

NIJMEGEN 

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

BRUIST

Geef jezelf
een boost!

Buddy Vedder:
'De liedjes zijn
onsterfelijk'



Flor

Ervaar haarverwennerij pur sang bij een totale kappersbeleving

Een goed herenkapsel begint bij een goede analyse van het haar. Hoe groeit het en welke textuur heeft het? Wij weten er wel raad mee. Ook voor het bijwerken van je baard of snor kun je bij ons terecht. Geef je over aan ons professionele team en ervaar haarverwennerij pur sang! Jij bent bij ons in uitstekende handen.

Op zoek naar een herenkapper in Nijmegen? Ons team kent de fijne kneepjes van het vak als het gaat om mannenhaar. Een goed herenkapsel is namelijk heel wat anders dan 'zomaar' een kapsel en begint bij een goede analyse van het haar: door met de handen door het haar te gaan, kan onze herenkapper bepalen hoe het groeit en welke textuur het heeft. Ieders haar groeit met cirkelvormige bewegingen, te beginnen bij de kruin en zoals je zal zien, buigt het haar steeds in dezelfde richting.

Ook als man mag je genieten van een moment voor jezelf. Bij Kapsalon Flor in Nijmegen vind je de echte kappersbeleving. Ga zitten, geniet van een lekkere kop koffie en goede muziek en laat je knippen of kleuren door onze professionele kappers. Tevens werken we je baard of snor weer netjes bij en zorgen we dat deze weer in vorm komt. Vergeet ook die hoofdmassage niet. Je komt als herboren thuis! Wij streven altijd naar perfectie als het gaat om haar. Hiervoor werken wij uitsluitend met kwalitatief hoogwaardige duurzame en vegan producten voor het beste en zo natuurlijk mogelijke resultaat. Goed dus voor het milieu én voor jou.

- ✓ 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 **dames, 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!



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 ****



8

win

12



28

Inhoud



16



20



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? 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.**



Foto: Ron Eskens
soovpictures.nl

Heb jij ze ook al, de lentekriebels? Hier op de redactie van Bruist kunnen we in ieder geval niet wachten tot het voorjaar weer aanbreekt. Laat dat mooie lenteweer dus maar komen. Wil je optimaal van dit seizoen kunnen genieten, blader dan snel verder en laat je inspireren door onze bruisende lentetips.

Bruisende lezer,

En dat is natuurlijk niet het enige wat we deze maand voor je op papier hebben gezet. Uiteraard hadden we ook weer mooie gesprekken met heel wat bruisende ondernemers en ook vroegen we 'alleskunner' Buddy Vedder het hemd van het lijf over zijn voorliefde voor muziek uit de jaren zeventig en tachtig. Ook dit interview vind je in deze nieuwste editie van Bruist.

Laat de lentekriebels maar kriebelen, ga naar buiten, laaf je aan de stralen van de zon, doe nieuwe energie op en bereid je voor op alle mooie maanden die weer voor ons liggen. Zet de bloemetjes buiten, letterlijk en figuurlijk, en vier samen met ons dat het voorjaar weer in aantocht is. Wij kunnen in ieder geval niet wachten tot het zover is...

Leve de lente!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?

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

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

Lentekriebels: *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

DE D VAN VITAMINE D Zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien maakt zonlicht dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje.

DE F VAN FRISSE ENERGIE In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

DE L VAN LICHAAM Ga aan de slag met je body. Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten, die de hele winter opgesloten hebben gezeten, een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet.

DE T VAN TULPEN Verwen jezelf met een grote bos tulpen. De lente is in aantocht en dat mag best gevierd worden!

