ZO. 19  
JUNI**

Het thema dit jaar is '**Verhalen van Verlangen**'

De verhalen zijn te horen op:

zaterdag 18 juni van 13.00 tot 18.00 uur en op

zondag 19 juni van 12.00 tot 18.00 uur

Er zijn **twee vertellocaties**. Eén voor verhalen van alle leeftijden en één voor de verhalen voor 10-plus. In het weiland bij de Duivelsberg zijn tenten neergezet waar de verhalen verteld zullen worden.

Voor de gelegenheid is daar een gezellig caféterras bij gemaakt.

Zaterdagavond van 20.00 tot 23.00 uur vinden wederom de **Midzomernachtvertellingen** plaats.

Prachtige verhalen tot het donker wordt. Speciaal hiervoor zijn nieuwe spannende verhalen geschreven, bij uitstek geschikt voor volwassenen.

**PANNENKOEKEN**RESTAURANT

## De Duivelsberg

Duivelsberg 1 • (024) 684 14 39 • [duivelsbergvertelfestival.nl](http://duivelsbergvertelfestival.nl)

25

### Lichamelijke klachten?

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

### De chiropractors

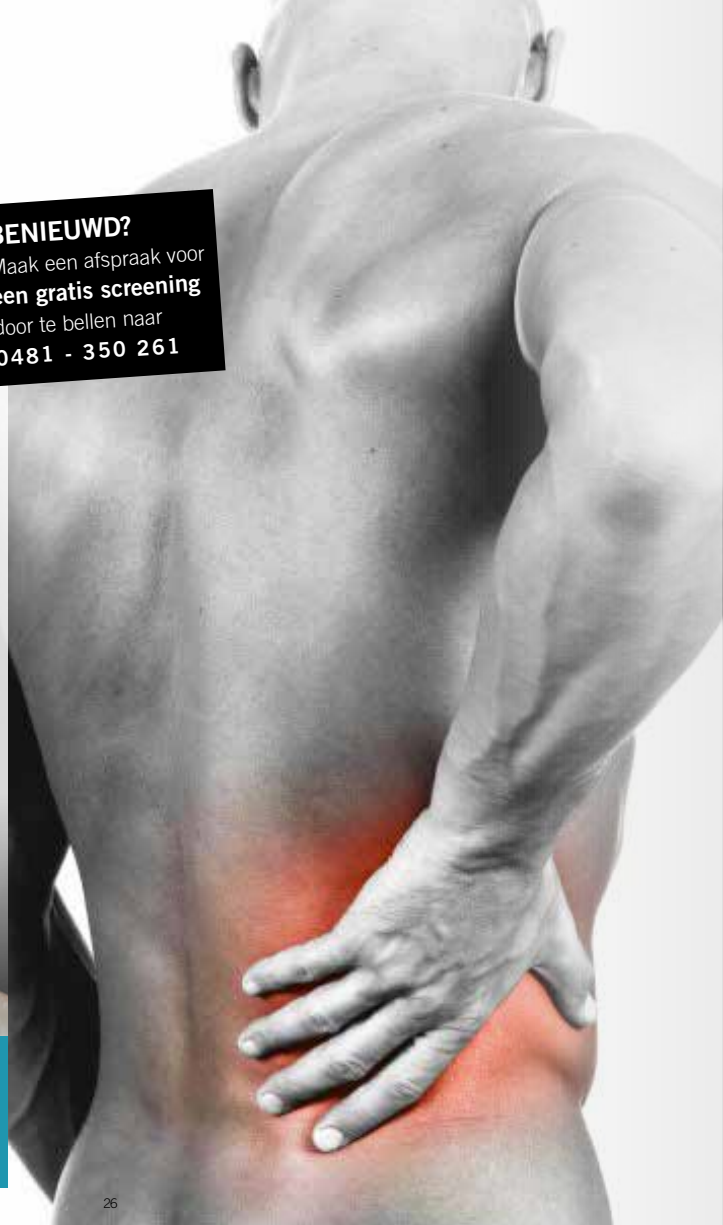
Saara is in 2001 afgestudeerd aan de Anglo-European College of Chiropractic als chiropractor. Maarten heeft gestudeerd aan de University of South Wales in Groot-Brittannië.



