

NIJMEGEN 

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

# BRUIST

*Albert Verlinde:*  
'Het is zeg maar  
ons verhaal'

Ben jij al klaar  
voor *de zomer?*



# Nijmegen zoekt EnergieFixers om jouw energiekosten te verlagen

De energierekening stijgt flink, vooral de prijs van aardgas. Daar hebben veel mensen last van. Vooral als je woning niet goed geïsoleerd is, merk je dit. Ook in Nijmegen staan veel van dit soort huizen.



Daarom gaat gemeente Nijmegen daar wat aan doen. Gemeente Nijmegen gaat duizenden huishoudens helpen het energieverbruik blijvend te verlagen. Dit doen ze door EnergieFixers de wijken in te sturen. EnergieFixers helpen bewoners door snelle aanpassingen in huis aan te brengen, zoals door tochtstrips en radiatorfolie aan te brengen, en de cv-ketel zo in te stellen dat die het huis zo goed mogelijk verwarmd. Dan wordt de energierekening lager, en het wooncomfort hoger. Gratis en voor niks.

## EnergieFixers gezocht!

Aan de slag. Er zijn een hoop EnergieFixers nodig om al deze huizen te helpen. De gemeente Nijmegen zoekt vanaf nu mensen die zich willen aanmelden om EnergieFixer te worden. Wil jij net als Maïke, Jean Pi re en Adam (van links naar rechts op de foto) ook meedoen? Sluit je aan bij de EnergieFixers. Je krijgt begeleiding, goed gereedschap en een mooi salaris. Meld je eenvoudig aan op [Nijmegen.nl/EnergieFixer](https://nijmegen.nl/EnergieFixer).

Wil je niet fixen, maar wel jouw woning aanmelden om kosteloos geholpen te worden met het energiezuiniger maken? Na de zomer starten we in Dukenburg. Je kunt ook jouw woning aanmelden op de website. We kijken dan of jouw huis en wijk in aanmerking komen voor een bezoek van de EnergieFixers.

Ga naar [nijmegen.nl/EnergieFixer](https://nijmegen.nl/EnergieFixer)



## Jean Pi re, powered by Perry Ubeda

Meervoudig wereldkampioen vechtsporten Perry Ubeda weet, vanuit zijn jeugd, wat armoede is. Hoe het is om te wonen in een slecht geïsoleerd huis. Daarom is Perry extra gemotiveerd om mensen zoals EnergieFixer Jean Pi re te ondersteunen bij het fixen van dit soort woningen. Dukenburger Jean Pi re komt uit de bouw en hoewel hij de meeste tijd van de week voor zijn tante moet zorgen, helpt hij straks 3 dagdelen mee als EnergieFixer. Zoals je kunt zien op de foto is Jean Pi re er al helemaal klaar voor om de energiekosten van Nijmegen te helpen verlagen. Doe jij ook mee?

## EnergieFixers gezocht

# Nijmegen helpen besparen en zelf mooi verdienen?

Powered by  
Perry Ubeda

Nijmegen heeft jou nodig om huizen in de stad energiezuiniger te maken.  
Dat hélt het klimaat én de portemonnee van veel Nijmegenaren.

Word je ook EnergieFixer? Je krijgt een korte opleiding, goed gereedschap  
én een mooi salaris. Meld je nu aan op [nijmegen.nl/EnergieFixer](https://nijmegen.nl/EnergieFixer)

Wil je niet fixen, maar wel jouw woning aanmelden om kosteloos  
geholpen worden met het energiezuiniger maken?  
Na de zomer starten we in Dukenburg.

U kunt ook uw woning aanmelden op de website:  
[Nijmegen.nl/EnergieFixers](https://Nijmegen.nl/EnergieFixers). We kijken dan of uw huis en wijk in  
aanmerking komt voor een bezoek van de EnergieFixers.



**U wilt uw onroerend goed verkopen?**  
**Do you want to sell your property? • Desea vender su propiedad?**



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG  
c/Joan Tur Tur 13, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

[noelle.politiek@kensington-international.com](mailto:noelle.politiek@kensington-international.com)  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

# Villa in aanbouw met mooi uitzicht in Es Figueral

OBJECT/VAN DE MAAND

**Deze villa in aanbouw ligt op slechts vier minuten afstand van San Carlos, in de rustige urbanisatie Es Figueral. Halverwege de berg heeft het een uitstekend uitzicht tot aan Cala San Vicente. Voor liefhebbers van natuur en het noorden is dit de juiste plek!**

De stijl van het huis zal zeer eigentijds zijn met een groot zwembad, vele zonnige terrassen, vier slaap- en badkamers, een enorme woonkamer met open haard, hoge schuifdeuren die naar het zwembad leiden, een kelder, een ruime garage en een berging.

Deze woning is uitstekend geschikt voor al diegenen die de rust en stilte van het noorden zoeken. Rondom deze geweldige villa, zal er genoeg ruimte zijn om een mooie tuin aan te leggen en een off-road parking.

Aangezien de villa nog in aanbouw is, zou u nog steeds in staat zijn om de gebruikte materialen te kiezen, na eigen smaak.

Eigentijds design maakt deze Villa een top-property hier op Ibiza en een geweldig huis om je thuis te voelen tijdens je vakanties maar ook geschikt als permanent verblijf of tweede residentie.



REFERENTIE	KP1724
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	ca. 430 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	ca. 1.770 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	4
BADKAMERS	4
ZWEMBAD	JA

**KOOPSOM/  
VRAAGPRIJS**  
**€ 2.900.000,-**



10



30



34



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** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

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

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



12



28

# Inhoud

Eindelijk, de zomer is begonnen! En hoe... Voor de één kan het deze maanden niet warm genoeg zijn, terwijl de ander stiekem alweer verlangt naar de wat koelere maanden. Helemaal nu we in Nederland steeds vaker te maken hebben met een hittegolf. Vooral die tweede groep zal dan ook blij zijn met de tips die we deze editie geven voor de nodige verkoeling.