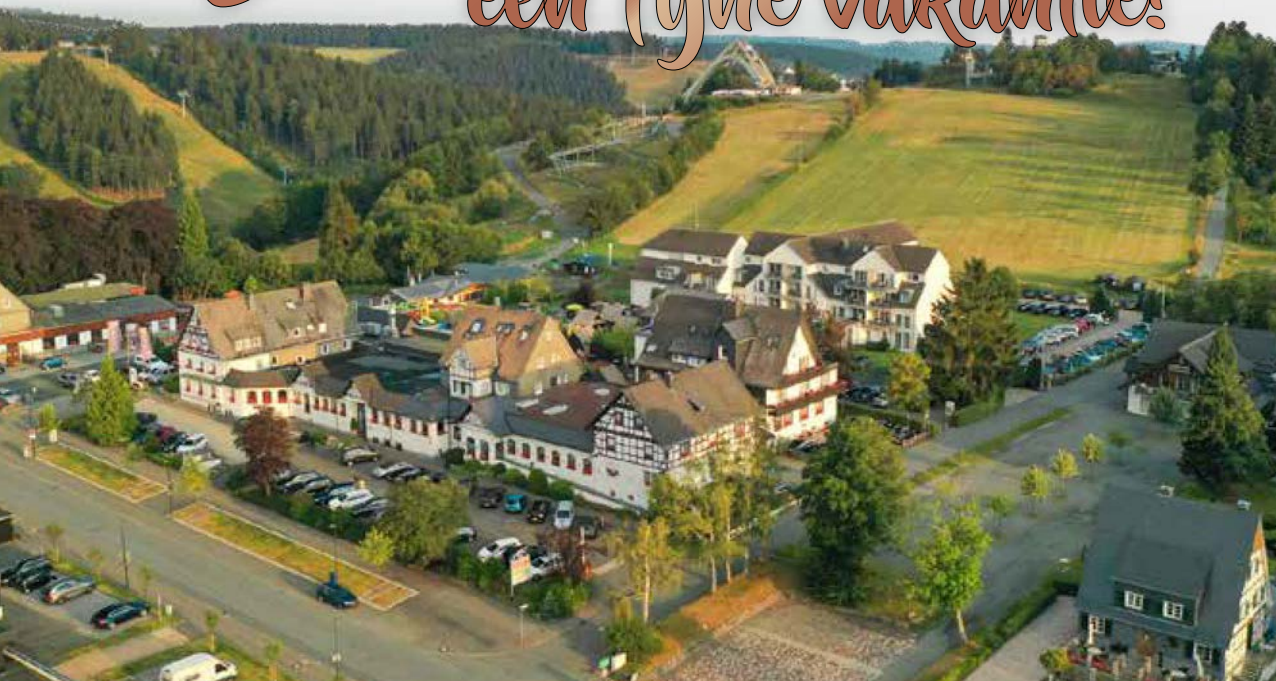
DE W VAN WINKELN Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad, waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt.

Wil jij tips hoe jij dit jaar aan de lente begint? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ONTDEK HOE JIJ DEZE
LENTE LEKKER **LICHT**
EN **LUCHTIG** BEGINT!



Uw garantie voor een fijne vakantie!



Gelegen op slechts 200 kilometer van de Nederlandse grens, midden in het prachtige Sauerland (ook wel land der 1000 bergen genoemd). Direct aan wandel- en skigebied en de mooiste fiets- en motorroutes en dichtbij het gezellige centrum van Winterberg. Met eigen vervoer of met een van onze 24 georganiseerde busreizen. Hier verzorgt de familie Meurs al ruim 36 jaar fijne vakanties voor alle leeftijden en elk wat wils.



● Zien, doen en beleven!

U hoeft het hotelterrein niet eens te verlaten, zo veel is er te doen! Bijvoorbeeld genieten in ons heerlijke, het gehele jaar 30°C verwarmde buitenzwembad, ontspannen op de fijne zitplekjes in de hotelbar, de serre of het prachtige zonneterras en natuurlijk meedoen met het uitgebreide entertainmentprogramma met onder andere de bingo, pubquiz, fakkeltocht of livemuziek. Voor de kinderen staat Fleur Kleur in de weekenden en schoolvakanties iedere dag klaar voor een leuke activiteit.



● Proef Der Brabander

Een van de belangrijkste dingen tijdens vakantie is zeker het eten. Daarom is ons restaurant ook het hart van ons hotel. Hier kunt u 's morgens uw favoriete ontbijt samenstellen uit ons uitgebreide, gevarieerde ontbijtbuffet. Heerlijk lunchen doet u in het Pannenkoekenhuis, op het terras of in de serre. 's Avonds verwennen we u met een heerlijk diner met keuze uit maar liefst 5 verschillende hoofdgerechten. Of kiest u liever een gerecht van onze à la carte avondkaart?



