

RIJK VAN NIJMEGEN 

OKTOBER 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

BRUIST

Martijn Koning:
'Het wordt theatraler
en meer thematisch'

De herfst is
begonnen!



Kleurrijk het najaar in!

Na een heerlijke zomer en zelfs nog een nazomer staat de herfst nu echt voor de deur. We hebben allemaal wel een paar witte sneakers in onze kast, als tegenhanger zien we dit seizoen kleurrijke sneakers, all over in multicolor of sneakers met kleurrijke accenten. We stappen dit najaar kleurrijk in, want een opvallende trend die doorzet zijn gekleurde sneakers! Stap jij ook kleurrijk het najaar in?



The Hoff Brand



Via Vai

Floris van Bommel



Piedi Nudi



Theo Jansen
schoenen

Impressie Wijchen



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

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



12



Inhoud



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 Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

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



Het is officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

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

MAAK EEN WANDELING
DOOR HET BOS



Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfstdip. Het recept om een herfstdip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

VITAMINE D De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

HAPPY FOOD Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

DE KRACHT VAN LICHT Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfstdip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

Wil jij meer tips om een herfstdip tegen te gaan? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



HV Opal 670

€200,- inruilkorting
voor uw oude naaimachine

SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO



€999,- i.p.v.
€1.199,-

PFAFF

Perfection starts here.™

Pfaff Ambition 630

€100,- inruilkorting
voor uw oude naaimachine

SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO



€1.099,- i.p.v.
€1.199,-

BACK TO SCHOOL

BEGIN HET SCHOOLJAAR GOED MET EEN NIEUWE NAAIMACHINE



*actie geldig t/m 31 oktober 2022

**EEN
EIGEN-
WIJZE
GAST**
THE VISITOR



MEIJS WONEN
— TILBURG —

BRUIST
Deals

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



KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!
www.kelloggs.nl



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.



www.kastaccessoires.nl

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

www.kenwoodworld.com



Prachtige *herfst*

*Do
mee en
win*

UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!
www.union.nl

HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.
www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD



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



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

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

Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

Altijd op de hoogte

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

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

Volg ons op social media

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



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

Stop nu uw haaruitval!

Het kan echt! Nu in Nederland: een nieuwe behandeling welke het proces van kaalheid (androgene alopecia) stopt, het bestaande haar revitaliseert en regeneereert.

De Regenera Activa behandeling maakt gebruik van uw eigen gezonde micrograft weefsel om uw haar te herstellen. Wereldwijd zijn er al meer dan 100.000 patiënten succesvol behandeld.

Kijk op onze website voor meer info en plan een intakegesprek.




regenera activa
by RIGENERA hbw

Medica Estetica

Rotterdam
Stieltjesstraat 78
3071 JX Rotterdam
T 010 226 0983

info@medicaestetica.nl

Breda
Concordiastraat 18
4811 NB Breda
T 076 204 21 01

www.medic aestetica.nl

Oktober is de traditionele woonmaand met volop **woonbeurzen**.

Pompoenen zijn eigenlijk bessen.

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een **tropisch of subtropisch klimaat**.

Thee is goed voor de **bloedvaten**.
Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten beschermen tegen **bevrozing**.

Oktober wordt ook wel de **wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween' betekent '**Allerheiligenavond**'.

Maatwerk maakt mooier!



Wij, Marian, Silfran, Silke, Dylan en Senna, zijn het verkoopteam van Arts Keukens.

Wij zetten uw wensen om in creatieve ontwerpen. In onze werkplaats wordt dit ontwerp, door een team van gekwalificeerde en gemotiveerde medewerkers omgezet tot uw droomkeuken.

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

Natuurlijk nemen wij u graag mee de werkplaats in, om de sfeer van het echte ambacht te proeven en de geur van pure materialen op te snuiven.

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


Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

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



‘Wij creëren het thuisgevoel’



Vind de stijl die bij u past
in ons ruime assortiment

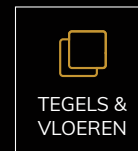
RAAKT U OOK ZO
ENTHOUSIAST?
WIJ HELPEN U GRAAG VERDER!
WWW.JONTOEBAST.NL

TEGELS & VLOEREN

Een vloer is een belangrijk sfeerelement in ieder huis. Of het nu gaat om uw huiskamer, keuken, badkamer of toilet: iedere ruimte heeft zijn eigen karakteristieke kenmerken en vraagt daarmee ook om een unieke, passende vloer.

