

NIJMEGEN



FEBRUARI 2023 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Dit doet
de liefde
met jou!

Christel de Laat:
'Mijn publiek even
alles laten vergeten'



Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

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

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

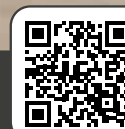
Joseline

De voordelen van vloerverwarming

✓ AANGENAME WARMTE

✓ ENERGIEBESPREND

✓ ONZICHTBARE VERWARMING



 BRILJANT
VLOERVERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn erop gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast. Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk: infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het meest geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag nu geheel vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

WIJ ZIJN VERHUISD!

Briljant vloerverwarming bv

Lange Beijerd 14, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl

Impressie **Nijmegen**

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

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



8

COLOFON



14

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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.**



Bruisende lezer,

Het is februari, de maand waarin we massaal de liefde vieren. En terecht, want zeg nu zelf... verliefd zijn is toch heerlijk?! Er gebeuren allemaal rare dingen in je lichaam, tot hartkloppingen aan toe, maar toch voel je jezelf beter dan ooit. Hoe dat kan, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Liefde is trouwens een breed begrip. Het kan gaan om verliefd zijn op je grote liefde, maar ook over liefde voor je vak, om maar een voorbeeld te noemen. Iets wat de Brabantse comédienne Christel de Laat overduidelijk heeft, zoals bleek tijdens het interview dat we met haar hadden. Ben je benieuwd naar haar verhaal? Blader dan snel verder.

Overigens heeft niet alleen Christel ontzettend veel liefde voor haar vak, datzelfde geldt voor alle bruisende ondernemers die we voor deze editie weer hebben gesproken. Stuk voor stuk spreken zij vol passie over hun werk. Laten wij daarom onze 'liefde' voor hen tonen door ook deze maand weer zoveel mogelijk lokaal te shoppen (misschien wel voor Valentijnsdag), zodat zij hun werk met evenveel passie voort kunnen blijven zetten.

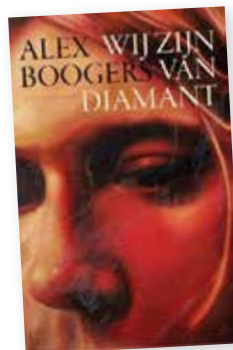
Vier het leven en vier de liefde!
Lea en Marcel Bossers



12



28



23

Inhoud

Foto: Ron Eskens, soowpictures.nl



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

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

VERLIEFDHEID IS
EIGENLIJK SLECHTS
EEN CHEMISCHE
PROEF DIE GELUKT IS



R

Dit doet *de liefde* met jou!

Verliefdheid brengt niet alleen je hoofd op hol, ook in de rest van je lichaam gebeurt van alles. Je krijgt hartkloppingen, vlinders in je buik, zweetende handen én veel energie en opwinding. Dit komt door hormonen en is lichamelijk te verklaren. Maar wat gebeurt er precies in ons lichaam als we verliefd zijn?

Je autonome zenuwstelsel regelt je ademhaling, spijsvertering, het verwijden en vernauwen van bloedvaten en je hartslag. Bij verliefdheid zorgt noradrenaline in je hersenen voor de aanmaak van adrenaline, het bekende stresshormoon. Dit hormoon geeft aan je zenuwstelsel door dat je hart sneller moet kloppen. Zo kan bij een verliefd persoon de hartslag oplopen tot wel 180 slagen per minuut.

AMFETAMINES onderdrukken het hongergevoel en jagen de bloedcirculatie omhoog. Hierdoor krijg je het gevoel alsof er vlinders in je buik zitten. Het liefdeshormoon oxytocine en alcohol veroorzaken allebei hetzelfde gevoel. Als je heel erg verliefd bent, voel jij je, net als na een glaasje te veel, minder angstig of geremd en je zelfvertrouwen krijgt een boost. Je voelt je letterlijk dronken van verliefdheid!

HET HORMOON DOPAMINE zorgt ervoor dat je niet meer realistisch kunt kijken naar je geliefde. Je denkt dat jouw grote liefde de mooiste en geweldigste persoon op de wereld is. Dat beeld klopt natuurlijk niet met de werkelijkheid, maar je bent zo 'onder invloed' dat je dat niet ziet. Pas als de eerste verliefdheid uitdooft en de dopaminespiegel in je bloed inmiddels flink is gedaald, merk je zijn of haar slechte eigenschappen op.

HET GEVOEL van heftige verliefdheid zal in de meeste gevallen na anderhalf tot vier jaar verminderen. Dan worden andere dingen belangrijker, zoals steun, vertrouwen en geborgenheid, die samen de basis kunnen vormen voor een langdurige liefdesrelatie. Endorfine neemt nu de belangrijkste plaats in. Dit hormoon lijkt op de rustgevende pijnstiller morfine en zorgt voor een ontspannen gevoel. Het neemt tevens angsten weg, zodat jij je prettig voelt in de buurt van je liefdespartner.

Wil jij je liefdespartner verrassen dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

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

**VERRAS JOUW VALENTIJN MET EEN DUURZAAM PRODUCT!**

Elke maand aanbiedingen met nieuwe en bekende producten

Scan de QR-code en bekijk online heel het assortiment, ook kunt u de catalogus aanvragen.



www.emielias-tupperware.nl

Scan de QR-code

Verras jouw valentijn!