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

### BENIEUWD?

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



# RUGPIJN

## Chiropractie kan u helpen!

Bij chiropractie is de wervelkolom de indicator van uw gezondheid. Vershoven of vastzittende rugwervels kunnen zenuwen beknellen en pijn in de rug veroorzaken die elders in het lichaam uitstralingen veroorzaakt. Hoofdpijn, pijn in de nek en in armen en benen, maar ook maag- en darmklachten zijn vaak het gevolg van een scheef zittende wervel.

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

### Is de behandeling pijnlijk?

Over het algemeen zijn de correcties niet pijnlijk. Wanneer een behandeling gevoelig of pijnlijk kan zijn, vertelt uw chiropractor u dat altijd van tevoren. U hoeft dus echt niet bang te zijn. Lichte spierpijn of vermoeidheid kunnen bijwerkingen zijn. Deze duren meestal één of twee dagen.

### Is chiropractie veilig?

Ja, naar alle gangbare medische maatstaven is een chiropractische behandeling extreem veilig. Hier zijn diverse (wetenschappelijke) onderzoeken aan gewijd. Als er al bijwerkingen zijn, dan zijn deze van korte duur en zeker niet ernstig. Denk aan een beetje stijfheid, moeheid en soms lichte pijn in het behandelde gebied. U hoeft hier niet bang voor te zijn. Deze bijwerkingen verdwijnen normaal gesproken na enkele uren of dagen.

### Wat kost chiropractie?

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

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

ONZE TECHNIEKEN:

**MANIPULATIE**

**SPIERTECHNIEKEN**

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

ANDERE TECHNIEKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr. Haalboom, 87 jaar:  
*"Ik had ontzettende pijn in de rug en in het rechterbeen. Nu ben ik helemaal van de pijn af, plus begint mijn rechterbeen aardig bij te komen, met een verhoging in de schoen. Allemaal dankzij chiropractor Van Ittersum."*

[WWW.CHIROPRACTIE-ELST.NL](http://WWW.CHIROPRACTIE-ELST.NL)



*Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:*

## 'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

**VLEUGEL** Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

**JUBILEUM** Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



Lang  
leve  
de  
vaders.

## JE GUNT IEDEREEN EEN FIJNE VADERDAG

Tijdens Vaderdag zetten we onze vaders graag in het zonnetje. We verrassen ze met zelfgemaakte knutselwerkjes, een paar sokken of een lekker geurtje. Lekker eten en drinken hoort daar zeker bij. Verras daarom je vader deze Vaderdag met een gratis ontbijt, brunch, lunch, borrel of diner.

### Vader gratis tijdens Vaderdag

Koop via Nijmegen Culinaire een restaurant cadeaukaart die besteed kan worden bij zorgvuldig geselecteerde restaurants in het Rijk van Nijmegen. Op vertoon van de kaart verwennen de restaurants alle vaders speciaal tijdens Vaderdag met een gratis ontbijt, brunch, lunch, borrel of diner. Lang leve de vaders.

### Voor de vaders van vandaag én voor alle vaders in de toekomst

Soms besef je dat je veel geluk hebt dat je deze dag samen kunt vieren. Daarom steun je met jouw culinaire cadeaukaart tijdens Vaderdag het Radboud Oncologie Fonds en daarmee het belangrijke onderzoek naar kanker in het Radboudumc.



radboud  
oncologie  
fonds



RIJK VAN NIJMEGEN  
CULINAIR

TRAKTEER  
VADER OP EEN

**GRATIS**

ONTBIJT, BRUNCH,  
BORREL OF DINER



Bestel de  
cadeaukaart via  
[www.nijmegenculinaire.nl](http://www.nijmegenculinaire.nl)

óf scan de QR-code  
hieronder.





# GET IN HUNGRY, LEAVE HAPPY

Dat vegan ook superlekker kan zijn, bewijzen ze bij Veggie Galore in de Nijmeegse Burchtstraat. En hier serveren ze niet zómaar vegan gerechten, maar gerechten die je meenemen op ontdekkingsreis door de Creoolse keuken. “Ik kook vanuit mijn hart en vind het geweldig dat ik hier zowel deze passie als mijn culturele achtergrond met andere mensen mag delen”, aldus eigenaresse Raimunda Carrilho.



