

NIJMEGEN



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

BRUIST

Ontspanning
en rust!

Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!


FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1299,-



Livorno



- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.7
4,337 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

STAP NU IN JOUW

NIEUWE MINI

VANAF

€399

PER MAAND.



STORY NIJMEGEN

* Genoemde bedragen zijn gebaseerd op een looptijd van 48 maanden / 10.000 kilometer per jaar.



8



20



18



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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
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.

win



12



28

Fotograaf: Liza Kolliau

Inhoud

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Wijn met een verhaal

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.



DE SLIMME REISTAS*

voor trendy vrouwen

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



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.



www.artistiki.be

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl



DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.



www.livinroom121.be



Geniet van de nazomer!

Scan de QR-code

Doe mee en win

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!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail

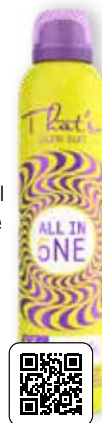


Jolanda.Philipse@icloud.com

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,-

www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN



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



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.



TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "bond cure technology". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren.**



Meer informatie over deze producten?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

Van Mossel

JUBILEUM DEALS

VIER **75 JAAR** VAN MOSSSEL

UNIEKE KORTING
GEGARANDEERD DE BESTE DEAL

GROTE VOORRAAD
NIEUW EN GEBRUIKT

EXCLUSIEVE EVENTS
SCHRIJF JE IN EN PROFITEER MAXIMAAL



kijk op de actiepagina
of www.vanmossel.nl

Van Mossel

Yoga verbindt lichaam en geest
door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te
ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel
prikkels te verwerken krijgen als onze
voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000
gedachten per dag, waarvan 80%
terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen**
mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen
buiten in de natuur. Je ontspant
nog meer als je vogels hoort fluiten
of een beekje hoort stromen.

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

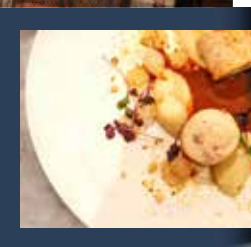
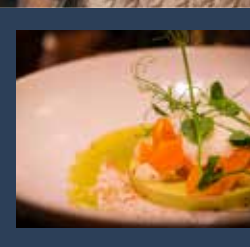
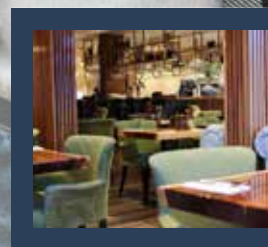
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER





Flor

Ervaar de **totale kappersbeleving** bij onze **krullenkapper**

Krullen? We zien ze dagelijks in alle soorten en maten, en begrijpen als geen ander dat krullen een andere behandeling nodig hebben dan steil haar. Als ervaren krullen kapper hanteren we de beste technieken én producten die het beste bij jou passen. Geen krul is hetzelfde en heeft, net als jij, een unieke identiteit.

In onze kapsalon zien we ze regelmatig: krullen. Er zijn vele verschillende soorten haren en krullen. Van dik tot dun, haar met een slag, kroeshaar en elk type haar stelt eigen specifieke eisen aan behandeling en bewerking. De ene krul mag wat meer ruimte krijgen terwijl de andere juist meer behoefte heeft aan ondersteuning. Voor elk type haar en type krul bekijken wij als krullen kapper wat de specifieke behoeften zijn om zo te bepalen welke kniptechnieken en verzorgingsproducten het beste bij jou passen.

-  Haarverwennerij pur sang: Jij staat bij ons centraal.
-  Jarenlange ervaring en kennis in het knippen van krullen
-  Je ontdekt de echte structuur van je haar, ook bij steil haar!
-  Versterkt de veerkracht en vitaliteit van je krullen
-  Biedt extra verzorging door onze vegan haarproducten van o.a. het Authentic Beauty Concept

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.