# Bruisende lezer,

Veel mensen blijven met de ergste warmte het liefst gewoon binnen. Dan kun je natuurlijk thuis blijven zitten, maar is het niet veel leuker om ook eens ergens anders heen te gaan, waar je niet alleen binnen zit, maar ook nog eens wordt vermaakt? Ga bijvoorbeeld naar de musical Dagboek van een Herdershond die in ieder geval nog tot en met 17 juli op de planken staat. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je het interview dat wij hierover hadden met theaterproducent Albert Verlinde.

En als je dan toch aan het lezen bent... lees dan vooral ook de rest van alle bruisende verhalen. De perfecte manier om even te ontspannen tijdens zo'n heerlijke zomerse dag!

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.**

Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl



HOUD JE  
HOOFD KOEL!

# Jouw persoonlijke *hitteplan*

Steeds vaker hebben we er in ons land mee te maken: een hittegolf. Sommigen vinden dit heerlijk, maar voor degenen die er wat meer moeite mee hebben, zetten we een aantal verkoelende tips op een rijtje.

Misschien wel de meest logische, maar ook de belangrijkste tip: drink veel! Ook al heb je geen dorst, drink toch echt minimaal twee liter per dag en dan bij voorkeur (lauw) water. Géén koffie of alcohol, want die belasten je lichaam alleen maar extra in de hitte. Ben je niet zo'n waterdrinker? Als alternatief zou je ook kunnen kiezen voor kruiden-thee, vruchtenthee of karnemelk.

**LUCHTIG EN LICHT** Als de thermometer tropische temperaturen aantikt, kun je het best je garderobe daar ook op aanpassen. Kies luchtige (wijde) kleding in een lichte kleur - die biedt de meeste verkoeling - en draag een (eveneens lichtgekleurde) hoed of pet als je de zon ingaat. Zo blijft je hoofd altijd wat koeler en beperk je het risico op een zonnesteek. Probeer de zon op het heetst van de dag sowieso zoveel mogelijk te vermijden en pas je dagindeling aan de hitte aan,

zoals ze ook in het buitenland doen. Moet je toch de zon in, smeer je dan in ieder geval regelmatig in.

**KOEL HUIS** Veel mensen blijven tijdens een hittegolf het liefste thuis, mits ze het daar een beetje koel kunnen houden. Onze tips: houd ramen en deuren overdag gesloten en doe de gordijnen dicht om het zonlicht zoveel mogelijk buiten te houden. Pas als het buiten afkoelt, zet je alles tegen elkaar open zodat er wat frisse lucht naar binnen kan. Ga overdag niet uitgebreid binnenshuis koken of bakken en vermijd het gebruik van elektrische apparaten, want ook die geven warmte af, zelfs als ze in de slaapstand staan. Trek dus zoveel mogelijk stekkers uit de stopcontacten. Met uitzondering van de stekker van de ventilator natuurlijk. Als je die op de juiste manier gebruikt, met een bakje (ijs) water ervoor, produceert die een heerlijk verkoelend windje.

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

## DE SLIMME REISTAS \* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

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



## HAWAIIAN TROPIC AFTER SUN COOLING ALOE GEL

Na een dag heerlijk liggen zonnen, is een goede naverzorging natuurlijk belangrijk. Met dit nieuwe product van Hawaiian Tropic verzorg je je huid en houd je je kleurtje wat langer vast. Deze nieuwe after sun cooling aloë gel verzorgt en hydrateert je huid met een verfrissende formule. Precies wat je nodig hebt na een zonnige dag.

[hawaiiantropic.com](http://hawaiiantropic.com)



Scan  
de  
QR-code

# Vier de zomer!

## WILKINSON VROUWEN INTUITION SENSITIVE TOUCH

Snel en makkelijk scheren om bikiniproof voor de dag te komen kan met de Intuition Sensitive Touch van Wilkinson Intuition. Met een unieke wateractieve gel en een nieuw scheersysteem met 3 mesjes, scheer je alle gevoelige plekjes in een handomdraai. Deze nieuwe scheertechniek zorgt voor een glad scheeresultaat, zonder irritatie. Kortom: dit scheerapparaat gaat lang mee, heeft een mooie look en maakt jou zonder irritaties klaar voor de zomer. Onmisbaar dus voor de aankomende zomer.

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



Doe  
mee en  
win

## SCHELDEBROUWERIJ ZEEZUIPER

Tijdens een dagje aan zee kan een heerlijk koud biertje natuurlijk niet ontbreken. En wat is dan een betere optie dan de Zeezuiper van Scheldebrouwerij? Deze goudblonde tripel heeft subtiele tonen van koriander en een aroma van geel fruit met een fris droge tot licht zoete afdronk. Deze favoriet heeft onlangs nog een bronzen medaille op de zeer prestigieuze World Beer Cup '22 (VS) gewonnen en werd in 2020 al verkozen tot 'Beste Belgische Tripel' bij de Londense World Beer Awards. De Zeezuiper is onmisbaar voor een sprankelende zomer!

[www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



## LEZERSACTIE\* MAAK KANS OP XL BUBBLETEA + SPECIAL DONUT T.W.V. € 8,75



#BUBBLEBAR

MOLENSTRAT 120, NIJMEGEN  
[WWW.BUBBLEBARNIJMEGEN.NL](http://WWW.BUBBLEBARNIJMEGEN.NL)  
BUBBLEBAR NIJMEGEN  
BUBBLEBAR NIJMEGEN



[www.bubblebar nijmegen.nl](http://www.bubblebar nijmegen.nl) TAG #BUBBLE

## HALLMARK

Hallmark versterkt waardevolle relaties door jou te inspireren je hart te laten spreken, iedere dag opnieuw. Een kaartje kan namelijk ook op de kleine momenten, zoals om je vriendinnen te laten weten dat ze er goed uitzien, lief zijn of trots op zichzelf mogen zijn. Juist in de zomerperiode wanneer mensen onzeker zijn over hun uiterlijk. Want iedereen is mooi zoals die is!