Veggie Galore  
Burchtstraat 126, Nijmegen  
024-7855032  
Eigenaar: Raimunda Carrilho  
[www.veggiegalore.nl](http://www.veggiegalore.nl)

Op de menukaart van Veggie Galore vind je gerechten als Chick'n & Waffles, zelfgebakken Creoolse broodjes en een Slutty Brownie waarvoor mensen speciaal naar de Burchtstraat komen. “Daarnaast serveren wij op donderdagavond roti, waarbij we onze gasten de mogelijkheid bieden te kiezen uit diverse Caribische roti's en curry's. Op vrijdag- en zaterdagavond staan er gerechten op de kaart die de meeste mensen nog niet kennen, maar waar we ze heel graag kennis mee willen laten maken.” Wat je ook bestelt, je kunt ervan uitgaan dat het met heel veel passie en toewijding is bereid. “En zoveel mogelijk met lokale en biologische ingrediënten.”

## LEKKER EN VEELZIJDIG

Raimunda is met recht trots op wat ze met Veggie Galore heeft neergezet in Nijmegen. “Toen wij begonnen, was de keuze aan vegan eetgelegenheden in de stad nog heel beperkt. Wij waren een van de eersten die echt alleen maar veganistische gerechten op de kaart hebben staan. Inmiddels is het steeds meer in opkomst, maar nog altijd maken wij ons er hard voor om mensen te laten ervaren hoe lekker en veelzijdig veganistisch eten kan zijn, en dan specifiek Creools veganistisch eten. En dat op een prachtplek in Nijmegen, in een heerlijke lichte ruimte met uitzicht op het plein en daarachter het Valkhof.” Nog niet overtuigd? Ga het dan vooral zelf eens ervaren. Je smaakpapillen zullen meer dan aangenaam verrast zijn. “Niet voor niets is ons motto: get in hungry, leave happy!”



# 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](http://www.simonlevelt.nl)

*Simon Levelt*  
SINDS 1826

# Nu ook online Kundalini Yogales!

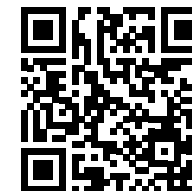


Wij bieden 2 keer per week op de dinsdag- en donderdagmorgen om 8.00 uur met een live online yogales.

Na de aankoop van het online lidmaatschap ontvang je instructies voor het aan maken van een account waarmee je toegang krijgt tot de livestream op onze site. Je kan dan de lessen live volgen op de dinsdag- en donderdagmorgen en de les terugkijken in de Les-galerij om op een ander moment de les volgen, zo vaak je maar wilt. Af en toe bieden we ook een ander event online (bijvoorbeeld een Sadhana), waar je dan ook toegang tot hebt.

De online lessen van Linda worden tweetalig gegeven, in het Nederlands en Engels. Na de les is er gelegenheid om in de chat je ervaring te delen en/of vragen te stellen.

Een 12 maanden online lidmaatschap kost € 40,00  
of een 6 maanden online lidmaatschap voor € 25,00  
beide verkrijgbaar in onze shop →



Wil je het een keer uitproberen? Stuur dan een mail naar [info@kundaliniyogalinda.nl](mailto:info@kundaliniyogalinda.nl) en we sturen je instructies om het 1 week **GRATIS** uit te proberen!



Ik houd me al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n vijf jaar geleden Kundalini yoga in mijn leven kwam, voelde ik pas echt dat ik mijn pad gevonden had. We hebben tegenwoordig ongelimiteerd toegang tot kennis, maar vergeten dat we al een oneindige bron van wijsheid binnen in ons hebben. Want als je om je heen kijkt, lijken we niet gelukkiger, gezonder en tevreden. Voor jezelf leren zorgen is voor ons allemaal een lifetime job, van daaruit kun je steeds ruimhartiger geven. Kundalini yoga heeft hier krachtige en mooie technieken voor.



**Kundalini Yoga Linda**  
Linda en Jan Hidde Landstra  
[info@kundaliniyogalinda.nl](mailto:info@kundaliniyogalinda.nl)  
[www.kundaliniyogalinda.nl](http://www.kundaliniyogalinda.nl)



## Meet Greek & More

Een gezellig Grieks restaurant!