De juiste kniptechniek en verzorging voor jouw perfecte krullen

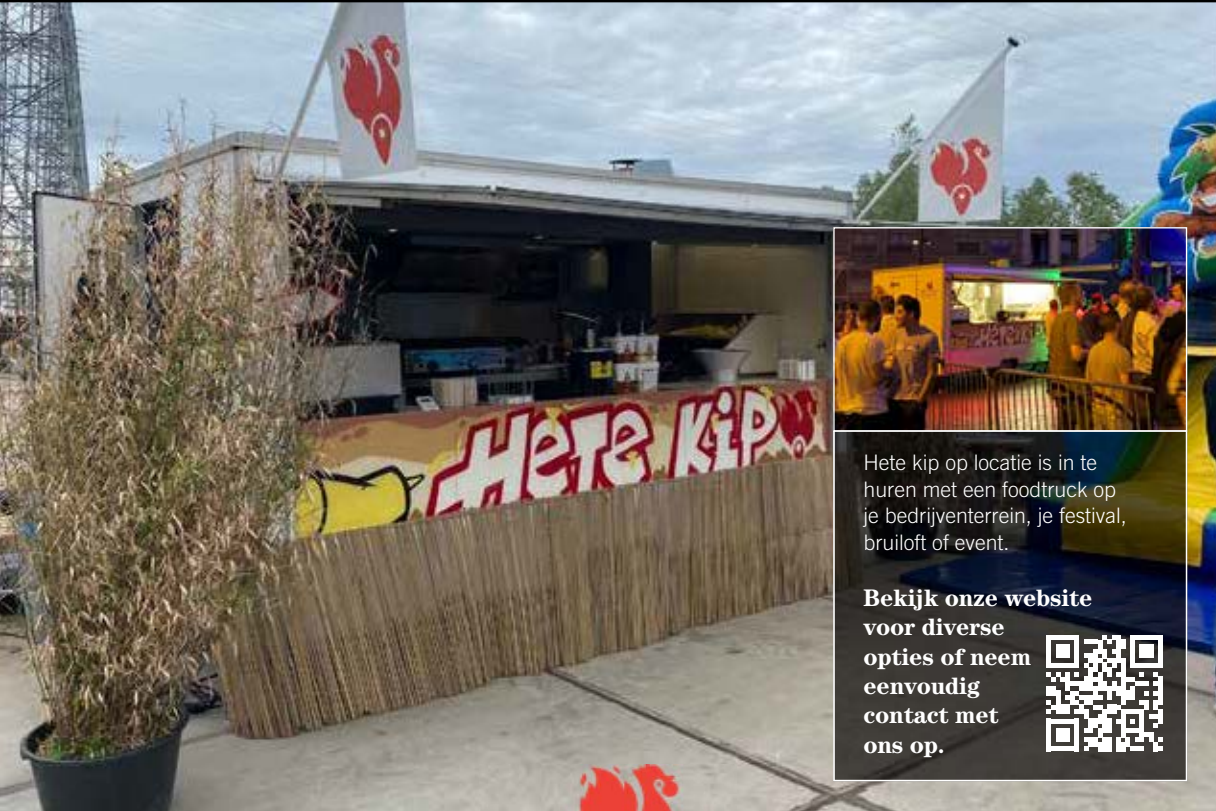
De meeste kappers knippen krullen zoals ze steil haar knippen. Bij Kapsalon Flor weten ze dat je krullen anders moet behandelen. Eigenaresse Flor heeft veel ervaring in het knippen en verzorgen van krullen, zelf is ze ook trotse eigenaar van een volle bos krullen. Mede door de Curly Girl Methode (ook wel GC-Methode) weet onze krullen kapper hoe je jouw krullen het beste moet verzorgen.



Maak online direct een afspraak!



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



Kerkenbos 10-91a, Nijmegen | info@hetekipoplocatie.nl | www.hetekipoplocatie.nl

DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.