WILKINSON SCHEERMESJES

Wie ook in de winter fris en glad voor de dag wilt komen, biedt Wilkinson een mooi assortiment. Zo heeft de Intuition Sensitive Touch een mooie look, waardoor deze prachtig zal staan in de badkamer van je geliefde. Heeft je partner liever een scheersysteem met scheerschuim in één? Dan is de Intuition 2-in-1 Sensitive Care echt iets voor haar. Alle producten van Wilkinson hebben plasticvrije en recyclebare, dus ook nog eens goed voor het milieu!

www.wilkinsonsword.com



Doe mee en win

HAWAIIAN TROPIC ZONNEBRAND VOOR WINTERSPORT

We weten allemaal hoe belangrijk het is om je huid te beschermen tegen schadelijke invloeden van de zon. Zo ook tijdens jullie wintersport samen! Show your skin some love en geniet zorgeloos van dat heerlijke winterse zonnetje terwijl je op de piste staat. Met de bloemige en fruitige geuren van Hawaiian Tropic ervaar je echt dat fijne vakantiegevoel. www.hawaiiantropic.com

**BRUIST Deals**

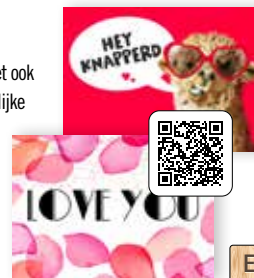
Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen-quake 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

**HALLMARK VALENTIJN**

Wil jij je geliefde, vriend(in) of familielid laten weten hoe dierbaar hij of zij voor jou is en verrassen met een mooie, persoonlijke valentijnskaart? Bij Hallmark bieden ze een breed assortiment aan wenskaarten en is het ook mogelijk om persoonlijke foto's of decoraties toe te voegen om er een echt kunstwerk van te maken. www.hallmark.nl



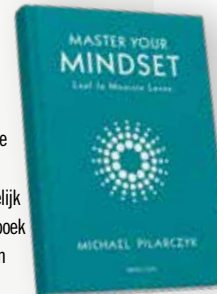
E

LEZERSACTIE*

Maak kans op het nieuwe boek van Michael Pilarczyk

Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

www.michaelpilarczyk.nl TAG #BOEK

**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

Hoe belasten we onze rug het zwaarst? Door recht te staan, veel te wandelen of intensief te sporten? Nee, door te zitten! Als je lang stil zit, kantelen je bekken naar achteren en staat je onderrug bol. Daardoor wordt de belasting van je spieren, gewrichtsbanden en tussenwervelschijven erg hoog wat tot gevolg heeft dat je klachten zult ervaren.

Gezond zitten? Hoe zit dat dan?

Het menselijk lichaam is gemaakt om vrij te bewegen. Het is dan ook belangrijk om je stoel aan te passen op je lichaam en gedurende de dag regelmatig van zithouding te veranderen. Deze stimulans zorgt voor een verbeterde zuurstoftoevoer en een actieve bloedsomloop. Dit heeft als positief effect dat je concentratievermogen stijgt. Gezond zitten kun je bevorderen door te kiezen voor een ergonomische bureaustoel. Doordat een ergonomische bureaustoel speciaal is ontworpen naar het menselijk lichaam, bevordert je werkhouding direct. Een ergonomische stoel biedt goede ondersteuning en voldoende bewegingsvrijheid aan de gebruiker.

Bij Gaertner Ergonomische Meubelen in Nijmegen hebben we een ruim aanbod aan bureaustoelen, balansstoelen en zitkrukjes die het actief zitten bevorderen. Met name voor mensen die op hun werk of thuis veel achter het bureau zitten; met rug- en nekklachten of met beperkingen, maar ook bijvoorbeeld voor extra lange of brede mensen.

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

Wat de vraag uiteindelijk ook is: ergonomie is altijd het uitgangspunt. Bij Gaertner vinden we het dan ook belangrijk dat je goed zit en daarom geven we jou graag het beste 'zit-advies'. Of je nu lekker ontspannen wilt zitten in een heerlijk relaxfauteuil of in de juiste houding wilt kunnen werken, met ons advies zoeken we samen naar de juiste oplossing.



**BON
TON**

Kappers

REFILL BAR IN ONZE SALON

Bij Bon Ton Kappers werken we graag met topmerken en -producten maar verliezen daarbij niet het dierenwelzijn en milieu niet het oog.

Daarom gebruiken we graag met de producten van Authentic Beauty Concept (ABC). Hoge kwaliteit en de producten van ABC bevatten zorgvuldig gekozen vegan formules. Vrij van siliconen, sulfaten en kunstmatige kleurstoffen en minerale oliën.

Sinds kort hebben wij een Vegan Beauty Refill bar van ABC in onze salon. Om het plastic gebruik te verminderen kwamen ze met een nieuw innovatief idee: neem je gebruikte ABC refill fles mee bij je bezoek aan onze salon en vul deze bij in onze Refill Bar.

De flesjes van Authentic Beauty Concept zijn gemaakt van 92% gerecycled plastic. Deze flesjes hebben ook het 85% bio-based PE-etiket.

Dat laat zien dat het een duurzaam product is. Zo dragen we samen bij aan het verminderen van de afvalberg.