Bent u op zoek naar tegels of andere vloeren? Laat u dan inspireren in onze showroom in Boven-Leeuwen! Proef van de verschillende sferen en stijlen die een bepaalde vloer kan creëren. Ontdek ons verrassend grote aanbod aan keramische vloeren, natuursteen en laminaat dat wij zelf importeren uit landen als Italië en Spanje.

*Iedere woonruimte
een gevoel van thuis*



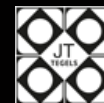
TEGELS &
VLOEREN



NATUURSTENEN
VLOEREN



BADKAMERS
& WELLNESS



JON TOEBAST

TEGELS - SANITAIR BV

NATUURSTEEN - BOUWPRODUKTEN - BADKAMERS

van Heemstraweg 19e, Boven-Leeuwen
0487-592606 | info@jontoebast.nl

WWW.JONTOEBAST.NL

FELINE PROJECTS

Veiligheid & Communicatie

Als ervaren én gecertificeerd Trainer & Adviseur ondersteun ik u en uw medewerkers graag bij uw Arbo- & Veiligheidszaken. Ik verzorg op regelmatige basis **VCA Training** inclusief examen in Regio Nijmegen en Berg en Dal.

Nieuwe Training- en Examen data VCA 2022

Vrijdag 21 oktober - Vrijdag 4 november - Vrijdag 16 December
Meld je tijdig aan!

Bel voor meer info, lesmateriaal en aanmelding: 0652153365

PRAGMATISCH | BEVLOGEN | ERVAREN

Feline Projects | Eigenaar: Arina Suiker | 06-52153365 | info@felineprojects.nl | www.felineprojects.nl



'Alles om een verschil te kunnen maken voor jou en jouw medewerkers'

Op zoek naar een veilig gevoel?

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



BESECURED
woningbeveiliging & camerabewaking

Bel mij voor een afspraak
024 64 510 99



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



nuaddii
thaise massage

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

DAGJE UIT

MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op www.museumnachtkids.nl.**

FILMPJE KIJKEN

BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**

FERDINAND GEEFT



RUIMTE INHOUD!



Luxe interieurbouw

Meubels op maat

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

Meubels op maat

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



De uit Sicilië afkomstige chefkok Angelo Petralia was dol op de Italiaanse keuken. Een keuken die hij vanaf jongs af aan door zijn moeder leerde koken. Na chefkok te zijn geweest bij diverse restaurants, besloot hij in 2007 om zijn mediterrane kookkunsten in zijn eigen zaak, Da Angelo Delicatezza & Trattoria, tot leven te brengen. Sinds Angelo's overlijden in 2015, zetten zijn vrouw Wilma, dochter Gabriela en gedreven team van medewerkers het bedrijf in zijn geest voort.

ITALIAANSE

sferen in hartje Molenhoek

Tartufo fresco

Gelukkig kunnen we u weer als vanouds verwelkomen in ons gezellige familierestaurant en op ons zonnige terras. U geniet bij ons van huisgemaakte pasta's, pizza's en bijzondere vis- en vleesgerechten - naar wens afgetopt met verse truffel. Uiteraard zijn alle gerechten, wijnen en andere delicatessen ook te koop voor thuis.

Catering op maat

Da Angelo Delicatezza & Trattoria verzorgt ook catering. Er zijn geen standaard arrangementen; in overleg wordt gekeken naar een passend menu zodat er kan worden ingespeeld op de wensen van de klant. Hierover kan telefonisch of per mail contact worden opgenomen.



Wij accepteren de
dinercadeaukaart,
VVV cadeau- en
VVV dinerkaart

Da Angelo
Delicatezza & Trattoria



N

Martijn Koning:

‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

THEATRALER Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

DOORONTWIKKELD En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Wil je meer balans in je figuur?

Liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met één van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

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



Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie



Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

@kliniekheyendael | Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
+31 (0) 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl



€ 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 beleven jong en oud in attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder 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 tovenaars 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 Carnival 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 in 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 aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en 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.