● Ontspannen en relaxen

Onze Sauna & Spa biedt volgens veel van onze gasten het mooiste saunalandschap van het Sauerland. Hier kunt u de buitenwereld eventjes vergeten. Geniet in een van de 5 bijzondere sauna's, ontspan in de verschillende rustruimtes met open haard op de speciale edelsteenbank of met een fijn voetenbad. Ook zijn er vele verschillende massages of cosmetische behandelingen te reserveren. Ontspanning ten top!



● Voor iedereen!

Bij Der Brabander krijgt iedere gast (vanaf 1 april tot 31 oktober) vanaf 2 overnachtingen de Sauerland SommerCard, waarmee u profiteert van gratis entree aanbiedingen bij 50 verschillende recreatiemogelijkheden in Winterberg en omgeving zoals de panoramabrug, het toeristentreintje, waterskiën, een museumbezoek, een ritje op een van de rodelbanen, bowlen, karten of een rondvaart op een van de vele stuwmeren.

zoover

"Het was weer fantastisch" ★★
 Zoover - 9.2



Kijk voor meer informatie, beschikbaarheid en bijbehorende prijzen op **brabander.nl**



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



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.



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' help ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook als pdf bestellen, dan hoeft het niet gelijk afgerekend te worden bij bestelling.

Laat
Jolanda Philipse

Jolanda.Philipse@icloud.com



PRE-ORDER NOW!

via onderstaande mail



HALLMARK COMPLIMENTEN DAG

Hoe vaak geef jij eigenlijk een compliment? Het lijkt zo gewoon, maar eigenlijk staan we er te weinig bij stil hoe belangrijk complimenten zijn. Verstuur daarom met Hallmark een mooi compliment! 1 maart is het namelijk weer Nationale Complimentendag. Wie ga jij dit jaar verrassen met een onverwacht compliment? Bestellen doe je met een paar klikken op de website van Hallmark.

www.hallmark.nl



UNION E-LANE

In het voorjaar is het heerlijk om fietstochten te maken. Met de elektrische E-Lane van Union heb je altijd een elektrisch windje in de rug. Mocht de accu na je vele ritten aan wat power toe zijn, dan kan je deze eenvoudig opladen met een stekkertje. Geen stopcontact in je schuur of fietsenstalling? Geen ramp, dan haal je de accu er gemakkelijk uit en laad je die binnenshuis op.

www.union.nl



Doe mee en win

HAWAIIAN TROPIC MINERAL SUN MILK FACE LOTION

Op zoek naar een natuurlijke zonnebrand? Hawaiian Tropic heeft een nieuwe Mineral lijn gelanceerd. Deze producten bevatten geen chemische uv-filters. Bovendien zijn de producten vegan. Perfect voor mensen met een gevoelige huid. De producten voelen licht aan op de huid en plakken niet. Met de Mineral Sun Milk Face Lotion ga je goed beschermd het voorjaarszonnetje in.

hawaiiantropic.com



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens is terug met Killerbody Lifestyle waarin het draait om mindset. Val makkelijker af, behoud je resultaat en voel je gelukkiger. Met nieuwe vega(n) recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



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

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.

“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

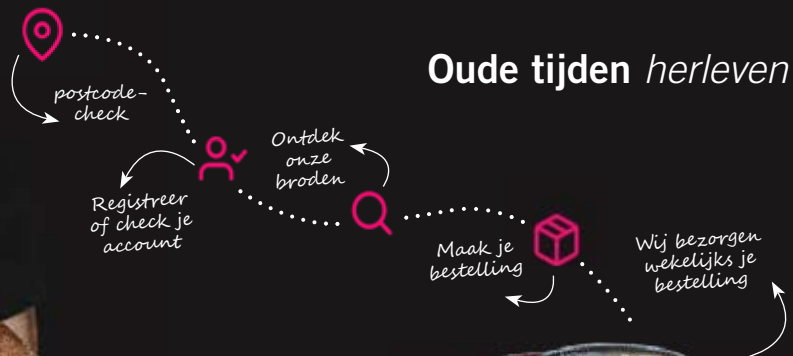
www.annavilaas.com





Lekker ambachtelijk brood en banket aan huis

Oude tijden herleven. De Bakker Aan Huis is weer helemaal terug, net als vroeger, maar nu in een modern jasje. Daar waar vroeger de handkar door de straat kwam met heerlijk vers geurend brood, is de warme bakker in de straat weer helemaal terug.