Van Broeckhuysenstraat 44
in Nijmegen

Tel. 024 - 322 94 88
Info@bontonkappers.nl
www.bontonkappers.nl



DITJES/DATJES

Liefde maakt van een huis een thuis. Vrijdag 10 februari is het **Warmetruidendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken. Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

Volg je hart, want dat klopt!

Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar. Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen.

Je moet het wel 3 minuten volhouden. De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen.



Indiaas eten *voor fijnproevers*

Als u op zoek bent naar aromatisch, royaal gekruide, uiterst heerlijke Indiase gerechten, hoeft u niet ver te reizen. Bij Annavilaas bieden we het meest authentieke Indiase eten dat door de eeuwen heen is geëvolueerd, met een nieuwe draai. Proef onze rijke en authentieke Indiase recepten, samengesteld door getrainde chef-koks, en ervaar het culturele eten van India.

Beschouwd als een van de snelst groeiende restaurantketens, hebben we vestigingen in Nederland (Amsterdam), VAE (Dubai) en India (Chennai, Coimbatore, Kochi). We zijn ook van plan om onze restaurants wereldwijd nog verder uit te breiden.

Annavilaas is een Indiaas vegetarisch multi-cuisine restaurant met veganistische opties; van de aromatische filterkoffie tot heerlijke mango lassi, van dosas tot rotis, van Zuid/Noord-Indiase thali tot veg biryani en van kavuni sweet tot gulab jamoon. Kom en geniet van de authentieke,

traditionele gerechten in Annavilaas die je zullen herinneren aan de Indiase smaken. We blijven sterker worden door onze consequente focus op de juiste dingen, zoals hoogwaardige ingrediënten, betaalbare prijzen en een geweldige klantenservice. Dat is de reden waarom Annavilaas het Indiase vegetarische multi-cuisine restaurant voor fijnproevers is geworden. We worden vaak gevraagd naar het geheim van ons succes.

“Authentiek zijn en trouw aan onze roots, geen concessies doen op het gebied van kwaliteit, geen toevoegingen en onze klanten centraal stellen.”



Elk van de gerechten wordt bereid met kruiden en verse ingrediënten om de beste eetervaring te creëren.



Annavilaas
VEG. DIVINELY DELICIOUS



📍 Van Woustraat 117 - 119, Amsterdam
☎ +31 20 786 47 39
✉ info@annavilaas.com
📞 +31 616241351

Kom en ervaar het verrukkelijke eten uit ons brede assortiment Indiase vegetarische spreads bij Annavilaas!

Reserveer een tafel of bestel online

www.annavilaas.com





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

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

'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'

Advies op maat

Overweeg jij een ingreep?

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie. We vertellen je graag meer over onze behandelingen, ingrepen en operaties. Elke afspraak begint met een oriënterend gesprek met onze consulente. Daarna heb je het medische consult bij de plastisch chirurg. Hij geeft advies op maat en uitgebreide informatie over de mogelijkheden en resultaten, zodat je zelf een weloverwogen besluit kunt nemen.

Stap 1: Consult plannen

Plan een kosteloos en vrijblijvend consult bij een van onze plastisch chirurgen. Dit kun je doen via het afspraakformulier op onze website, telefonisch of per mail. Onze consulenten staan je graag te woord!

Stap 2: Bereid je voor

Wij vinden het belangrijk dat je uitgebreid geïnformeerd wordt, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken. Graag geven wij een aantal tips om je zo goed mogelijk voor te bereiden op het consult.

Stap 3: Consult

Tijdens een persoonlijk consult word je uitgebreid geïnformeerd over de mogelijkheden. Dit wordt gedaan middels een videopresentatie, een gesprek met de plastisch chirurg en een nagesprek met onze consulente. Wij nemen uitgebreid de tijd om al jouw wensen te bespreken, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken.

Stap 4: Gesprek consulente

Na het consult met de plastisch chirurg volgt er een gesprek met de consulente. Tijdens dit gesprek worden de eventuele data en de offerte voor de operatie besproken.



Voor

Na

Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op 1 locatie
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

SETTLE FOR MORE

The electric car without the compromise

Van Mossel

DAGJE UIT ABN AMRO OPEN



Van 11 tot en met 19 februari vindt in Rotterdam Ahoy de vijftigste editie van het ABN AMRO Open tennistoernooi plaats. Bij het ABN AMRO Open zit je boven op het tennis. Toptennis, want sinds 1974 stonden er talloze legendes op de baan en het is dan ook een podium voor de huidige én aanstaande wereldtop. Tegelijkertijd is het sinds 2009 ook een strijdtoneel voor rolstoeltennis op het allerhoogste niveau. Deze goede reputatie dankt het ABN AMRO Open aan zijn constante zoektocht naar vernieuwing, waardoor het is uitgegroeid tot een veelzijdig evenement voor iedereen: zakelijk en privé, jong en oud, sportief en maatschappelijk geïnteresseerden. **Kijk voor meer info op www.abnamro-open.nl.**