De herfst in geur en kleur

Na zo'n mooie zomer kunnen we ook genieten van het herfstseizoen, met nieuwe geuren en prachtige kleuren.

1. Impeccabile Mascara van Collistar, € 28,50 www.collistar.nl

2. Canyon Rush Men van Hollister, vanaf € 20,- www.iciparisxl.nl

3. Disney Villains inspired False Lashes by Catrice, € 4,99 www.catrice.eu

4. Halo Glow Liquid Filter van e.l.f. Cosmetics, € 16,- www.douglas.nl

5. Make me GLOW baked highlighter van essence, € 3,99 www.catrice.eu

6. Couture Color Clutch Radiant Nudes van YSL, € 106,- www.debijenkorf.nl

7. Rose Glow Blush Color Infusion Very Berry van Laura Mercier, € 34,- www.skincare.nl

8. Lip Power 507 Pink van Armani Beauty € 39,- www.douglas.nl

9. Nail polish van essie, € 9,99 www.essie.nl

10. Bonne Brow Defining Pencil van Westman Atelier, € 40,- www.skincare.nl

11. Evergreen Art Library Flame Boyant, € 50,- www.maccosmetics.nl

12. Laguna Bronzing Cream van NARS, € 39,- www.skincare.nl

13. Ambre Safrano van BDK Parfums, € 195,- www.retreat.nl

BARBA
NAPOLI

JACOB COHEN

MASTRUM

FEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

WALTS



*Doriani
Cashmere vest*

*Marco Pescarolo
pantalón*



NIEUWE COLLECTIE!

Mooie items voor de herfst, van merken als: Doriani Cashmere, Marco Pescarolo, Santoni

Santoni laarzen



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
@Tijssenmode.nl



HEHG WOONIDEE®

Schuifdeurkasten Inloopkasten Op maat

Verkrijgbaar in alle kleuren, maten en materialen.

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

WINIA®
KASTEN & SCHUIVEN OP MAAT

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

www.winia.nl
www.hgwoonidee.nl

Spataderen & aambeien er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

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

GRAVE - Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n 50 tot 70% van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

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

openlijk over, zeker wanneer het verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op. Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak slechts binnen 15 minuten uitgevoerd."

*De behandeling is
vrijwel pijnloos en vaak
binnen 15 minuten
uitgevoerd*

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

Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!



GOEDE VOEDING voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

DE HERFST brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

HITTESTYLING, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

Linda houdt zich al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n zeven jaar geleden Kundalini yoga in haar leven kwam, voelde ze pas echt dat ze haar 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
www.kundaliniyogalinda.nl

**Jaarabonnement
2x per week**

Online yoga voor maar €40,-

**Ga direct naar onze shop
met de QR-code hiernaast.**



Voel jij ook de onweerstaanbare mogelijkheden tot innerlijke groei in deze periode?

Daar waar we elkaar niet altijd meer kunnen bereiken met woorden wordt de stilte belangrijker. Verbinding is noodzakelijk voor mensen om te floreren, maar echte innerlijke stilte nodigt je uit diep zelfonderzoek te doen. Wat staat er in de weg tussen mij en de ander, wat mag ik leren loslaten?

De emoties die hierbij spelen, bij jou en ook bij die ander, kun je als jouw werkpunten zien. Daar waar een afwijkende mening ook in het publieke leven niet meer gewaardeerd wordt en zelfs ontmoedigd wordt door overheidsinstanties, is het extra belangrijk dat je kunt vertrouwen op jouw eigen innerlijke weten. Je intuïtie. Onze intuïtie wordt al decennia lang geridiculiseerd en gemarginaliseerd.

We leven in een wereld waarin de massa nog steeds gericht is op de buitenkant en materieel (eigen) gewin. Maar juist daardoor ontstaat er ook een natuurlijke beweging de andere kant op. Een beweging van meer samenwerking, meer liefde en innerlijke heling. Dit is de wet van de polariteit. Deze natuurwet maakt duidelijk dat we tegenstellingen nodig hebben om te zien wat we niet willen.

De dag kan niet zonder de nacht, licht niet zonder donker. Het huidige machtsvertoon en de obsessie rondom controle zal steeds meer mensen samenbrengen om de zogenoemde 'Golden age', die al lang geleden en door ontelbaar veel mensen voorspeld is, te creëren.