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

Van 't Santstraat 159, Nijmegen  
[www.meetgreek-more.nl](http://www.meetgreek-more.nl)  
f /MeetGreek&More | 024-8442683

# Het voelt alsof je echt in Griekenland bent

KOM GENIETEN VAN DE WARMTE, GASTVRIJHEID EN HUISELIJKE SFEER

Ben je op zoek naar een **origineel cadeau voor je vader?**

Geef een cadeaubon van het oergezellige restaurant **Meet Greek & More** en laat hem verrassen met **heerlijke Griekse gerechten.**

● Restaurant

● Online bestellen en laten bezorgen

● Online bestellen en afhalen

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

● Leuke 2e hands meubels te koop



We hebben een **groot assortiment zomerjurken en schoenen**, en ook heel veel avondjurken.

Alle kleding is lokaal verzameld en de eigenaar krijgt 40% van de verkoopprijs.



**LADY DUCHESS**  
Beautiful Preloved Clothing

Lady Duchess | Hertogplein 1, Nijmegen  
06-51733569 | [www.ladyduchess.nl](http://www.ladyduchess.nl)



Urina Ulas en Gerard Makropoulos



Verkrijgbaar bij  
**HARTING**



**gloryfy unbreakable eyewear** - is een nieuw brillenmerk uit Oostenrijk. Zowel het montuur als de lenzen zijn gemaakt van een unieke onbreekbare lichtgewicht kunststof. De lenzen zijn op sterkte verkrijgbaar (ook multifocaal) en bieden een contrastrijk en kleurecht zicht.

Je gelooft het pas als je deze unieke brillen voelt en ziet.  
**Dus kom snel naar onze winkel en overtuig je zelf!**

### Bezoek onze winkel of website

Adres:  
Hertogstraat 128  
6511 SG Nijmegen  
www.hartingnijmegen.nl

Als je iemand verloren bent die je dierbaar is of je verliest iets waar je enorm aan gehecht bent, kan het zijn dat je even helemaal niet meer weet wat je moet doen.

## Werken aan en met je rouw

Rouwen kost tijd, kost energie en vraagt ook een actieve houding. Actief bezig zijn met het feit dat de dierbare er niet meer is. Of dat je die baan, waar je zoveel voldoening uit haalde, echt niet meer hebt, de toekomst er echt anders uitziet dan je steeds dacht.

Erkennen van dat gemis, van dat verlies is essentieel om een volgende stap te kunnen maken. Erkennen kan door er veel over te praten en je gevoelens en emoties echt te doorleven.

### Erkennen kan ook door iets te gaan doen!

Samen met Ellis Schoonhoven van De Nieuwe Creatieven ([www.denieuwecreatieven.nl](http://www.denieuwecreatieven.nl)) verzorg ik een dag waarin we actief aan de slag gaan met jouw rouw. Er is ruimte om te praten over je verlies, er is ruimte om te gedenken. En er is ruimte om met je handen aan de slag te gaan en met albast of speksteen een tastbare herinnering te maken.

**En écht! Iedereen kan dat.** Je hoeft geen beeldhouwer te zijn, geen kunstenaar van beroep of mega creatief. De enige intentie die nodig is, is dat je rouwarbeid wilt verrichten.

**Meer informatie over de mogelijkheden?** Neem contact met me op via 0643828424 of stuur een mail aan [welkom@rouwkostentroostvoer.nl](mailto:welkom@rouwkostentroostvoer.nl).

### Miranda Schutten

Rouw- & Verliesdeskundige



#### Professional op het gebied van:

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

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

**BENTE, 24**

“Miranda heeft me geholpen het overlijden van mijn vrouw een plekje te geven. Samen hebben we een prachtig ritueel bedacht.”

**JOHN, 56**

## ROUWKOST & troostvoer

Praktijk voor lef,  
levenslust & levenskunst.

Kaaplandstraat 54, Nijmegen  
**06 - 43 82 84 24**

[welkom@rouwkostentroostvoer.nl](mailto:welkom@rouwkostentroostvoer.nl)  
[www.rouwkostentroostvoer.nl](http://www.rouwkostentroostvoer.nl)

# Stijlvol



*Voor een stijlvol, spontaan en puur portret*

**Sophia Fotografie**

Roerdompstraat 74, Wijchen | 06 40 13 26 29  
info@sophiafotografie.nl | www.sophiafotografie.nl

BEKIJK DE  
WEBSITE VOOR  
MEER INFO!

## Tips tegen zonverbranding

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dus is het verstandig om je altijd goed in te smeren voordat je de zon in gaat. Maar wat doe je als je toch te veel zon op je huid hebt gehad?