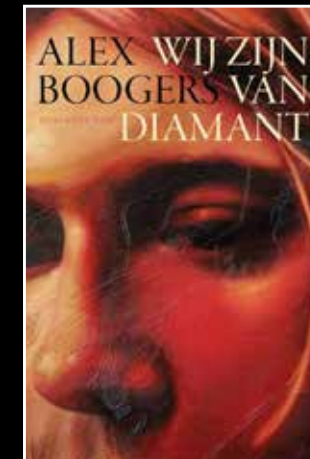
FILMPJE KIJKEN KLEM

Marius en Kitty wonen alweer enige tijd in Italië, waar ze een wijngaard hebben gekocht. Marius heeft zijn leven gebeterd, dus vertrekt Hugo vol goede moed om samen met Sophie zijn dochter Suus bij haar hartsvriendin Chrissie af te zetten. Maar er blijkt een luchtje te kleven aan de aankoop van de wijngaard. Hugo is nog niet aangekomen of alles escaleert. Opnieuw wordt Hugo door Kitty en Marius meegesleurd in een criminele draaikolk, maar ditmaal in een land waar de georganiseerde misdaad geen Nederlandse indringers wenst en niet terugschrikt voor moord en ontvoering. **KLEM is vanaf 2 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIJ ZIJN VAN DIAMANT



Wanneer de 21-jarige William onverwacht naar Seattle vertrekt, reist zijn broer Markus hem achterna. Een paar dagen later wordt het levenloze lichaam van Markus gevonden aan de voet van de Snoqualmie Falls. Voordat William met het lichaam van Markus terugreist naar Vlaardingen, krijgt hij bij de receptie van zijn hotel een laatste gift van zijn broer. Het blijkt een notitieboek van opa Lovitz, een joodse familie vriend. Op weg naar het vliegveld begint William te lezen en zo ontdekt hij dat het tragische lot van zijn broer onontkoombaar was. Een familie kroniek die laat zien hoe littekens uit het verleden generaties lang doorwerken. **WIJ ZIJN VAN DIAMANT van Alex Boogers is vanaf 9 februari verkrijgbaar.**

Altijd meer keuken voor uw geld bij Küchen Design Kleve



Een keuken is steeds vaker de ziel van de woning. De plek in huis waar iedereen samenkomt om de dagelijkse verhalen te delen, heerlijke gerechten te bereiden of een avondje door te zakken met snacks uit de oven.

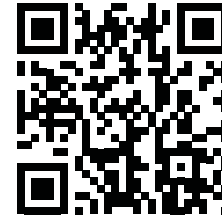
In moderne woningen vervagen daarom de grenzen tussen woonkamer, eetkamer en keuken. Dat vraagt om slimme keukenarchitecten die uw keuken naadloos kunnen laten overgaan in uw woon- of eetkamer. Ook met bijpassende elementen, zoals kasten en oplossingen voor de bijkeuken. Stijlvol, hoogwaardig en natuurlijk ook heel praktisch in gebruik.

Küchen Design Kleve heeft meer dan een kwart eeuw ervaring in keukenontwerpen. We vertalen jaarlijks de keukenwensen van honderden Nederlanders naar een design dat bij hen past. En we verrassen ze daarbij vaak. Niet alleen door creatieve oplossingen te bedenken, maar zeker ook door de scherpe prijzen onder de streep. Zo krijgt u altijd meer keuken voor uw geld.

Ervaar het zelf en maak een afspraak voor een bezoek aan onze studio, vlak over de grens bij Nijmegen. Bel 0049 2821 9776806 of scan de QR-code en maak online een afspraak.



Bruist-actie!
Scan de QR-code en profiteer niet alleen van onze scherpe prijzen, maar ontvang ook nog eens een leuk cadeau bij aanschaf van uw keuken!



Lindenallee 43
47533 Kleve
Duitsland

T: 0049 2821 9776806
E: info@kuechendesignkleve.de
W: kuechendesignkleve.de

PRIVATE LEASE VANAF

€449*
PER MAAND



STORYMINI.NL

*Prijs is gebaseerd op MINI 3-deurs handgeschakeld en op basis van 48 maanden / 10.000 kilometer per jaar en inclusief BTW.



Foto: Rijk in Beeld



Christel de Laat:

‘Mijn publiek even alles laten vergeten, dat is waar ik het allemaal voor doe’

Het is 2014 als het Nederlandse theaterpubliek kennismakt met Christel de Laat. Sindsdien is haar carrière in een stroomversnelling geraakt. We spraken met de Brabantse comédienne over alweer haar derde solovoortelling: *Hoe dan?!*.

Hoe dan?! staat in het teken van alledaagse dingen, oma worden en irritante kinderen. Vooral het laatste thema baart Christel zorgen. “Als ik vergelijk hoe ik ben opgevoed en hoe kinderen vandaag de dag worden opgevoed, dan gaan mijn haren overeind staan. Kinderen beslissen tegenwoordig mee. Toen ik kind was, moest ik accepteren wat ik kreeg. Of ik het nu leuk vond of niet.”

ZELFSPOT Christel gooit haar frustraties over de individualisering van de hedendaagse samenleving, bureaucratie en irritante kinderen gewoon op tafel. Ze spaart niets of niemand, ook zichzelf niet. “Kijk, ik heb enorm veel zelfspot en blijf te allen tijde mezelf, vooral op het podium.” Net zoals veel collega’s zoekt Christel de interactie met het publiek, maar altijd op haar eigen manier. “Ik wil

mensen met mijn eigen grappen en improvisaties vermaken.”