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



## LEZERSACTIE\* Bruisende strandbal

Met een strandbal kies je voor gegarandeerd plezier thuis in de tuin, bij het zwembad of aan het strand. Zowel jong als oud kan er uren speelplezier mee hebben. Ga je een dagje naar het strand of zwembad, dan is deze bal altijd leuk!



[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) TAG #BAL

## 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)

## BRUIST Deals

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





**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.





U bestelt uw maaltijd(en) eenvoudig via [blixemkookt.nl](https://blixemkookt.nl) of scan de QR-code en al vanaf € 3,85 per maaltijd. Er is altijd een keuze uit een vlees/vis maaltijd of een vegetarische maaltijd.



Eet smakelijk alvast!

## BLIXEM KOOKT!

DE VERSE, GEZONDE EN  
SMAKELIJKE MAALTIJDSERVICE

Heeft u geen tijd om te koken, of ontbreekt de zin en inspiratie?

Laat u verrassen door de verse maaltijdservice van BliXem. Onze online maaltijden service heeft verschillende openbare en besloten afhaallocaties. In een handomdraai zet u na een drukke (werk)dag een gezonde en dagverse maaltijd op tafel. Naast lekker en gezond is BliXem kookt een maatschappelijk verantwoorde keuze: bij BliXem krijgen mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt de mogelijkheid om onder professionele begeleiding werkervaring op te doen in de keuken.



Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig een **snipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. Tv kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

**Vakantie** is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen **op een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties. **Dus neem je leven minder serieus en speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

### Lichamelijke klachten?

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

### De chiropractors

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



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

### BENIEUWD?

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

# HOOFDPIJN

## Chiropractie kan u helpen!

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

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

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

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

### Wat is chiropractie?

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

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

### Wat kost chiropractie?

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

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

### ONZE TECHNIKEN:

#### MANIPULATIE

#### SPIERTECHNIKEN

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

#### ANDERE TECHNIKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr van Brakel:

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

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

# ZELFLIEFDE KUN JE LEREN

Het lijkt wel een trend: zelfliefde. In mijn ogen een prachtige trend! We leren meer van onszelf te houden. Jezelf op nummer één zetten. Soms is het lastig om jezelf bovenaan te zetten. We zijn bang dat anderen ons dan niet meer aardig vinden.

Vind je jezelf wel aardig genoeg? Dan zou het namelijk niks uit moeten maken wat anderen denken. De belangrijkste relatie is die met jezelf. Hoe leer je van jezelf te houden? Bekijk eerst de energiebalans van je relaties. Welke geven energie? En welke vriendschappen kosten energie? Jezelf opladen is namelijk heel belangrijk.

Start daarna met dankbaarheid. Benoem dagelijks drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Laat je telefoon liggen en mediteer. Kijk jezelf daarna aan in de spiegel en benoem drie dingen waar je trots op bent. Stap onder de douche en bedenk hoe je agenda eruitziet. Ga je dag langs en vul deze met positieve gedachtes.

Het is vanaf nu verboden om te klagen. Zet je negatieve gedachtes om in positieve gedachtes. Je zult merken dat je wereld verandert.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# DAGJE UIT VIERDAAGSEFEESTEN NIJMEGEN



Op het grootste vrij toegankelijke evenement van Nederland laat heel Nijmegen zien wat de stad in huis heeft: kies uit ruim duizend optredens verdeeld over maar liefst veertig verschillende podia. Er is voor ieder wat wils, of je nu van pop, klassiek, rock, techno of jazz houdt. Een groot feest vier je samen met anderen en reken maar dat dat tijdens de Vierdaagsefeesten goed komt. Feest samen met anderhalf miljoen andere bezoekers die gedurende zeven dagen in Nijmegen te vinden zijn. De Vierdaagsefeesten starten dit jaar op zaterdag 16 juli en eindigen, samen met de Nijmeegse Vierdaagse, op vrijdag 22 juli. **Kijk voor meer info op [www.vierdaagsefeesten.nl](http://www.vierdaagsefeesten.nl).**

# FILMPJE KIJKEN ZWANGER & CO

Vier zwangerschappen, (bijna) moeders, vaders en (overgroot) opa's, allemaal in één familie. Van twintigers die er onbezonnen aan beginnen tot een moeder met empty-nest syndroom die er alles aan wil doen om nog een keer te kunnen genieten van een baby. Alle vormen én uitdagingen van het ouderschap komen aan bod. Ga er maar aan staan om als 60-plusser in je eentje te zorgen voor je tweede leg, of tegen alle adviezen van je moeder en zus in eindelijk toch zwanger te worden van een spermadonor, om daarna de liefde van je leven tegen te komen... **ZWANGER & CO is vanaf 7 juli te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN KORAAALRIF



Paula Visser wordt door de weduwe van haar kennis Jim om hulp gevraagd. Zeven jaar geleden werd Jim in verband gebracht met de verdachte dood van zijn assistent Lucy. Om Jims naam te zuiveren moet Paula er tijdens haar reis door Amerika samen met privédetective Stewart achter zien te komen wat er met Lucy is gebeurd. Terwijl Paula en Stewart het leven van een vrouw die zo onzichtbaar mogelijk door het leven ging proberen te ontrafelen, worden zij met harde hand tegengewerkt. Wanneer hun zoektocht hen van Los Angeles naar Mexico leidt, komt een noodlottige confrontatie steeds dichterbij... **KORAAALRIF van Suzanne Vermeer is vanaf 26 juli verkrijgbaar.**

INVESTEREN OF RECREËREN

# Op zoek naar een recreatie-/mantelzorgwoning?

Dan is de Cube Exclusive Plus multifunctionele luxe prefab woning vast wat voor jou. Dit model kan op ieder kavel, nieuw of bestaand, ingezet worden als recreatiewoning, hoofdverblijf, mantelzorgwoning of zelfs als volledig belasting aftrekbaar kantoor aan huis of praktijkruimte.