Scan de QR code voor meer info



Wie nieuwsgierig is geworden kan kennismaken met het verse en ambachtelijke brood van De Bakker Aan Huis. Doe de postcodecheck en bestel nu via www.debakkeraanhuis.nl.

1 maart is het in Nederland **ationale complimentendag**.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere **gelijkheid** en **economische zelfstandigheid**.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

20 maart is het weer zover: het is **lente!**

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.



Maatwerk maakt mooier!



**‘Wij creëren
het thuisgevoel’**



**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

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

IETS TE VIEREN?

Onder het motto 'integratie op locatie' verzorgt BliXem catering onder meer lunches, borrels en buffetten. U kunt ons inzetten in bedrijven en organisaties, tijdens een evenement of bij u thuis. Wilt u als bedrijf of organisatie zeker zijn van uw catering en daarnaast uw maatschappelijke betrokkenheid tonen? Dan is BliXem catering de partij die u zoekt.

Graag kijken wij samen met u naar uw wensen en verzorgen uw catering op maat.



Nieuwsgierig geworden?

Op www.bliXemnijmegen.nl/catering vindt u ons aanbod. Of neem contact op via catering@bliXemnijmegen.nl



DAGJE UIT SCHRIT_TMACHER FESTIVAL 2023



Vanuit alle windstreken haalt schrit_tmacher belangwekkende danskunst naar (Zuid-)Nederland en de Euregio, met een scherp oog voor choreografen die niet of nauwelijks in Nederland te zien zijn. Zoals de naam al zegt – 'schrit_tmacher' betekent pionier, grensverlegger maar ook pacemaker – schuwt het festival hierbij niet de kans om grenzen van kunstdisciplines op te rekken en nieuwe wegen in te slaan. In 2023 staan van 28 februari tot en met 2 april de danspodia in Heerlen, Aken en Eupen in het teken van een aantal indrukwekkende namen en toonaangevende gezelschappen uit onder andere Canada, Frankrijk en Zuid-Afrika, en van dichter bij huis uit België, Duitsland en Frankrijk.

Kijk voor meer info op www.schrittmacherfestival.nl.

FILMPJE KIJKEN TOEN IK JE ZAG

BINNEN/BUITEN

Voor de buitenwereld leidt acteurskoppel Esther en Bastiaan een droomleven. Allebei razend populair, de ene na de andere rol spelend, een idyllische boerderij waar ze met hun twee kinderen wonen en nog altijd stralend verliefd. Maar er is een kant van hun leven die maar weinigen zien. Ver weg van de camera's hebben de depressies, angsten en gekmakende onzekerheid van Bastiaan een steeds grotere impact op hem en hun relatie. Uit alle macht probeert Esther om haar grote liefde en haar gezin op de rit te houden, maar de ziekte in Bastiaans hoofd laat zich maar moeilijk bevechten. **TOEN IK JE ZAG is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN KOEKOEKSJONG



Twee verschrikkelijke gebeurtenissen schudden Fjällbacka op haar grondvesten. Een beroemde fotograaf wordt dood aangetroffen in een showroom en Henning Bauer, de Nobelprijswinnaar voor literatuur, wordt aangevallen op het eiland waar hij het tiende boek in zijn wereldberoemde serie schrijft. Patrik Hedström en zijn collega's van het politiebureau van Tanumshede storten zich op beide zaken. Ondertussen verdiept Erica Falck zich in een cold case: de nooit opgeloste moord op een transgender man in de jaren tachtig. Langzaam realiseert ze zich dat het verleden onlosmakelijk verbonden is met het heden... **KOEKOEKSJONG van Camilla Läckberg is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**



Wijn is verbonden met emotie

Over wijn kun je heel gewichtig doen, het gaat er uiteindelijk om wat je zelf lekker vindt. Bij Wijnhandel Halve Morgen vind je wijnen voor alledag, maar ook verrassende pareltjes. Heerlijk om zelf te drinken en zeker om cadeau te geven.

Vinoloog Danny van Leersum weet over elke wijn op het schap wat te vertellen. Je koopt dus niet alleen een fles wijn, maar ook een inspirerend verhaal om te delen.

Smaak is voor iedereen anders, daarom kun je bij ons altijd proeven. In de winkel of tijdens een proeverij. Ook hebben wij voordelige proeftassen.