GOED GEVOEL In welk theater Christel ook komt, ze wil dat de mensen met een grote glimlach de zaal verlaten. “Of ik nu in Groningen, Amsterdam, Zeeland of Brabant optreed, humor werkt overal hetzelfde. Buiten Brabant kennen ze me vaak niet, maar uiteindelijk denken ze overal: die Christel was de moeite waard om naartoe te gaan. Mijn publiek even alles laten vergeten, dat is waar ik het allemaal voor doe.”

De comedyshow *Hoe dan?! van Christel de Laat is tot en met juni te zien in diverse theaters. Kijk voor meer informatie op www.christeldelaat.nl of www.theater.nl.*



Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/bruist

BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

MASTRUM

PEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

wahls



Polo & zwembroek



Trui & t-shirt

SHOP NU DE NIEUWE, KLEURRIJKE COLLECTIE VAN *Carlo Colucci*



T-shirt & short



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

Flor

Ervaar haarverwennerij pur sang bij een totale kappersbeleving

We focussen ons op jouw identiteit en natuurlijke haarval. Welk kapsel past het beste bij jouw persoonlijkheid, haarstructuur en wensen? Onder het genot van een lekkere kop koffie bespreken we jouw behoeften. Één ding is zeker, jij vertrekt met een glimlach en het perfecte kapsel uit onze salon.



Ben je op zoek naar een dameskapper die jou goed kan adviseren over een haardracht, kleur of stijl die ook nog eens perfect bij jou past? Daarvoor kun je uitstekend terecht bij Kapsalon Flor uit Nijmegen. Ons team is gespecialiseerd in de natuurlijke haarval en bepalen aan de hand van jouw wensen en identiteit wat het beste bij jou past. Wij beoefenen het kappersvak al meer dan 20 jaar met ontzettend veel passie en expertise. Ook met jouw krullen kun je bij ons terecht. Maar ook voor andere type haar of een traditioneel kapsel, ben je in goede handen bij Kapsalon Flor.

Bij Kapsalon Flor ervaar je haarverwennerij pur sang. Bij onze dameskapper kom je voor een totale kappersbeleving en echt even tijd voor jezelf. Of het nu gaat om een knipbeurt, een volledige nieuwe kleur, het aanbrengen van high- of lowlights of een permanent. Bij deze dameskapper kom je als herboren thuis. Wij vinden het belangrijk om een goed en eerlijk advies te geven over wat mogelijk is met jouw haar. Tijdens een behandeling sta jij centraal. In onze salon geniet je van een fijne sfeer, lekkere koffie, goede muziek en persoonlijke aandacht. Je voelt je echt even thuis.

- ✓ De ultieme kapsalon beleving: haarverwennerij pur sang!
- ✓ Gemoedelijke en prettige sfeer met een goede bak koffie en lekkere muziek
- ✓ Altijd op de hoogte van de laatste haartrends
- ✓ **Vegan kapper:** hanteren en verkopen als enige kapsalon in Nijmegen o.a. het diervriendelijke merk Authentic Beauty Concept
- ✓ Streven altijd naar **duurzaamheid** en naar een zo min mogelijke belasting op het milieu
- ✓ Ook de kapsalon voor **heren, kinderen** of specifieke wensen zoals **krullen**

Ben je nieuwsgierig naar ons? Breng een bezoek aan onze kapsalon in het centrum van Nijmegen. We staan je graag te woord. Wil je dat we je direct helpen? Maak dan een afspraak.



Tot snel



Maak online direct een afspraak!



Iedere dag *Valentijnsdag*

Waarom zou je ieder jaar moeten wachten tot 14 februari om je geliefde te verwennen? Maak gewoon van iedere dag Valentijnsdag!

- 1. The Lip Scrub Tube - Sara Happ, € 25,- www.thecofcosmetics.com
- 2. Do Son Geurkaars Tubéreuse van Dyptique, vanaf € 70,- www.skins.nl
- 3. Lipbam van Loveli, € 6,- www.loveli.care
- 4. Fico d'India Moisturizing Hand Cream van Tuttotondo, € 11,40 www.thecofcosmetics.com
- 5. Handboek Liefdesbrieven schrijven van Elma van Vliet, € 19,99 www.bol.com
- 6. Replica On a Date Eau de Toilette van Maison Margiela vanaf, € 62,20 www.debijkorf.nl
- 7. Shea Butter Hand Cream van Compagnie de Provence, € 20,40 www.babassu.nl

- 8. Essie nail laquer, € 9,99,- www.boozishop.nl
- 9. Locked Kiss Ink 24HR Lipcolour van MAC, € 32,- www.maccosmetics.nl
- 10. Aroma Shower Love van Weleda, € 6,99,- www.weleda.nl
- 11. Don't Stop believing in... mini eyeshadow palette van essence, € 4,99 www.essence.eu
- 12. No Sleep in LA van Miglot x Blackwave, € 60,- www.miglot.be
- 13. Smooth Shave Foaming Gel van Clarins Men, € 21,- vanaf half februari www.clarins.nl

PAPAJOHNS®

KWALITEIT IS ONZE OBSESSIE LIEFDE VOOR LUNCHTIJD

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

€24,99

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

PAPA JOHN'S NIJMEGEN
024 303 0014
MOLENSTRAAT 142



INGRID LUCASSEN
KGI
Rijcoach A, Am en B
Docente instructeursopleidingen
A en B

Met passie en toewijding streef ik naar de hoogst mogelijke kwaliteit.