 **INVEST**  
RECREATIE

*Dit voelt als thuiskomen!*



## CUBE EXCLUSIVE PLUS IS DUURZAAM EN ONDERHOUDSVRIENDELIJK!

Door de elektrische cv-ketel, HR++ glas en bij te leveren zonnepanelen is de Cube Exclusive Plus volledig energieneutraal uit te voeren. Ook het optioneel in het plafond ingebouwde climate systeem, waarmee je de woning in een mum van tijd koelt en verwarmt, draagt hieraan bij. Heb je al een gasaansluiting en wil je de woning hier toch op aansluiten? Ook dat is mogelijk. De woning wordt standaard geleverd met kunststof kozijnen en kunststof gevelbekleding. Dit maakt de gehele woning nagenoeg onderhoudsvrij.



SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFO  
of kijk op [www.investrecreatie.nl](http://www.investrecreatie.nl)

### VRAAGPRIJS

N.O.T.K., - incl. btw en v.o.n. (kavel en bungalow)

### SLAAPKAMERS

2 of 3

### GROOTTE

65-84 m<sup>2</sup>

### CHALET

Op bestelling leverbaar

Heb je zelf nog specifieke wensen? Aarzel niet en vraag naar de mogelijkheden!

### STANDAARD GELEVERD:

- Complete keuken met vaatwasser, vriezer, koelkast en combi-oven.
- Badkamer met ruime inloopdouche en badmeubel met ingebouwde wastafel.
- Seperaat toilet, cv ruimte, meterkast, wasruimte en opbergruimte.

### OPTIONEEL:

- Meubelpakket
- Climate systeem
- Zonnepanelen
- Jacuzzi, hottub of sauna
- Tuinaanleg
- Plaatsing

### NIUWSGIERIG?

We laten deze bungalow graag aan je zien. Neem contact met ons op door te bellen, whatsappen of te mailen naar David Kolla via +31 6 4643 8643 of [david@investrecreatie.nl](mailto:david@investrecreatie.nl). *David Kolla*

# AFRIKA MUSEUM

BERG EN DAL



VRIENDENLOTERIJ

AFRIKAMUSEUM.NL



DAGELIJKS VAN 9 JULI T/M 4 SEPTEMBER

## NILTON'S ZOMERATELIER

**Maak deze zomer kennis met kunstenaar Nilton Moreira da Silva!**

Nilton is beeldend kunstenaar en geboren in de stad Rio de Janeiro in Brazilië. Een week lang is hij te gast geweest in het museum en heeft hij zich laten inspireren door twee tentoonstellingen; Inspirerend Afrika en Religie en Samenleving. Tijdens zijn bezoek zag hij van alles wat hem inspireerde om zelf creatief aan de slag te gaan en deze ideeën heeft hij uitgewerkt in workshops die jij deze zomer met de hele familie kunt volgen in het museum. Kruip zelf ook in de huid van een kunstenaar, laat je inspireren door de verhalen van Nilton en doe mee aan de creatieve ateliers.

BARBA  
NAPOLI

JACOB COHEN

MASTRUM

FEUTEREY

TRUSSARDI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

wahts



*Polo's in  
natuurlijke  
kleuren*



High-end mode voor de man die graag onafhankelijk en vrij door het leven gaat. Gedreven door de behoeften van degenen die het vandaag dragen. Passend bij mannen die werk met plezier combineren.



# COMFORTABEL, SPORTIEF EN TOCH STIJLVOL

met de nieuwe items van Wahts

*Flexibel en elegant*



Bekijk de uitgebreide collectie bij ons in de winkel of op onze webshop.



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



## *Albert Verlinde over succes Dagboek van een Herdershond:*

# “Het verhaal raakt een bepaalde snaar bij de Limburgers”

De spektakelmusical Dagboek van een Herdershond kende eind april in MECC Maastricht haar allereerste try-out. Dat de voorstelling echter vrijwel direct tot en met 17 juli zou worden verlengd, had Albert Verlinde niet durven dromen. “De eerste drie try-outs werden door het publiek beoordeeld met een 9,3. Tijdens de voorverkoop stond de teller al op 41.000 verkochte kaarten. Dat is heel bijzonder voor een nieuwe productie, vooral als je bedenkt dat mensen alleen nog maar een affiche gezien hebben.”

Musical Dagboek van een Herdershond, naar de televisieserie uit de jaren zeventig, vertelt het verhaal van de jonge kapelaan Erik Odekerke die in 1914 toetreedt tot de gelovige gemeenschap van het Zuid-Limburgse Geleen. Hij probeert zich staande te houden, maar jaagt onbedoeld veel mensen tegen zich in het harnas. “Het verhaal van de mijnen en het katholieke leven van honderd jaar geleden raakt een bepaalde snaar bij de inwoners van Geleen en omstreken. Ik denk dat de musical daarom ook een succes is in Limburg. Het is zeg maar ‘ons verhaal’”, aldus Verlinde.

### **GROTE BELANGSTELLING BUITEN LIMBURG**

Vanuit het hele land krijgt Verlinde de vraag of

de musical ook elders kan worden opgevoerd. De helft van de bezoekers komt namelijk van buiten Limburg. “Dagboek van een Herdershond is opgezet als spektakelmusical. De productie kan niet op tournee. Op het hoogtepunt lopen er meer dan 120 mensen op het podium met een paard en wagen. Dat kan nooit in een regulier theater opgevoerd worden. Je hebt echt een hal nodig.”

Op de vraag of de musical ook na juli nog te zien is, laat de theaterproducent zich voorzichtig uit. “We hebben een optie voor nog één maand, maar laten we eerst maar eens die 150.000 mensen tot en met 17 juli vermaken. Maar zeg nooit nooit...”, sluit de enthousiaste Verlinde af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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

# GENIETEN VAN BUBBLE TEA EN MEER!

Bubble tea, het is een drankje dat ooit is ontstaan in Taiwan en inmiddels steeds bekender wordt over de hele wereld. Specifiek onder jongeren is het immens populair. Onlangs opende de eerste bubble tea zaak de deuren in Nijmegen: BubbleBar Nijmegen.