Wil je iets gedenkwaardigs? Geef dan een speciaal samengestelde proefkist cadeau voor een wijnproeverij thuis. Een herinnering met smaak en een verhaal.



WIJNHANDEL *Halve Morgen*

PAPAJOHNS®

**2E PIZZA
GRATIS**

**BIJ 1 MEDIUM
30CM EN GROTER**

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

PAPA JOHN'S NIJMEGEN
024 303 0014
MOLENSTRAAT 142



Het hoe en wat van trauma, wat is het precies? Kom naar het 'Brein café'!

Als je denkt aan de term 'trauma' zal eenieder er een andere betekenis aan geven, maar wat is het precies?

Tachtig procent van de Nederlandse bevolking maakt in hun leven een indrukwekkende gebeurtenis mee die impact heeft op het dagelijkse leven. Toch raakt niet iedereen getraumatiseerd. Hoe zit dit? Wat is de impact op het brein en zenuwstelsel bij trauma? Wat is het effect op andere mentale klachten? Nieuwsgierig geworden?

Op 20 april ga ik van 20.00 uur tot 21.30 uur weer van start met het 'Brein café', voorheen 'GGZ-café', wat na een afwezigheid van ruim twee jaar in een nieuw jasje is gestoken! Op een laagdrempelige wijze geef ik GRATIS voorlichting over mentale klachten in de bibliotheek in Wijchen, waar regelmatig een gast zal aansluiten.

Wat is er vernieuwd? Er is een inloop om 19.00 uur, zodat je onder het genot van een kopje koffie of thee met elkaar in gesprek kunt gaan over hoe het dagelijkse leven een grote uitdaging kan zijn. Daarnaast geeft het 'Brein café' dankzij de nauwe samenwerking met Theater 't Mozaïek korting op onderwerp gerelateerde voorstellingen.

Dus laat je inspireren, doe kennis op en ga met elkaar in gesprek voor meer begrip en verbinding!

Aanmelden is verplicht bij de agenda van www.bibliotheek-wijchen.nl

Ik ontmoet je graag!
Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

Werkbewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl



Buddy Vedder:

‘Muziek uit de jaren ’70 en ’80 is helemaal mijn ding’

Momenteel trekt Buddy Vedder met de band A Perfect Combination langs de Nederlandse theaters met de show The Legends We’ve Lost. Hierin brengen ze een eerbetoon aan de ons ontvallen muzikale helden van de jaren zeventig en tachtig.

Buddy: “De liedjes zijn onsterfelijk, de zangers helaas niet. En het is aan ons, de generatie erna, om die muziek door te geven.”

Het is 2016 als Buddy een bezoek brengt aan het Amsterdamse Bostheater. A Perfect Combination staat met zangeres Marlayne Sahupala op de planken met de voorstelling The Legends We’ve Lost. “Ik was erg onder de indruk van de show. Na die voorstelling heb ik mijzelf backstage gekletst en Marlayne aangesproken. Ik vertelde haar dat de muziek uit de jaren zeventig en tachtig helemaal mijn ding is. Toen is het balletje gaan rollen”, vertelt Buddy enthousiast.

PAPLEPEL Hoewel de 28-jarige zanger en acteur van een andere generatie is, gaat zijn hart sneller kloppen bij het horen van klassiekers als Purple Rain, Hotel California en Beat It. “Het grappige is

dat die muziek uit de jaren zeventig en tachtig komt en ik die tijd dus helemaal niet heb meege-maakt. Maar mijn ouders zijn er dol op. Toen ik opgroeide, stonden die nummers altijd aan. Zo ben ik fan geworden en dat is tot op de dag van vandaag niet veranderd.”

FEEST DER HERKENNING Waar Buddy en A Perfect Combination ook optreden, ze merken dat de band tussen publiek en de artiesten intiem is. Buddy: “Het is voor iedereen van die generatie een feest der herkenning. Een trip down memory lane met vele mooie herinneringen aan die tijd.”

The Legends We’ve Lost is nog tot en met mei in de theaters te zien. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric
NEEM GENOEGEN MET MEER

Van Mossel

Gezond zitten? *Zo zit dat!*

Breng jij vaak zittend de dag door? Dan is ergonomisch werken iets voor jou! Ons lichaam is gemaakt om vrij te bewegen. Het is dan ook belangrijk om je stoel aan te passen op je lichaam en om gedurende de dag regelmatig van zithouding te wisselen. Zo stimuleer je een verbeterde zuurstoftoevoer en een actieve bloedcirculatie. Dit heeft als positief effect dat je concentratie vermogen stijgt.