Grootveld 38, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

Ben jij al EXAMENRIJP?

Na drie ingrepen: 'Wanneer vraag je mijn examen aan? Ik moet vóór... mijn rijbewijs hebben.'

Als deze rit jouw examen was, zou je dan geslaagd zijn?

In het kort komt het erop neer dat het kijkgedrag te wensen overliet, met als gevolg: * De bediening is niet in orde. * Het is niet veilig. * Het is niet aangepast en besluitvaardig. * Het is niet defensief. * Het is niet sociaal, hoe lief je ook bent. * Het is niet milieubewust, ook al woon je in een ecowoning.

De eerste ingreep: je was nog in de spiegels aan het kijken op het moment dat je een fietser geen voorrang verleende. De tweede ingreep: je wilde uitwijken voor een tegemoetkomende vrachtauto, terwijl je rechts werd ingehaald door een snorfiets.

De derde ingreep: je zag op het laatste moment dat je van rijstrook moest wisselen. Je kwam terug op een genomen beslissing. De auto rechts achter jou ging ervan uit dat je linksaf zou gaan. Voor alles is een excuus, echter zonder die drie ingrepen zou je de naam en toenaam van die fietser kennen, zou de snorfietser zijn overleden en jij en zouden jij en de bestuurder rechts van je afgevoerd zijn naar de spoedeisende hulp.

Ondanks zijn/ haar verzoek vraag ik het examen niet aan zolang ik nog het engeltje op de schouder ben. Waar moet deze leerling nog heel hard aan werken?

Op de website staan de 10 geboden om je slagingskans te optimaliseren: Praktijkexamens autorijles Ingrid Lucassen Rijopleidingen Boekel

Leerlingverschillen zijn groot, maar voor iedereen geldt: weeg af wat voor jou prioriteit heeft: stappen, uitslapen, bijverdienen, of op de voorgestelde dagen en tijden fris en fruitig te gaan lessen.

Meer informatie?

Bel **06-48712472** of ga naar
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



Heb jij het gevoel dat het leven veel van je vraagt?

VRIJWEL DIRECT ZUL JE MEER RUST, EENHEID EN BALANS ERVAREN



Ik ben Irma en ik werk al ruim 5 jaar als holistisch therapeut, rouwtherapeut en Reiki behandelaar in mijn eigen praktijk. Ik heb een spirituele blik, een holistische kijk op herstellen en door studie toegepaste methodes waarmee ik al vele mensen heb mogen begeleiden.

Zonder uitzondering komen zij dichterbij zichzelf, krijgen zij meer helderheid en is er meer bewustwording. En het mooiste is dat zij hierdoor meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun herstel en weer regie over hun leven.

Dat is wat mijn missie is: jou begeleiden om het onbewuste 'bewust' te maken. Want dat geeft jou als klant altijd direct helderheid en inzicht om mee verder te gaan!

Ik geef ook sessies met een kaartlegging. Een mooi moment voor jezelf, waarbij je altijd tot een inzicht komt of iets wat jij nodig hebt!

LEZERSACTIE: KAARTLEGGING

Het geldt alleen als je de afspraak inplant en voldoet in februari (het moment van de legging plannen we samen). Check voor de rest van mijn dienstverlening mijn site.

Van € 72,50
voor
€ 60,-

Holistische praktijk Irma van Reem

Dierenriem 14, Elst | 06-48278088

info@irmavanreem.nl | www.irmavanreem.nl



Orthoptie bij Harting Oogmode & Oogzorg

Orthoptie is de leer van het goed en recht zien. De samenwerking tussen beide ogen vormen de basis voor een rechte oogstand waardoor beide ogen zich zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen.

Vera van Uum is orthoptist bij Harting Oogmode & Oogzorg en het Elkerliek ziekenhuis. Vera onderzoekt en behandelt klachten op het gebied van oogsterkte afwijkingen (verziend- en bijziendheid, cilindrische afwijkingen), scheelzien, lui oog, dubbelzien, oogbewegingsstoornissen en ook specifieke hoofdpijn- en leesklachten.

Voordelen van orthoptie bij Harting Oogmode & Oogzorg:

- voor kinderen en ouders minder belastend
- ontspannen sfeer met professionele en persoonlijke aandacht
- geen wachttijden
- dichterbij huis
- bij noodzaak bril hoeft men niet naar nog een adres

Hertogstraat 128, Nijmegen | 024 329 52 00
info@hartingnijmegen.nl | www.hartingnijmegen.nl



GET READY for summer met Annadiva Swim

Ook dit jaar presenteren wij een splinternieuwe Annadiva Swim collectie.

Het was weer een feestje om deze te ontwerpen en samen te stellen. Het is een vrolijke en frisse collectie met een chique twist op basis van hoogwaardige en duurzame materialen met voldoende stretch en comfort. Onder het motto 'voor vrouwen, door vrouwen' worden de collecties ontwikkeld. Met de wensen van onze klanten in het achterhoofd hebben we stap voor stap de pasvormen verbeterd,

nieuwe modellen toegevoegd én de maatboog uitgebreid!