Bubble tea bestaat uit een basis van thee. Die wordt geschud met bijvoorbeeld fruit of melk, waar zogenaamde tapioca balletjes (een zetmeelrijk product, gemaakt van cassavewortel) aan worden toegevoegd. Vervolgens worden er 'popping boba' fruitparels bij gedaan, die verkrijgbaar zijn in allerlei verschillende kleuren en smaken. Wanneer je het drankje schudt, ontstaan de karakteristieke bubbels.

## EEN SMAAKEXPLOSIE

"Als de fruitparels in je mond komen, volgt een smaakexplosie", aldus de initiatiefnemers van BubbleBar Nijmegen. "We hebben allerlei kant-en-klare bubble tea's maar we hebben ook unieke varianten gecreëerd die alleen hier verkrijgbaar zijn. De mogelijkheden zijn eindeloos, dus laat je creativiteit de vrije loop. Klanten laten ons soms de gekste drankjes maken, en ze zijn verrassend lekker. Met een grote glimlach lopen ze hier de deur uit, daar gaat het ons uiteindelijk om." Met de winterperiode in het vooruitzicht is BubbleBar Nijmegen al druk aan het experimenteren met warme varianten.

## 100% VEGAN EN GLUTENVRIJ

Het mooie van bubble tea is dat het is gemaakt van plantaardige ingrediënten, zonder allerlei chemische toevoegingen. "Het drankje is 100% vegan en glutenvrij. Er zijn mensen die er speciaal voor komen." Uiteindelijk gaat het echter om de beleving bij BubbleBar Nijmegen, die is voorzien van een toepasselijke tropische inrichting. "We hebben een prachtige flowerwall waar je foto's kunt maken. En de keuken is open zodat je met eigen ogen kunt zien hoe je drankje wordt gemaakt." Last but not least werkt BubbleBar Nijmegen tevens samen met LiveLifeDonuts, je kunt jezelf er dus ook verwennen met de lekkerste donuts.

Loop vooral eens binnen, het vrolijke BubbleBar team staat voor je klaar!

*Blijf op de hoogte van alle nieuwe ontwikkelingen en volg BubbleBar Nijmegen op Instagram!*



'HET GAAT OM DE BELEVING'

BUBBLEBAR | MOLENSTRAAT 120, NIJMEGEN | WWW.BUBBLEBARNIJMEGEN.NL



BUBBLEBARNIJMEGEN



BUBBLEBARNIJMEGEN





## WELKOM BIJ DOORMAN!



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.

De technologie in de wereld verandert  
constant, wij houden u graag op de hoogte  
van de laatste trends. We nemen de tijd  
voor advies op maat en daarnaast bezorgen  
en installeren wij bijna al onze apparaten  
gratis bij u thuis.

*Graag tot ziens in de winkel.*

Sinds 1911!  
**DOORMAN**  
AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

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

[WWW.DOORMAN.NL](http://WWW.DOORMAN.NL)



Kom langs  
en maak kennis  
met onze  
enorme keuze

# Voor alles waar je **zuinig** op bent

- BEELD EN GELUID
- WONEN, WASSEN EN DROGEN
- KEUKEN EN KOKEN
- PERSOONLIJKE VERZORGING
- REPARATIE

**DOORMAN IS  
ONDER ANDERE  
DEALER VAN**

- BOSE
- SAMSUNG
- SONOS
- JBL
- PHILIPS
- LG
- BAUKNECHT
- MIELE
- BOSCH
- LIEBHERR
- KENWOOD
- NESPRESSO
- SONICARE
- ORAL-B
- BRAUN

# Ambachtelijk **verse** catering op maat

Heb je iets te vieren? Of wil je gewoon een keer een écht lekker vers belegd broodje bij de lunch? Partyservice Milder verzorgt ambachtelijke verse catering op maat, van een broodje tot een compleet buffet. “Bijna alles is mogelijk”, vertelt eigenaar Dennis Milder.

De broodjes- annex cateringservice bestaat sinds 2003 en komt voort uit een toplagerij. “We merken dat er vraag naar was, daar hebben we op in ingespeeld. Inmiddels hebben we een grote vaste klantenkring opgebouwd, veel bedrijven in de regio weten ons te vinden. En we doen het allemaal met een enthousiast team dat elke dag geweldig werk levert. Samen zijn we één.”

## Broodje hete kip is favoriet

Belegde broodjes zijn er in alle soorten en maten maar het broodje hete kip ('broodje Dennis'), bereid naar eigen recept, is absoluut favoriet. “We leveren die aan meer dan 30 bedrijven en restaurants. Als kleinschalig familiebedrijf kunnen we die hoeveelheden alleen produceren dankzij onze samenwerking met René Elvers Vleeswaren.

Normaal gesproken komen we ook op feesten, partijen en evenementen met 'hete kip op locatie' ([www.hetekipoplocatie.nl](http://www.hetekipoplocatie.nl)) maar dat ligt nu even stil. Onlangs hebben we wel onze écht smaakvolle bourgondische panini's gelanceerd. **Iedere maand komen we met vier nieuwe varianten, dus laat je verrassen.**”

## Kwaliteit staat voorop

Ga je voor makkelijk, dan is thuiscatering ook een optie. “We denken graag met je mee. Op onze nieuwe website kun je bovendien helemaal zelf je buffet samenstellen.” Alles wordt op ambachtelijke wijze wordt gemaakt, met verse ingrediënten. “We maken niets van tevoren klaar. Broodjes bakken we ook om het half uur zodat ze lekker knapperig zijn, zoals het hoort. Kwaliteit staat voorop!”