Wij geven onze lessen online 2 keer per week op de dinsdag en donderdagmorgen 8.00 - 9.30 uur. En je kunt de lessen op elk gewenst moment terugkijken.

Sat Nam

Linda en Jan Hidde

Lachen is echt gezond

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

LEREN LACHEN Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

Tips om meer te gaan lachen? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAAROM
JE **VAKER** ZOU
MOETEN LACHEN

Stijlvolle buitenkeukens

In de zon, in de schaduw, in de vrije lucht of onder de overkapping: met de verrijdbare buitenkeuken van Noron kan je iedere dag opnieuw kiezen. Geniet samen van een hapje en een drankje rondom het meubel. Ons meubel staat voor vrijheid. Je kunt koken waar jij maar wilt. Zo zijn onze buitenkeukens het hart van de tuin: een plek om de dag te eindigen, te koken, te genieten en het leven te vieren.



NORON

info@noron-buitenkeukens.nl
024 - 744 0009

www.noron-buitenkeukens.nl



Scan de QR-code
voor de actie





Elke dag
badkledingdag



- ✓ Water uit eigen bronnen
- ✓ De beste deals



**Reserveer online
via sanadome.nl**
Of scan gemakkelijk
de QR-code.

Op zoek naar rolluiken?

Bespaar op uw energieverbruik en schaf rolluiken aan.

WIJ ZIJN VERHUISD!

Bezoek onze showroom aan de Buys
Ballotstraat 14 te Wijchen

Maak een afspraak via onze website www.kroonmontage.nl
en kies voor de pagina 'Showroom/afspraken maken'.

Persoonlijke
service aan
huis!


Kroon Montage
Zonwering & Rolluiken

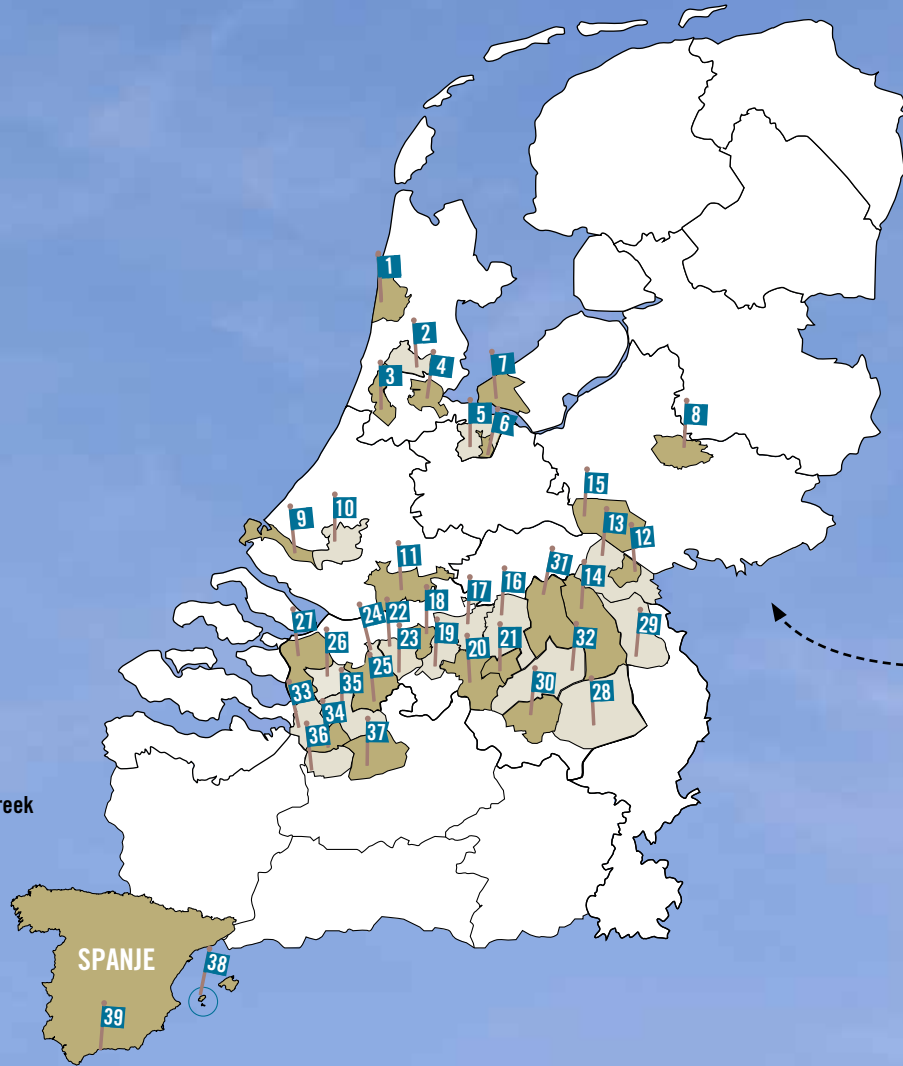
Rolluiken verhogen het wooncomfort en uw huis wordt daarnaast een stuk veiliger. Wanneer u reguliere of elektrische rolluiken wilt kopen, kunt u bij ons in Wijchen terecht! Deze rolluiken zijn van zeer hoge kwaliteit en hebben een goede garantie. U heeft de keuze uit diverse soorten lamellen, diverse ralkleuren, verschillende vormen bovenbakken en bedieningen. Wilt u bijvoorbeeld elektrische rolluiken kopen die per app te bedienen zijn, of werkend op zonne-energie, dan kunt u ook bij ons terecht. Het is daarnaast mogelijk om de rolluiken uit te proberen in onze showroom.