De bureaustoelen, balansstoelen en zitkrukjes van Gaertner spelen mooi in op het vrij bewegen van het lichaam. Letterlijk mooi, want de design- en balansstoelen van o.a Variér hebben altijd een stijlvol en karakteristiek ontwerp. De stoelen hebben een uniek design en zijn van bijzondere kwaliteit. Naast dit unieke design zijn de stoelen ook mooi in figuurlijke zin, omdat ze het lichaam ondersteunen waar nodig bij het actief zitten en werken; altijd in balans! De stoelen van Variér stimuleren namelijk de beweging en geven een eindeloze variatie aan zitposities; zónder dat u iets hoeft te verstellen.

Benieuwd naar hoe jij jouw werkplek ergonomisch kunt inrichten met de design- en balansstoelen van Variér? Kom dan eens langs bij Gaertner Ergonomische Meubelen in Nijmegen en laat u inspireren door ons beste zit-advies.

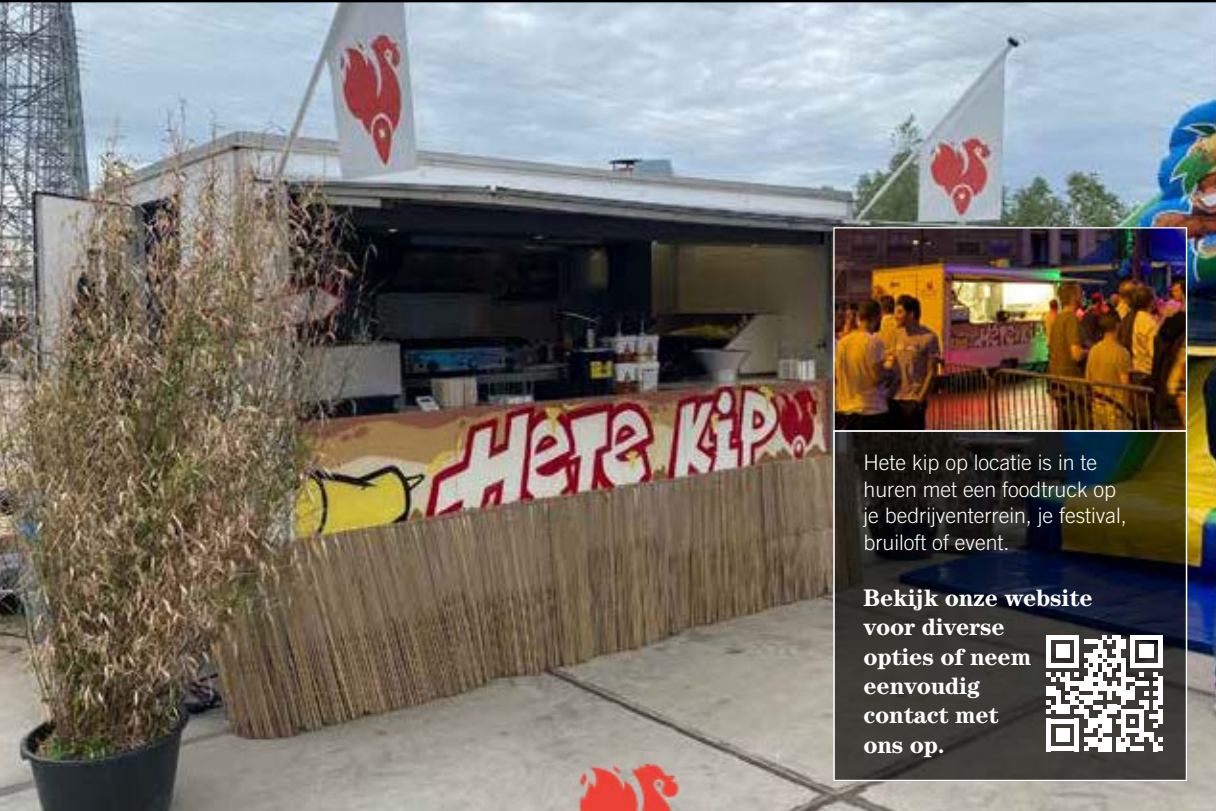


Kom snel eens langs in onze showroom!