**NEEM EEN LAUWARME DOUCHE** Hierdoor gaan de poriën van je huid openstaan en kan de warmte eruit. Gebruik vooral geen zeep, want dan droogt je huid nog meer uit.

**ALOË VERA** Smeer je verbrande huid in met een verkoelende aftersun of bodylotion, het liefst met aloë vera erin. Dit plantenextract heeft een kalmerende en herstellende werking op de huid.

**KAMILLE** Maak een pot kamillethee. Laat de thee afkoelen en zet deze in de koelkast. Drenk een paar watjes in de koude kamillethee en leg die op je verbrande huid.

**YOGHURT, KARNEMELK, KOMKOMMER OF RAUWE AARDAPPEL** kunnen ook helpen om je huid tijdelijk af te koelen.

**BLIJF UIT DE ZON** Als je de volgende dag toch weer in de zon gaat, bedek je beschadigde huid dan goed. Draag een grote hoed of een T-shirt en smeer je heel goed in, bij voorkeur minimaal met factor 30 of 50.

# 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](http://www.annadiva.nl)

# BARBECUE!



Lekker barbecueën is dé manier om samen met vrienden, familie, buren of gewoon samen met je partner het leven te vieren!

Lekker glaasje wijn, frisse salade, goed stukje brood en uiteraard een mooi mals en smaakvol stuk biologisch vlees. Vanzelfsprekend zijn de klassiekers zoals een hamburger, satéstokje of spekclapje altijd goed en lekker, maar er kan veel meer. Wij bieden als ambachtelijke slagerij een breed assortiment aan mooie grote stukken vlees. Aangezien wij alles zelf uitbenen en verwerken, kunnen wij bijna ieder gewenst stuk voor u afsnijden. Zo hebben wij hele mooie dry-aged Côte de boeuf of mooie grote T-bone steaks. Ook picanha, bavette, brisket en short ribs zijn geen probleem. Naast deze mooie stukken rundvlees kunnen wij ook van het varken alles leveren zoals procureur of Boston butt voor de pulled pork of een mooi stuk buikspek of spareribs om langzaam te garen. Alles is bij ons 100% biologisch en 100% lekker.

**Dus bent u een liefhebber van barbecueën en werkt u graag met mooie en smakvolle producten?**

Kom dan naar onze winkel en laat u inspireren en adviseren door onze medewerkers.

**GRAAG TOT ZIENS IN ONZE SLAGERIJ**



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

Bas Derksen

**Meer weten over ons vlees?**

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



## De Groene Weg

**BIOLOGISCHE SLAGERIJ**

Groenestraat 189, Nijmegen

024-355 50 60

[nijmegen@degroeneweg.nl](mailto:nijmegen@degroeneweg.nl)

[www.nijmegen.degroeneweg.nl](http://www.nijmegen.degroeneweg.nl)

# Ibiza terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken, maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn?

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

[www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl)

Foto Youri Claessens



Eva Bekkers



## Klaar om weer uit te gaan?

Na een lange tijd is het weer mogelijk om uit te gaan naar theaters, festivals en concerten. Dan wil er natuurlijk wel tiptop uitzien. Wist je dat je bij ons terecht kan om er helemaal partyproof uit te zien?

- Wat dacht je van een fijne gelaatsbehandeling? Onze behandelingen zijn inclusief epilieren, harsen en verven. Kijk voor de diverse mogelijkheden op onze site.
- Geef jouw nagels de mooiste kleuren, zodat ze lekker opvallen tijdens een feestelijk moment. Wij hebben keuze uit meer dan 100 kleuren. Voor ieder wat wils.
- Of een spraytan behandeling met ons exclusieve merk Siennna X? Een mooie sunny glow geeft jouw party outfit de finishing touch!
- Make-up voor ieder moment van de dag. We zijn exclusief verkooppunt van Make-Up Studio. Prachtige make-up met mooie pigmenten en veel kleurkeuze. Hiermee laat je je gezicht stralen of het nu overdag of 's avonds is. Let it shine!

Kom langs voor advies.

### Schitterende zomernagels

Wil jij ook met mooie nagels de hele zomer door? Bij ons blijft je gellak zeker drie weken mooi zitten. En op je teennagels wel langer dan 6 weken. Dus je hebt extra lang plezier van mooie en stevige nagels. Laat je nagels schitteren tijdens het prachtige zomerweer! We hebben een ruime keuze van meer dan 100 kleuren.