‘ALS DE KLANT  
TEVREDEN IS,  
ZIJN WIJ OOK  
TEVREDEN’



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!**

## SHOGUN MASSAGE

De Shogun Massage is verweven met prikkelende Soft SM  
technieken, een uitdaging voor eenieder die geïntrigeerd  
is door het extravagante, stevige en strenge van een  
bijzonder extreme massage(spel). Speciale massage  
door een van onze speciale masseuses in onze speciale  
spannende ruimte: De Fantasy Room.

**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)

# Vrijgezel Bianca stelt zich voor



‘VOOR MIJ IS ELKE DAG EEN FEESTJE’

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In juli stellen we Bianca Meivogel aan je voor. Zij woont in een bruisend vakantiedorp in Zuid-Spanje.

Het kan zijn dat Bianca je bekend voorkomt, ze runde namelijk ooit samen met Michael van der Plas (de ex van Barbie) café de kleine Voom Voom en ze is bekend van de RTL5 serie La Carihuela. Sinds 2015 runt ze haar eigen discotheek Voom Voom. “Echt zo’n ouderwetse familiediscotheek waar mensen van alle leeftijden komen. Ik vind het heerlijk om in Spanje te wonen. Zo lang het kan, blijf ik hier dan ook, ik voel me hier helemaal thuis.”

Wanneer we elkaar spreken, is haar stem hees, de avond ervoor is ze flink doorgezakt. Het is tekenend voor hoe ze is: “Ik ben 47 jaar, maar ik voel me 20”, zegt Bianca lachend. Haar levensmotto is ‘pluk de dag’. “Je weet immers nooit of het je laatste is. Op het strand genieten van de zon, wandelen, uit eten gaan, een

drankje drinken in het café... Ik vind het allemaal leuk om te doen. Hoe ik mezelf zou omschrijven? Ik ben spontaan, vrolijk en houd van gezelligheid. Bovendien kan ik heel druk en energiek zijn. Met mij is het in ieder geval nooit saai, er is altijd iets te beleven.”

**Bianca zoekt een maatje!**

Bianca zoekt dan ook geen type dat om 17.00 uur van het werk komt en vervolgens op de bank gaat hangen. “Het is fijn als je net als ik een levensgenieter bent en van het vrije leven houdt. Tegelijkertijd zoek ik ook een maatje waar ik mee kan praten. Je moet ook vooral niet jaloers zijn. Verder vind ik het belangrijk dat je je leven op orde hebt, net als ik. Er is niet één bepaald type waar ik op val, als je jezelf maar goed verzorgt. Uiteindelijk gaat het echter toch om de klik!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [info@la-bianca.com](mailto:info@la-bianca.com)



*Jij reageert toch ook?*

BRUISENDE/VRIJGEZEL



LENGTE  
165 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
BRUIN

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

# 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)

# De geur van de zomer

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



## ONS REUKORGAAN PAST ZICH AAN AAN DE ZOMERSE EUFORIE.

We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum; de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

## PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES OF ZELFS PIGMENTVLEKKEN VEROORZAKEN

in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje op je haar.

## JE KUNT 'S ZOMERS OOK OVERSTAPPEN OP DE BODYLOTION

uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

**PAPAJOHNS®**

**KWALITEIT IS ONZE OBSESSIE**  
**LIEFDE VOOR LUNCHTIJD**

2 MEDIUM PLUS PIZZA 'S, 1 SIDE,  
1 COOKIE, 1 LARGE DRINK

**€26,99**

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

PAPA JOHN'S NIJMEGEN  
024 303 0014  
MOLENSTRAAT 142



Wij bieden de beste service en kwaliteit  
in hooroplossingen.



MAAK EEN  
AFSPRAAK VOOR  
EEN INTAKE-  
GESPREK.



**KOOIJ OPTIEK**  
**HOORTOESTELLEN**

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



# *Proef de wereld. Verrijk je smaak.*

Al bijna 200 jaar en 6 generaties lang vinden wij ons geluk in het maken van de lekkerste koffie en thee met de mooiste ingrediënten van over de hele wereld. Eerlijk en biologisch.

Onze premium selectie van meer dan 150 theeën en 25 biologische koffies zijn met aandacht geselecteerd, gekeurd, samengesteld en vers gebrand door onze Q-Grader, meesterbrander en mélangeur. Voor ieder moment hebben we een passende koffie en thee. Vind de smaak die bij jou past.

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

# UIT ELKAAR

## Hoe voorkom je dat een scheiding escaleert?

Wanneer jij en je partner uit elkaar gaan is dat meestal een heftige en moeilijke periode die je zoveel mogelijk in harmonie door wil komen. Dat geldt temeer als er ook kinderen bij betrokken zijn, omdat je als partners uit elkaar gaat, maar je wel met elkaar doorgaat als ouders.

Een goede eerste stap hiervoor is om een proces te kiezen waarin je niet tegenover elkaar komt te staan, maar waarin je met elkaar aan een nieuwe toekomst werkt. Dat kan samen in mediation bij een advocaat-mediator of in een overlegscheiding met twee overlegadvocaten (ook wel genoemd: collaborative divorce). Verder is het goed om niet alleen te kijken naar waar je recht op hebt en dat te bevechten, maar vooral ook naar wat je allebei nodig hebt en wat er praktisch en financieel mogelijk is in jullie situatie.

Daarbij scheelt het een heleboel als je elkaar, ondanks de pijn die je voelt, wat blijft gunnen en oog hebt voor elkaars behoeften. Wij helpen je/jullie graag bij een goede afronding van de relatie, zowel financieel als emotioneel en steeds met oog voor de kinderen. Na een goede afronding kan je verder met een nieuwe start.