Gaertner
ergonomische meubelen

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

Hete kip op jouw locatie?



Hete kip op locatie is in te huren met een foodtruck op je bedrijventerrein, je festival, bruiloft of event.

Bekijk onze website voor diverse opties of neem eenvoudig contact met ons op.




HETE KIP
OP LOCATIE



De eerste echte biologische face-lift kuur

Cryo-Restructureel 75 min.

Biologische face-lift kuur: Een exclusieve behandeling van Pier Augé, ontwikkeld rond de combinatie van Hp. DNA en hyaluronzuur, de gepatenteerde signaturen van ons merk. Deze unieke associatie is bekroond door CNRS en ANVAR, de twee hoogste Franse wetenschappelijke autoriteiten en certificeringsinstanties, met een octrooi sinds 1984.

De toegepaste cryo-herstructurering is best beschreven als de eerste echte biologische face-lift kuur. De behandeling duurt gemiddeld 75 minuten. Dit is inclusief epilieren, harsen en/of verven. Tijdens het inwerken van het cryo masker krijg je een hand- of voetmassage.

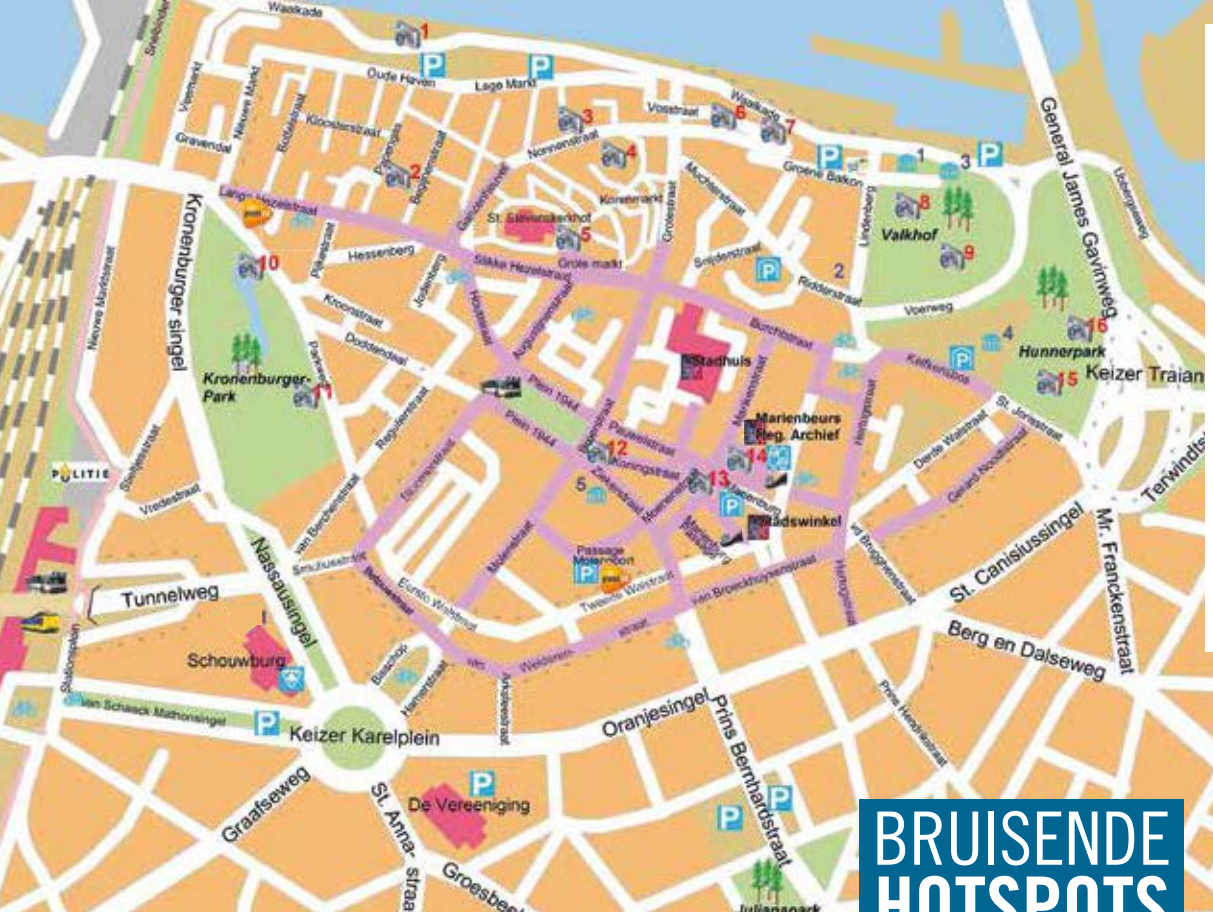
- Prijs per behandeling € 119,-
- Prijs per kuur (3 behandelingen) € 330,-
- Prijs per kuur (5 behandelingen) € 550,-