Voordelig maatwerk op het gebied van:
Rolluiken | Zonwering | Zonneschermen | Markiezen | Rits-screens
Somfy IO motoren | Unilux-horren | Alle soorten binnenzonwering

Buys Ballotstraat 14, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl

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



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

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

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

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



BIBI'S MAMMACARE

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



BORSTPROTHESE?

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

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

Oktober zal in harmonie zijn



WEEGSCHAAL

Je zult innerlijke balans vinden

Ram 21-03/20-04

In oktober zal de Ram creatief worden, niet alleen op het werk maar ook in het persoonlijke leven.

Stier 21-04/20-05

Communicatie zal uw sterkste punt zijn, daarom is dit een geweldige kans om nieuwe vriendschappen of zelfs liefdesrelaties te sluiten.

Tweelingen 21-05/20-06

Je zult duidelijk zijn over je prioriteiten, dit is de beste tijd om je doelen samen te stellen en plannen te verwezenlijken.

Kreeft 21-06/22-07

Door unieke grappen, snelle reacties en goede argumenten zal je niet alleen je collega's verrassen, maar vrijwel iedereen zal hiervan genieten.

Leeuw 23-07/22-08

Dankzij jouw directheid zal je de aandacht trekken. Je zult bruisen van een goed humeur, gelach en geweldige ideeën.

Maagd 23-08/22-09

Deze maand zul je vooral op jezelf richten. Je hebt een heleboel onopgeloste vragen die moeten worden afgelost, en deze periode zal daar perfect voor zijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je zult deze maand meer in jezelf gekeerd zijn, waardoor je innerlijke balans zult vinden.

Schorpioen 23-10/22-11

Begrip voor de problemen van jouw vrienden zal jouw kracht zijn, mensen om je heen zullen steun bij je voelen en hulp vragen als ze het nodig hebben.

Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt een grote behoefte om je huis te upgraden. Je hebt oog voor detail, wat je zal helpen een gezellig huis te creëren.

Steenbok 22-12/20-01

In oktober zul je je gedachten ordenen en ga je op zoek naar innerlijke vrede en harmonie. Dit kun je het beste doen als je buiten bent in de natuur.

Waterman 21-01/19-02

Je zult voorzichtig moeten zijn op het werk, want je baas zou je kunnen proberen te pakken op iets wat je verkeerd doet.

Vissen 20-02/20-03

Het is belangrijk dat je deze maand voldoende rust neemt, anders zou je migraine kunnen krijgen. Neem dus niet te veel op je schouders.



voedingssupplementen



gezonde voeding en thee



dieetvoeding en honingen



etherische oliën en cosmetica



dieet- en sportvoeding

Hét adres voor goed advies en diverse therapeuten o.a.:
Bodyscan, Bio resonantie, Schoonheidssalon, Energetische Massages en Hypnotherapie.