What's new:

- Cup B en I zijn toegevoegd aan de maatboog
- Bikini broekjes t/m maat 48
- Nieuwe modellen in bikinipops & broekjes
- Toegevoegd: een corrigerende badmodecollectie

Annadiva is dé specialist voor het perfecte silhouet voor vrouwen met een grotere cupmaat. **ledere vrouw verdient het om zichzelf mooi te voelen, ongeacht haar maat!**

DO WE NEED TO SAY MORE?



Jouw huid in de winter

Nu de temperaturen buiten flink dalen en we de behaaglijkheid binnen bij de verwarming opzoeken, verandert de behoefte aan verzorging van onze huid.



Door de winterse invloeden wordt je huid sneller droog en voelt deze soms zelfs schraal aan. Beschermen is dit seizoen daarom een absolute must! Bruist geeft je daarvoor de volgende tips:

HYDRATEER JE HUID Gebruik voor een bruisende en energieke huid minimaal een keer per week een hydraterend gezichtsmaker. Ook is het belangrijk om iedere dag - na het douchen - je lichaam met bodylotion in te smeren. Dit zorgt voor extra hydratatie. Een hete douche is heerlijk in de winter, maar je krijgt er wel een droge huid van. Probeer te douchen met lauw water en dep daarna je lichaam zachtjes met een handdoek.

VOORKOM GESPRONGEN LIPPEN Eén van de grootste winterproblemen zijn gescheurde lippen. Gebruik een milde lippenbalsem voor overdag en smeer 's avonds voor het slapen vaseline op je lippen.

VERZORG JE HANDEN, VOETEN EN ELLEBOGEN Ook deze lichaamsdelen hebben extra zorg nodig. Gebruik producten die sheaboter, mineralenolie of glycerine bevatten. Een intense verzorging krijg je door je voeten en handen in te smeren met olie en daarna met sokken en speciale handschoenen aan te gaan slapen.



Neem een kijkje op onze webshop 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



Vrijgezel Miranda stelt zich voor



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
43 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

*Jij reageert
toch ook?*

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

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor de 43-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een lieve man om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een bijna zesjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Ze heeft een éénjarig werk-en-leertraject in de kinderopvang gevolgd en ze is bezig met haar persoonlijke ontwikkeling: ze volgt webinars en heeft een loopbaancoach. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internetdating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn dochter. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen, bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

Wat voor man zoekt ze?

"Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Een man die bij voorkeur niet rookt en het fijn vindt om soms met mijn dochter en/of met de eventuele eigen kinderen iets te ondernemen. Ook qualitytime voor ons als stel moet hij belangrijk vinden. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!"

Ben je tussen de 35 en 50 jaar en denk je dat jij de perfecte man bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Miranda zoekt
een leuke
man!



Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaald worden naar mirandah1979@outlook.com.

AUTHENTIEK INDISCH

met de smaak van vroeger

Wij verzorgen catering voor elke gelegenheid voor particulieren en bedrijven vanaf 15 personen.

Voor verjaardagen, personeelsfeesten, bruiloften en jubilea leveren wij complete buffetten inclusief tafels, aankleding, eetmandjes, bestek en servetten. U hoeft dus niets te doen en kunt volop van het feest genieten.

**RESERVEER
OP TIJD
de datum van
uw feest!**

Catering op locatie verzorgen wij op alle dagen van de week.

06 22 38 21 25

contact@salascatering.nl
www.salascatering.nl



SALAS
Indische catering

Voor een puur, spontaan en stijlvol portret



BEKIJK DE
WEBSITE VOOR
MEER INFO!



Sophia Fotografie

Zomertaling 55, Wijchen | 06 40 13 26 29
info@sophiafotografie.nl | www.sophiafotografie.nl

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze webshop

Of scan de QR-code

www.typischjorisshop.nl

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

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

UIT ELKAAR

Praten met pubers over de scheiding, goed om te doen!

Onlangs had ik twee scheidende ouders in mediation. Praten met hun pubers over de scheiding was voor hen nog best lastig. De ene puber was vooral boos, de andere puber trok zich terug. De ouders voelden zich schuldig en wilden de kinderen niet te veel belasten met hun eigen emoties. De kinderen gaven aan dat zij wel met mij wilden praten.

Ik heb vooral naar de pubers geluisterd. Zij waren ontroerend openhartig en verrassend helder. Ze wilden hun ouders niet kwetsen, waardoor ze het lastig vonden om eerlijk tegen hen te zijn en hen duidelijk te maken wat zij het liefste wilden. Bij mij aan tafel lukte het hen vervolgens om de ouders de vragen te stellen die zij hadden over de scheiding en aan te geven wat zij van hen nodig hadden. De ouders konden naar hen

luisteren en hun vragen beantwoorden. Zo ontstond een mooi en belangrijk gesprek voor dit gezin. Deze ouders hebben de wensen van de kinderen gevolgd wat betreft de zorgverdeling na de scheiding. Dat is niet altijd mogelijk. Het belangrijkste is om de pubers erbij te betrekken, behoeften en zorgen te delen en daar naar te luisteren. Daar draag ik als mediator altijd graag aan bij.

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke benadering!