Eva Bekkers



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



BRUISENDE HOTSPOTS

Legenda		Gemeentelijk gebouw	Bezienswaardigheid
	Winkelstraten		1. Labyrint
	Parkeergarage		2. Protestants Weeshuis
	Parkeerplaats		3. Synagoge
	Fietsenstalling		4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
	Bibliotheek		5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk
	VVV		6. Brouwerhuis
			7. Besiendershuis
			8. St. Nicolaaskapel
			9. Barbarossaruïne
			10. Kruiforen
			11. Rondeel
			12. Bedriegertjes
			13. Arsenaalpoort
			14. Mariënburghkapel
			15. Keuperstoren
			16. Belvédère
			Museum
			1. De Bastei
			2. Infocentrum WO2
			3. Fietsmuseum Velorama
			4. Museum het Valkhof
			5. MuZIEm

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

BRUIST

Alle *zonnetjes* in huis, ga naar buiten en wakker *de lente* aan!

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

TYPISCH Joris Shop

Balonnen & Feestartikelen

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

Of scan de QR-code

www.typischjorisshop.nl

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

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

Fluffy Owl

VINTAGE DESIGN AFRICAN-INSPIRED LIFESTYLE GIFTS

Fluffy Owl | Passage Molenpoort 10, Nijmegen | 06 33843121 | fluffyowl.nl@gmail.com

Orecchiette met broccoli

Een heerlijk pastagerecht dat gemakkelijk klaar te maken is op een drukke, doordeweekse avond. Broccoli, knoflook en olijfolie voegen gezonde voedingsstoffen toe aan dit lekkere lentegerecht.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

8 ons orecchiette
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook, gehakt
1 bos broccolistengels
1 theelepel grof zout
2 eetlepels geraspte pecorinokaas
gemalen zwarte peper

BEREIDING

Breng een grote soeppan met water aan de kook. Voeg de pasta toe en en kook in ongeveer 8 minuten al dente. Roer af en toe om te voorkomen dat de pasta blijft plakken. Breng over naar een vergiet om uit te lekken en bewaar een halve kop kookvloeistof. Zet de pasta opzij.

Verhit 1 theelepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak deze ongeveer 2 minuten tot de knoflook goudbruin is. Roer om aanbranden te voorkomen. Voeg de broccoli en het bewaarde kookvocht toe en kook al roerend tot de broccoli zacht en heldergroen is, ongeveer 3 minuten. Voeg het zout toe en breng op smaak met peper. Haal van het vuur.

Voeg de pasta toe aan de pan en meng alles goed door. Verdeel het gerecht over vier borden en besprenkel elk bord met 1/2 theelepel olijfolie en 1/2 theelepel geraspte pecorinokaas.





PUZZELPAGINA

Het was even koud, maar de lente is er weer! Heb jij de eerste lenteverstijpselen al gezien? Het is weer langer licht, er beginnen weer prachtige bloemen te komen, het wordt beetje bij beetje warmer en de vogels gaan fluiten. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op

1 jaar-abonnement op Bruist

Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.



Scan de QR-code voor meer info en line-up of kijk op de website www.fairytale-festival.nl



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

WIN 2 x Vrijkaarten



FAIRYTALE FESTIVAL

12 • 13 MEI 2023
KAATSHEUVEL

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

festival fairytale
winnen feest
tickets eindshow
evenement artiesten

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

SNEL VET VERLIEZEN DOOR CRYOLIPOLYSE!



PROEF-
BEHANDELING
€ 69,-

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



CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

**Mak nu gelijk een
afpraak voor
jouw nieuwe lijf!**



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

CRYOSPECIALIST