**TOT EIND  
JUNI €10,- KORTING  
OP GELLAK BIJ  
HANDEN & VOETEN!**  
SAMEN VAN €60,-  
NU VOOR  
**€50,-**

Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon' biedt een totaalpakket aan behandelingen, voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellness-behandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.

[www.beautyandwellnesscareluna.nl](http://www.beautyandwellnesscareluna.nl)

Lavendel 256, Cuijk | 06-48086594 | IJsselkade 9a, Doetinchem | 06-10516864 | [info@beautyandwellnesscareluna.nl](mailto:info@beautyandwellnesscareluna.nl)

# 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!*





# Weg met de stress, *relaxmodus aan!*

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend en kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Eens even helemaal niets doen en moeten.

Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: stress. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot disfunctioneren, uitslag of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.

**KWAALTJES** Heb je vaak last van hoofdpijn, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost.

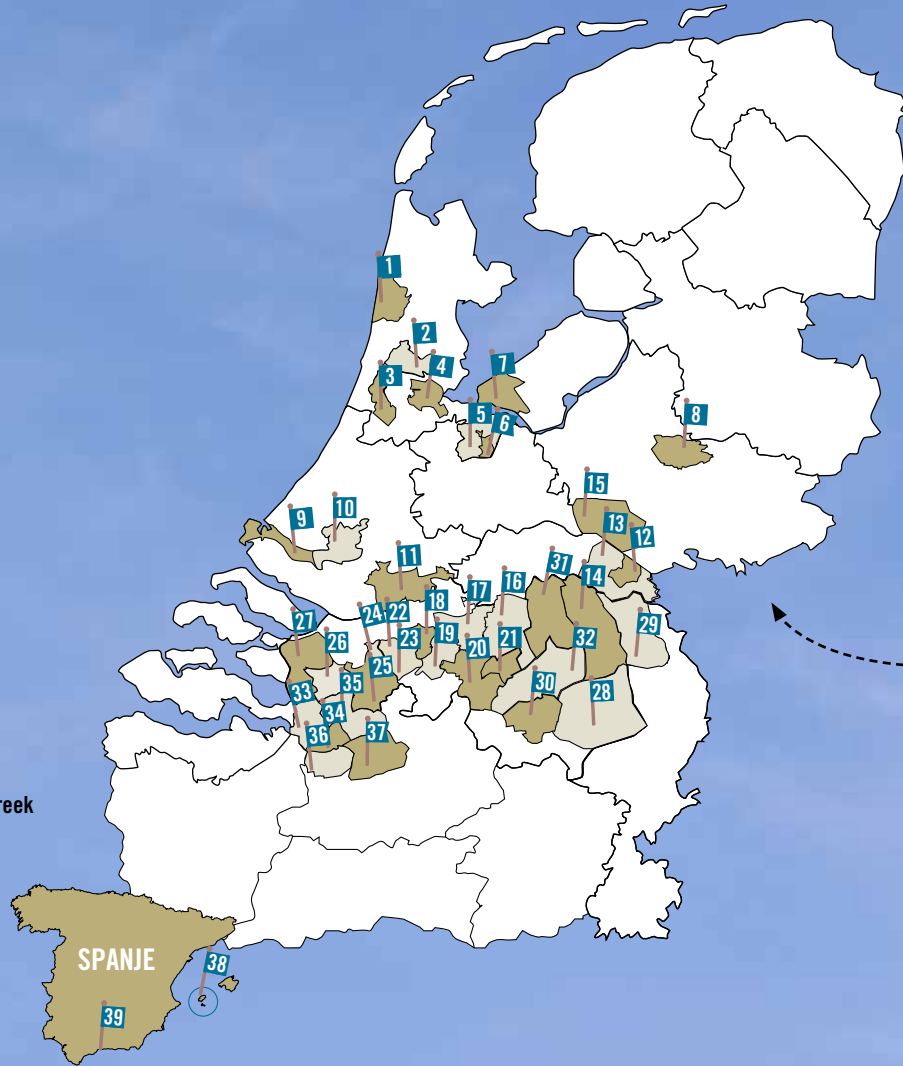
**RELAX** Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat.

**ONTSTRESS** Hoe doe je dat nu eigenlijk, ontstressen? Iedereen doet dit op haar manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellness-centrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet.