Your greatest wealth is health!



Markt 14 Wijchen
024-6770644

- Voor meer info zie onze website -

WWW.DROGISTERIJDDEKROON.NL

Heeft u last van uw rug, heup, knie of voet?

Dat hoeft niet langer! De gezonde Joya schoen met de zachte elastische zool heeft al met succes verlichting geboden aan tienduizenden pijnpatiënten en heeft de bewegingsvreugde terug gegeven.

Wat is het geheim?

De speciale eigenschap van Joya is de unieke zacht elastische zool. Elke stap brengt je in fracties van een seconde in gewichtloosheid, waardoor je gewrichten worden beschermd. Voel het al na de eerste paar stappen: nog nooit heb je een vergelijkbare schoen gedragen!

Joya schoenen helpen in veel gevallen ook bij kniepijn, rugpijn en andere gewrichtsproblemen zodat u weer aangenamer door het leven kunt stappen. Vooral voor voetproblemen zoals hallux valgus, hallux regides of hielspoor is Joya de eerste keuze, omdat het zacht elastische materiaal zich dynamisch aanpast aan je voeten.

Pijnlijke drukpunten behoren nu definitief tot het verleden!

Kom onze winkel bezoeken en ervaar de comfortabelste schoenen van uw leven!



GREMMEN
FOOTWEAR
Winkelcentrum 21, Malden

Wij bouwen
de veranda van
uw dromen!

Wij zijn op een
eerlijke, vakkundige
manier geholpen
door mensen met
verstand van zaken.

M. Kersten

Meer ruimte om te leven

met onze betaalbare terrasoverkappingen van topkwaliteit

BRUIST
Deal

ONTVANG NU

BIJ AANSCHAF VAN
EEN TUINKAMER
EEN HEATER
T.W.V. € 400,-

BIJ AANSCHAF VAN
EEN GLASDAK
VERANDA: **LED-
VERLICHTING**
(6 STUKS) MET DIMMER
EN AFSTANDSBEDIENING
T.W.V. € 280,-


Top Veranda

Nieuweweg 285-A, Wijchen
024-6758865
info@topveranda.nu
www.topveranda.nu

ONZE BESTE MOUNTAINBIKE

DE TREK PROCALIBER 9.8

Wij bij Trek Nijmegen houden van mountainbiken en een van onze beste mountainbikes is de Trek Procaliber 9.8. Met een carbon frame met IsoSpeed, carbon wielen, carbon stuur, een Shimano XT groepset en een FOX Step-Cast voorvork is dit de perfecte hardtail.

Onze IsoSpeed zorgt voor extra comfort op de trails zodat je tijdens een groepsrit altijd wat overhebt voor die laatste beklimming. We nodigen je van harte uit om langs te komen en kennis te maken met deze fantastische mountainbike.

Het past bij jou als...

Je op jacht bent naar de hoogste plek op het podium en wilt een supersnel ros dat volledig is toegerust voor die missie.

De techniek die je krijgt

Een licht en stijf carbon frame met comfortverhogende IsoSpeed, een

gewichtsbesparende FOX Step-Cast voorvork met remote lockout, een fluisterstille Shimano XT-aandrijving met extra lichte en extra stijve carbon cranks, bijpassend carbon stuur en zadelpen en extra brede, extra snelle Bontrager Kovee Elite 30 carbon wielen met een razendsnel accelererende Rapid Drive naaf.

Het laatste woord

Elk onderdeel van deze fiets is gemaakt om te vliegen, van het stijve, maar toch comfortabele carbon IsoSpeed frame tot de lichte, hoogwaardige componenten. Het is de gedroomde hardtail van elke XC-racer.

TREK
BICYCLE STORE





Chiropractie
Wijchen-Druten

Het belang van een goede houding

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

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

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

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



www.chiropractiewijchendruten.nl

Waarom naar de opticien, als de opticien bij u komt?

Goed product en betaalbare persoonlijke service!



- Heeft u een specifieke werk/hobby plek?
- Bent u minder mobiel om naar de opticien te gaan?
- Zijn de openingstijden van de opticien uw werktijden?
- Heeft u geen zin om weer de oppas in te schakelen?
- Heeft u een andere reden, waarbij de opticien naar u komt?