Scan de QR-code
of kijk op
bssfamilierecht.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 | FAMILIERECHT | MEDIATORS



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda

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

Bezienswaardigheid

1. Labyrint
2. Protestantens Weeshuis
3. Synagoge
4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk
6. Brouwerhuis
7. Besiendershuis
8. St. Nicolaaskapel
9. Barbarossaruïne
10. Kruittoren
11. Rondeel
12. Bedriegertjes
13. Arsenaalpoort
14. Mariënburghkapel
15. Keuperstoren
16. Belvédère

GET IN HUNGRY, LEAVE HAPPY

1

VEGGIE GALORE

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

VERSAILLES

2

Nieuwe whiskyproeverijen

- 4 maart **Rum & Whisky Battle**
- 11 maart **GlenScotia & Loch Lomond**
- 25 maart **Bruichladich**
- 1 april **Bresser & Timmer**

Start om 14.30 uur, incl. hapjes en 5% korting op de flessen die je koopt.

Meer info →

Lange Hezelstraat 83 | info@versaillesnijmegen.nl | 024-3232008

Voor verschillende basisscholen in Nijmegen en regio zijn wij op zoek naar

ENTHOUSIASTE OVERBLIJFKRACHTEN

Als overblijfskracht begeleid je kinderen tijdens de lunchpauze bij het eten en buiten spelen. Je ontvangt hiervoor een vrijwilligersvergoeding van € 10,- per keer. Verder bieden wij studenten mogelijkheden voor een stageplaats.

Ben je enthousiast en heb je tussen de middag tijd voor een leuke functie bij jou in de buurt?

Stuur dan een mail naar info@stichtingsoos.nl

Kijk op www.stichtingsoos.nl of scan de QR-code. Je kunt ook bellen naar: 024-3503874 / 06-13954518

Mini Charlottes met aardbei

Maak deze kleine versie van de Charlotte Russe: een fruitige mousse van aardbeien met lange vingers rondom. Het zijn net kleine cadeautjes om te eten.

4 STUKS - 4 UUR

INGREDIËNTEN BEREIDING

1 pak lange vingers
(à 175 gram)
125 ml slagroom
150 ml kwark
4 blaadjes gelatine
150 gr aardbei
50 gr suiker
4 cm kookringen of
vormpjes
Plasticfolie
Mixer
Lintjes

Week de gelatine in koud water. Doe 50 ml water in een pannetje en voeg daar de suiker en ongeveer 1/3 van de aardbeien en verwarm deze tot de suiker is opgelost en de aardbeien uit elkaar vallen. Knijp de gelatine uit en roer door het warme mengsel. Laat daarna grotendeels afkoelen. Klop ondertussen de slagroom stijf. Mix vervolgens de kwark er kort doorheen.

Leg een paar mooie aardbeien apart voor de garnering, prak de rest fijn en mix door de het slagroommengsel. Mix dan ook het gelatinemengsel erdoor.

Leg de kookringen of vormpjes op een snijplank of bakplaat met folie of bakpapier eronder. Bekleed de randen met plastic folie. Snijd een klein stukje van de lange vingers en plaats deze met de rechte kant naar beneden langs de rand van de vormpjes. Schep het aardbeienmengsel erin en garneer met een paar gehalveerde aardbei.

Laat ze minimaal 3 uur goed opstijven in de koelkast. Haal ze dan voorzichtig uit de vorm, bind er een lintje omheen en je kan jouw liefdespartner verrassen!



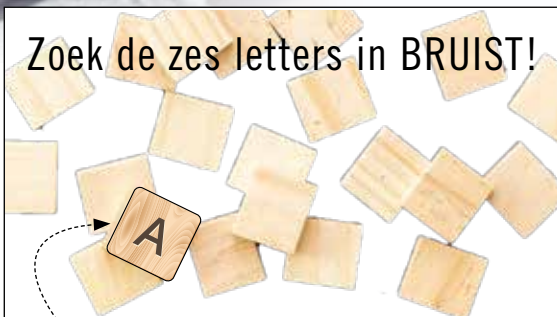
PUZZELPAGINA

Heb jij al iets gepland voor jouw valentijn? Valentijnsdag is het moment van het jaar om samen de liefde te vieren en extra te genieten van elkaar. Wil jij een avond vol qualitytime met jouw liefje? Wat is nou leuker dan samen spelletjes spelen of gezellig samen de puzzels van Bruist oplossen en kans maken op mooie prijzen?!

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

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

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 'liefde'. De oplossing van vorige maand was **doelen**.

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera-druiif. Een feestelijke fles, die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje genieten.



NIX18

-ur+z+Q-i

r+🐮+é d+🌍-az

h+👁+i=t 🎩h=g

👶k=d+t 😊-a

🏠y=e 🦻o=b+🔔b=r

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

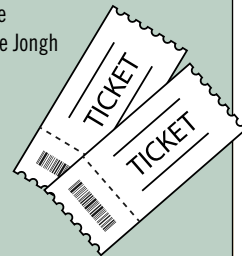
Maak kans op

Vrijkaarten voor Theater De Leest

We geven 3 x 2 vrijkaarten weg voor de voorstelling 'Zin in liefde' van Igone de Jongh op donderdag 2 maart aanstaande.

QR code Het hele theater- en filmprogramma bekijken? Scan de QR-code.

DE LEEST THEATER EN FILM WAALWIJK



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

theater	kaarten
film	artieste
waalwijk	ontmoeting
winnen	programma

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



SNEL VET VERLIEZEN DOOR CRYOLIPOLYSE!



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
afspraken voor
jouw nieuwe lijf!**



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

CRYOSPECIALIST