**Hulp nodig om je relaxmodus aan te zetten?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

GA ER MINIMAAL  
TWEË WEKEN  
TUSSENUIT!

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



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](http://www.yumi.nl) om de prachtige  
masseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

*Op zoek naar een erotische baan?*



**WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!**

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

Even heerlijk in de watten worden gelegd en alle aandacht voor  
jou. Een ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart  
of gewoon wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd  
en masseren in een rustig ritme, zodat je echt lekker kunt  
ontspannen. **Met deze maand de volgende massage uitgelicht:**

## KOPPEL MASSAGE

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

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

**Kom genieten!**



# 10% KORTING

**OP ONZE  
TANTRA MASSAGE**  
OP VERTOON VAN EEN FOTO  
VAN DEZE ADVERTENTIE



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

TANTRA MASSAGE

**KOPPEL MASSAGE**

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

*Altijd genieten!*

Leenderweg 135, Eindhoven NL  
+31 40-2125669  
[www.yumi.nl](http://www.yumi.nl)

# Welke vloer *past bij jou?*

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

**LAMINAAT** De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

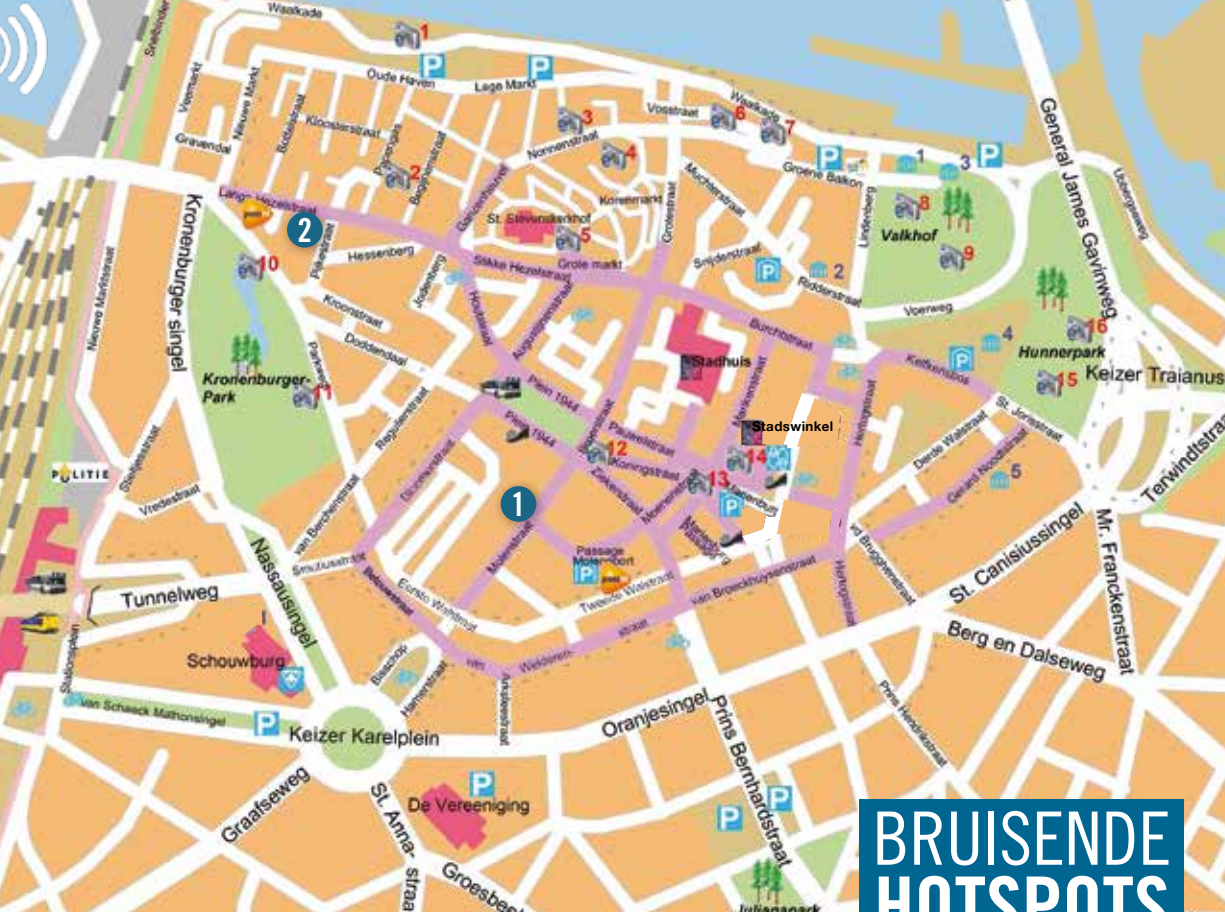
**HOUTEN VLOER** Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.