**BSS Familierecht**  
voor een warme, persoonlijke  
benadering!



Scan de QR-code  
of kijk op  
[bssfamilie recht.nl](http://bssfamilie recht.nl)



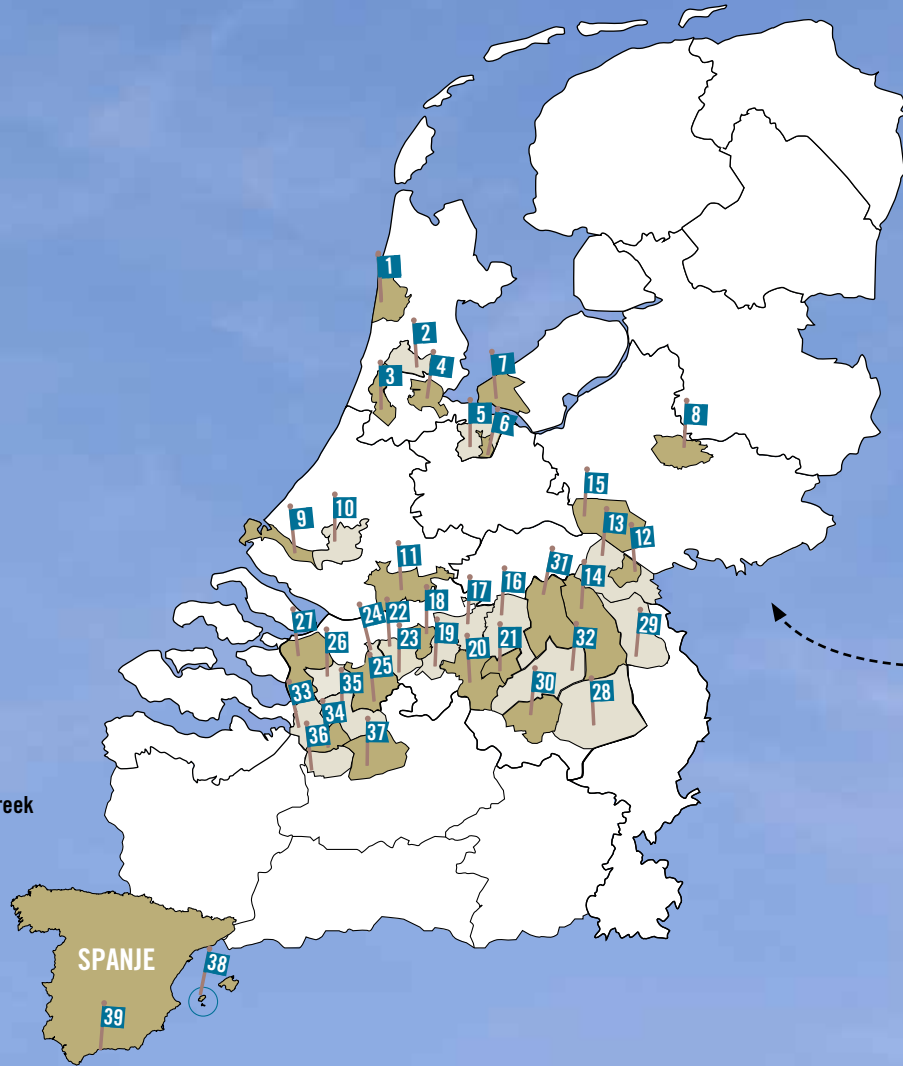
Catelijne Boshouwers | Monique Schellekens | Agnes Spoormans

**AMSTERDAM** Overtoom 538hs  
020 618 76 43  
**NIJMEGEN** Kerkenbos 1037  
06 114 000 46

**BOSHOUWERS  
SCHELLEKENS  
SPOORMANS**  
ADVOCATEN | FAMILIE RECHT | MEDIATORS



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





# Fit worden én blijven is *kinderspel*

Met dit mooie weer kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om naar een warme, benauwde sportschool te gaan. Maar ja, je wilt wel in shape blijven natuurlijk. De oplossing? Blijf buiten sporten!

Bij buiten sporten zul je misschien al snel denken aan hardlopen, wandelen en fietsen. Of je krijgt het beeld voor je van al die mensen die zich in het zweet werken tijdens een bootcampsessie in het park. Allemaal helemaal prima (en zeer effectief), maar er is nog zoveel meer. Zelfs sporten waarbij het eerder lijkt of je lekker buiten aan het spelen bent in plaats van aan het sporten.

**LEKKER SPRINGEN** Wat dacht je bijvoorbeeld van trampolinespringen? Is dat een sport? Jazeker! En nog een intensieve ook. Met een uurtje springen kun je zomaar vijfhonderd calorieën verbranden, zonder dat je het zelf doorhebt. Hetzelfde geldt voor touwtjespringen. Dat houdt je minder lang vol dan trampolinespringen, maar je verbrandt er dan ook sneller calorieën mee.

**SUPPEN & ZWEMMEN** Ook leuk om te doen: suppen! Heerlijk peddelen over het water. Het

ziet er relaxed uit, maar vergis je niet, het is een heel uitdagende balansoefening, waarbij je je hele lichaam intensief gebruikt. De kans op in het water vallen is aanwezig, maar met warm weer is dat misschien alleen maar een extra pluspunt. En als je dan toch in het water ligt, kun je net zo goed even een stukje zwemmen. Weer een sportieve activiteit die je af kunt vinken.

**TERUG NAAR JE KINDERTIJD** Nog een optie: ga lekker skeeleren of rolschaatsen. Alleen of samen met anderen. Superleuk om te doen en ondertussen train je niet alleen je conditie, maar ook je been- en bilspiers. En ook longboarden is een aanrader. Net als hoepelen trouwens. Voor je gevoel ga je weer even helemaal terug naar je kindertijd, maar het is meteen een zeer effectieve work-out. Ontzettend goed voor je taille en je traint er ook nog eens je buik-, rug-, been- en bilspiers mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

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

HET IS  
NET **BUITEN-  
SPELEN**

# 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!*





€ 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.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst, fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.





# BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda		Gemeentelijk gebouw	Bezienswaardigheid
	Winkelstraten		1. Labyrint
	Parkeergarage		2. Protestants Weeshuis
	Parkeerplaats		3. Synagoge
	Fietsenstalling		4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
	Bibliotheek		5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk
	VVV		6. Brouwerhuis
			7. Besiendershuis
			8. St. Nicolaaskapel
			9. Barbarossaruïne
			10. Kruittoren
			11. Rondeel
			12. Bedrijvertjes
			13. Arsenaalpoort
			14. Mariënburghkapel
			15. Keuperstoren
			16. Belvédère

## 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)

## GET IN HUNGRY, LEAVE HAPPY

Ga mee op een ontdekkingsreis door de Creoolse keuken. Proef diverse gerechten en zoete lekkernijen die de smaakpapillen strelen.

Burchtstraat 126, Nijmegen | 024-7855032 | [www.veggiegalore.nl](http://www.veggiegalore.nl)

## VERSAILLES

Proef de zomer in deze heerlijke Sancerre Rosé: rode vruchten met een krachtige frisheid.

Domaine du Pré Semelé 2021  
 € 19,95 per fles of 6 voor de prijs van 5!

Lange Hezelstraat 83, Nijmegen | [versaillesdrankenwebshop.nl](http://versaillesdrankenwebshop.nl)

## BRUIST

Heb jij ook zo'n behoefte aan vitamine *zee?*

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



## 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



Ura Ulas en Gerard Makropoulos

# Het voelt alsof je echt in Griekenland bent

KOM GENIETEN VAN DE WARME, GASTVRIJE EN HUISELIJKE SFEER

● Restaurant

● Online bestellen en laten bezorgen

● Online bestellen en afhalen

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

● Leuke 2e hands meubels te koop

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

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



## 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](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

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



### OP MUZIKAAL AVONTUUR

Zin in een muzikaal avontuur voor jou en je kind? Museum Het Valkhof nodigt jullie tijdens de Vierdaagsefeesten samen uit om het museum op een bijzondere manier te ontdekken.



In deze gratis workshop gaan ouders en kinderen, begeleid door een professionele muzikant, samen muziek maken met het gebouw als instrument. Leer bijvoorbeeld de verschillende geluiden en toonhoogtes van de metalen leuning met drumstokken kennen. *Museum het Valkhof; 16 t/m 21 juli (Vierdaagsefeesten); de workshop is gratis op vertoon van een museumticket.*

### KIDS ZOMERWEKEN

Van 19 juli t/m 28 augustus zijn er weer de Kids zomerweken op kasteel Hernen en is er elke dag dat ze open zijn iets extra's te doen voor de kinderen. Ontdek samen met de "pratende lamp" het kasteel, luister naar



het spannende verhaal over het geheim van de verdwenen toren en je kan gratis of tegen een kleine meerprijs meedoen met een superleuke activiteit.

*Kasteel Hernen; 19 juli t/m 28 augustus 12.00 – 17.00 uur; € 5 kinderen, € 10 volwassenen. Kinderen t/m 3 jaar en museumkaarthouders gratis.*

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

# Zelfgemaakt *vanille roomijs*

Het is zomer. De zon schijnt, dus jij hebt zin in... IJS! Dat kun je deze maanden op vrijwel elke hoek van de straat kant-en-klaar kopen, maar wist je dat het ook heel makkelijk zelf te maken is? Hier geven we je een recept met vanillesmaak, maar natuurlijk kun jij ook zelf een smaak bedenken.

1 LITER - 12 UUR

## INGREDIËNTEN

250 ml volle melk  
3 vanillestokjes  
4 eidooiers  
75 gr witte basterdsuiker  
250 ml slagroom

## BENODIGHEDEN

Platte bak voor in de vriezer

## BEREIDING

Verwarm de melk au bain-marie tot ongeveer 70 graden en laat hierin een opengesneden vanillestokje meetrokken.

Mix de eidooiers in een kom samen met de suiker tot een gelige, dikke massa. Schenk vervolgens al roerend het eimengsel bij de melk. Zet het vuur hoger en verwarm dit geheel ook au bain-marie tot ongeveer 80 graden.

Blijf goed roeren en zodra de eidooiers gebonden zijn, mag het geheel van het vuur. Zet het geheel in de koelkast om goed af te laten koelen. Klop als dit is afgekoeld de slagroom stijf en meng dit door het mengsel uit de koelkast. Voeg als smaakmaker het merg van de twee resterende opengesneden vanillestokjes toe.

Zet het roomijsmengsel in een platte bak in de vriezer. Roer om de 30 minuten door gedurende 2 tot 3 uur, dit om ijskristalvorming te voorkomen. Laat daarna voor één nacht in de vriezer staan om goed te harden.



# PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand. Vul de oplossing van de prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-9-6**.

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"/>

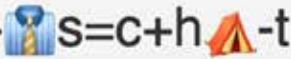
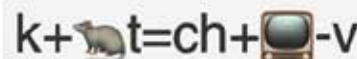
Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand hittegolf. De oplossing van vorige maand was **rustig**.

Maak kans op dit bruisende

boek van **Michael Pilarczyk**



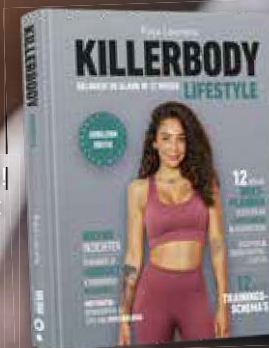
Je bent toch niet je gedachten? Maar wie of wat ben je dan wel, is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In *Je Bent Zoals Je Denkt* lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft.



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

Maak kans op het

boek van **Faya Lourens** *Killerbody Lifestyle*



Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.

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

boek afvallen  
lezen zomer  
calorie body  
fajah sporten

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.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



# SNEL EN DEFINITIEF JE FIGUUR CORRIGEREN?



PROEF-  
BEHANDELING  
€ 69,-

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  
afpraak voor  
jouw zomerlijf!**



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

CRYOSPECIALIST