Dan komt Bjorn Luijten (Opticien op de koffie)
gráág een kopje koffie drinken!



06-51 21 23 86
info@opticienopdekoffie.nl
www.opticienopdekoffie.nl



Haal *de herfst* in huis

De herfst laat niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaarsschoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk niets liever dan weer gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter op voorbereid zijn.

NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARMES TINTEN Haal de warme kledjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting, kun je eventueel

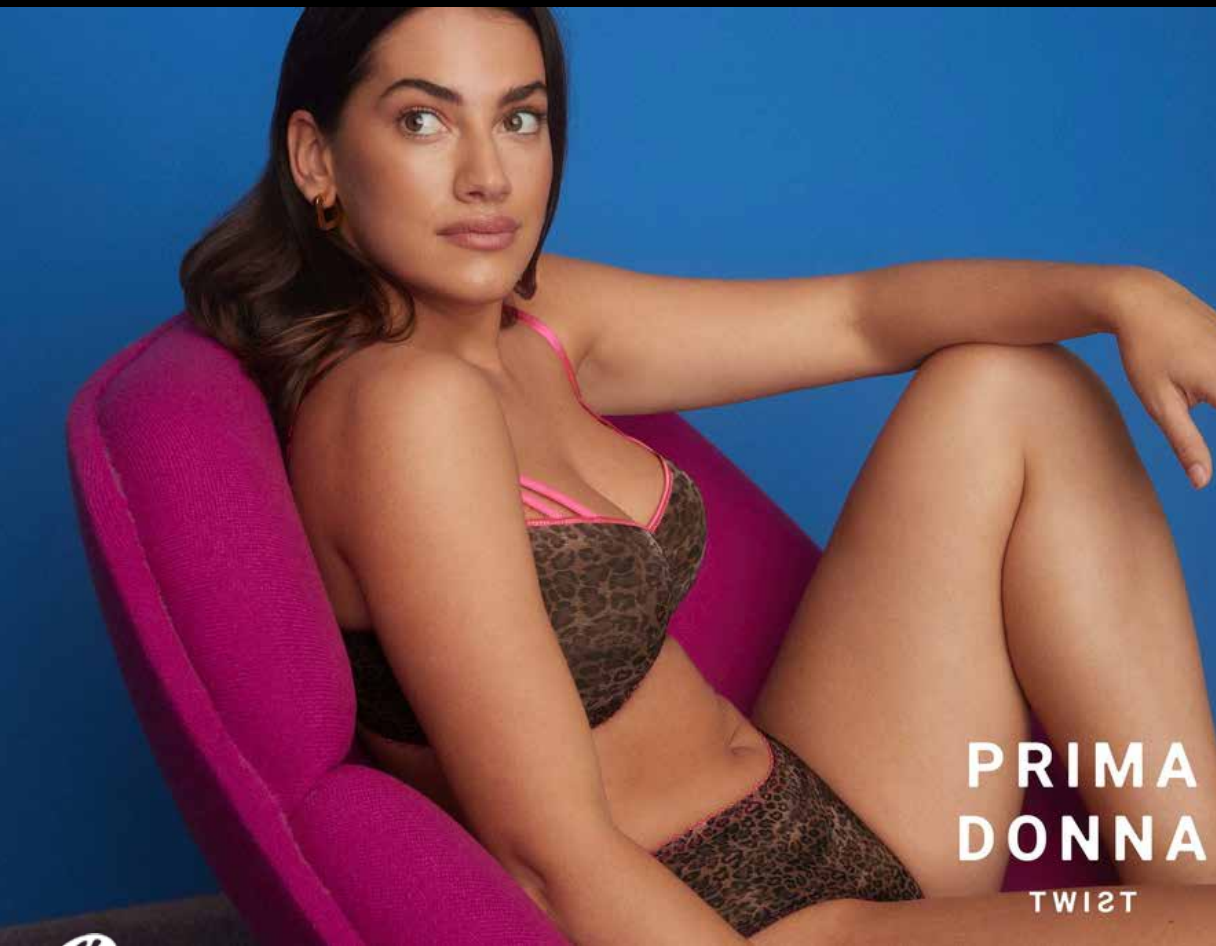
een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.

BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS? Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS Sowiezo gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

Ook jouw huis herfst klaarmaken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZODRA DE HERFST INZET,
WILLEN WE NIETS LIEVER DAN
GEZELLIG BINNEN COCOONEN



PRIMA
DONNA
TWI2T

Christianne
Lingerie

Markt 21, Wijchen | www.christiannelingerie.nl



Check onze Facebook en Instagram
voor de nieuwste collectie

SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziektes. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/caffeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Joke Hubers en Annemiek Besselink

Join us!

Street One

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One-store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorps sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.



SkinPen
BY BELLUS MEDICAL

Vernieuw je huid in de diepte!

Dit kan met de SkinPen - Collageen Inductie Therapie (CIT), zonder oppervlakkige schade aan te richten en met minimale downtime.

Een SkinPen Collageen Inductie Therapie kan voor vele indicaties worden ingezet:

- (Acné) littekens
- Fijne lijntjes
- Pigmentvlekjes (bijv. zonbeschadigingen)
- Doffe huid
- Grove huidstructuur
- Striae / striemen
- Vergrote poriën
- Verslachte huid

Na de behandeling

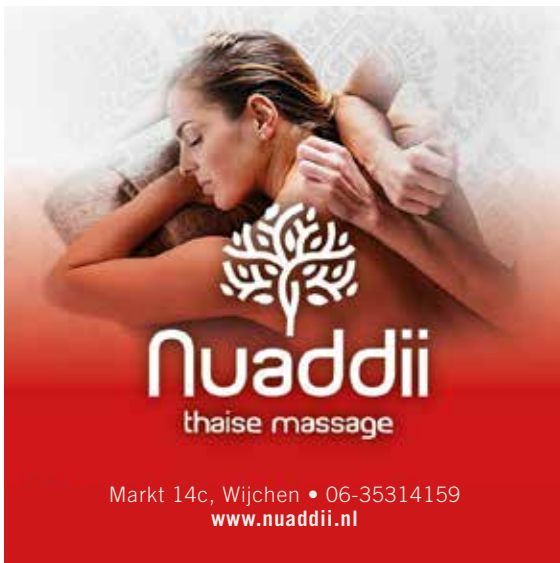
Afhankelijk van het behandelde gebied en de intensiteit van de behandeling zal de huid er wat roder uitzien en warm / prikkelend aanvoelen. Dit gevoel zal na enkele uren afnemen. De behandeling heeft een korte herstelperiode. Na de behandeling ontvangt u twee nazorgproducten om het herstel te bevorderen. Dit is in de prijs inbegrepen. Voor een optimaal resultaat zijn drie tot zes behandelingen nodig met een interval van vier weken.



de
dermatologica
EXPERT

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

Wil jij een behandeling boeken? Neem dan contact met ons op.



nuaddii
thaise massage

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

BRUIST

Het leven is in
de herfst pas goed,
als je elkaar
de das omdoet



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

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

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



Caribisch Centrum Nijmegen
salsa danslessen
workshops / arrangementen
zaalverhuur / feestjes
uitgaansgelegenheid

Amanne[®]
Sinds 1983

Taste the Caribbean!

Tweede Walstraat 118, Nijmegen | 024 - 32 33 832
info@amanne.nl | www.amanne.nl

Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter
180 gram bloem
2 eetlepels water
800 gram pompoen,
in grote stukken gesneden
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
2 theelepels suiker
450 gram spinazie
4 eieren
200 gram gorgonzola
65 gram walnoten
snufje nootmuskaat
peper en zout

BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

PUZZELPAGINA

De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

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 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **werken**.

Maak kans op

Good4fun giftcard t.w.v. € 25,-

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



- 🐕 -it+👁️i=f 🧱y=e
- 🚿b=c+e 🚗t=b+n
- v+ 🧠 🧱y=e
- 🐕 -it+ 💰g=w+i+🐕 -it
- 🔔+e+ 🧱y=v+ 🐟-v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

Manilla hoekbank

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf **899,-**



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels fauteuils
banken kwaliteit
hoekbank zitten
slaapbank deal

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



Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG5 Electric

100% elektrisch, 100% ruim

Van Mossel