**PVC** De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

**EN MEER** En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

**ELK TYPE VLOER  
HEEFT ZIJN  
EIGEN VOOR-  
EN NADELEN**

**Ook op zoek naar een passende vloer?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# BRUISENDE HOTSPOTS

## Legenda

	<b>Winkelstraten</b>		<b>Gemeentelijk gebouw</b>		<b>Bezienswaardigheid</b>
	<b>Parkeergarage</b>		<b>Postkantoor</b>		<b>Museum</b>
	<b>Parkeerplaats</b>		<b>Busstation</b>		1. De Bastei
	<b>Fietsenstalling</b>		<b>Treinstation</b>		2. Infocentrum WO2
	<b>Bibliotheek</b>		<b>Bioscoop</b>		3. Fietsmuseum Velorama
	<b>VVV</b>		<b>Casino</b>		4. Museum het Valkhof
					5. Natuurmuseum

## DRINKS & BITES

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

Molenstraat 74, Nijmegen - 024 206 83 80  
[www.moonsnijmegen.nl](http://www.moonsnijmegen.nl)

## VERSAILLES

2

**Proef whisky's en spirits van en met Jan Beek**

Zaterdag 25 juni van 14.00 tot 17.00 uur  
 in de Lange Hezelstraat 83 in Nijmegen

Elke zaterdagmiddag hebben we een gezellige proefton

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

### KINDERCOLLEGE - IJS

Op zaterdag 4 juni kunnen kinderen bij Bibliotheek De Mariënburg meedoen met een cool kindercollege waarin ze zelf waterijsjes gaan maken. De IJsprofessor van Onwijs Lekker IJs geeft een kijkje in zijn keuken en vertelt hoe je gezonde ijsjes kunt maken. Vervolgens gaan ze zelf aan de slag. Met lab-jas aan ontwerpen en maken de kinderen twee waterijsjes. En misschien is er ook nog tijd om de zelfgemaakte ijsjes tijdens het kindercollege op te eten.

*Bibliotheek de Mariënburg; 4 juni 14.00 – 16.00 uur; € 5*



### JOZUA DOUGLAS KOMT VOORLEZEN!

Op vrijdag 17 juni komt kinderboeken schrijver Jozua Douglas op bezoek in Kinderboekwinkel Nijmegen. Hij gaat alle aanwezige kinderen voorlezen en al hun vragen beantwoorden. En natuurlijk signeert hij zijn boek! Jozua won verschillende prijzen met zijn boeken: o.a. de Hotze de Roosprijs met De verschrikkelijke badmeester en de Pluim van de Senaat van de Nederlandse Kinderjury voor De gruwelijke generaal.

*Kinderboekwinkel Nijmegen; 17 juni 15.30 uur; gratis toegankelijk (wel even vooraf aanmelden)*

Kijk voor alle leuke #kidsprooftips op [www.kidsproof.nl](http://www.kidsproof.nl)

# Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

## INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

## MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

## BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!



# PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op deze bruisende

**vaas in koraal**  
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

s+⌚d=l j+🐮s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐮e=🐒p=l v+🐒p=s

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.nijmegen-bruist.nl](http://www.nijmegen-bruist.nl)

Maak kans op

**Musk Extreme**  
parfum



Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.  
[www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com)

100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

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

parfum            geur  
zalig                blij  
zomer                musk  
heerlijk             aroma

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.nijmegen-bruist.nl](http://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





# IS JOUW LIJF AL KLAAR VOOR DE ZOMER?



Wil jij een strakkere buik, armen, billen of benen en afscheid nemen van je zadeltassen en lovehandles? Met **CRYO4** verdwijnt het als sneeuw voor de zon! Met CRYO4 is het mogelijk om plaatselijke vetophoping definitief te verwijderen zonder operatie.



**CONTOURA**  
FIGUURBEHEERSING

**Mak nu gelijk een afspraak voor jouw zomerlijf!**



van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • [www.contoura.nl](http://www.contoura.nl)

CRYOSPECIALIST