Pearle
opticiens

Met het Pearle Bril Plan heb je elke 2 jaar een nieuwe look én ben je met je brillen altijd verzekerd van scherp zicht. Als je zicht verandert, plaatsen we gratis nieuwe glazen in de bril. En we weten dat een ongeluk in een klein hoekje zit. In het Bril Plan profiteer je van extra garantie die krassen, breuk, verlies en diefstal van je bril vergoed.*

Bril Plan van Pearle

Altijd goed zicht al vanaf 7.50 per maand

Koop een bril, krijg de tweede bril gratis en geef de derde bril cadeau.

3
VOOR
1

Kom langs bij één van de vestigingen

Steenstraat 81, Boxmeer
Julianaplein 146, Beuningen | Bellevue 74, Groesbeek



Genieten **lachende mensen** echt veel meer?

Wist je dat lachen je een betere conditie bezorgt? Dat lachen stress verdrijft? Dat lachen mensen dichterbij elkaar brengt? Kortom, lachen is echt gezond! Stuk voor stuk ook nog eens hele goede redenen om voor je gebit te zorgen! ;-)

Als je lacht wil je graag je gebit laten zien, en het voelt veel prettiger als dat er stralend uitziet. Uw uitstraling wordt mede bepaald door uw lach en dus ook door uw tanden. Hebben je tanden niet de gewenste witte kleur? Wat zijn de mogelijkheden?

Bleaching kan een uitkomst bieden. Gezonde tanden kunnen we verfraaien met facings, scheve tanden zetten we recht en 'slechte' of niet meer aanwezige tanden kunnen we meestal zonder problemen vervangen door kronen of bruggen.

Kronen en bruggen zijn duurzame vervangers voor een of meer tanden of kiezen. Een kroon wordt als een soort dopje over de oude tand vastgelijmd.



Een persoonlijke benadering

Mondzorgcentrum Takenhofplein is een heel laagdrempelige praktijk. "Iedereen is hier welkom. Het is geen 'meneer de tandarts', maar 'je' en 'jij'. Het hele team doet zijn best om ervoor te zorgen dat onze patiënten zich bij ons op hun gemak voelen en de beste mondzorg krijgen."

Scan de QR-code en maak een afspraak



Mondzorgcentrum
Takenhofplein

Takenhofplein 6, Nijmegen
024 212 212 8
balie@mctp.nl

www.mondzorgcentrumtakenhofplein.nl

Kom naar het 'Breincafé' en ontvang korting op theatervoorstellingen

Sinds 20 april ben ik weer van start gegaan met het 'Breincafé', waar ik op een laagdrempelige wijze GRATIS voorlichting geef over mentale klachten in de bibliotheek in Wijchen. De deelnemers zijn erg enthousiast over de nieuwe opzet.

Op 20 september, op 'Wereld Alzheimerdag' gaat het over 'Het hoe en wat van Dementie'. Iedere dag, krijgen 120 mensen in Nederland de diagnose dementie, waardoor een ieder van ons (in zijn of haar omgeving) ermee te maken krijgt. Wat is er vernieuwd? Er is een inloop om 19.00 uur, waar je onder het genot van een kopje koffie of thee met elkaar in gesprek kunt gaan. Op 20 september zal MeerVoormekaar, dé welzijnsorganisatie in Wijchen, aansluiten en vertellen over hun lokale activiteiten met betrekking tot dementie.

Dankzij nauwe samenwerking met Theater 't Mozaïek ontvang je als deelnemer korting op een aantal theatervoorstellingen, zoals de voorstelling van 27 september van Minoux 'Pow Wow'. Het wordt een feestelijke, vrolijke en vaak ontroerende ontmoeting tussen verschillende generaties over het ouder worden waarin de zorg voor onze ouders centraal staat.

Dus zorg dat je erbij bent! De inloop is om 19.00 uur en de voorlichting is van 20.00 tot 21.30 uur. 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



Orthoptie bij Harting Oogmode & Oogzorg

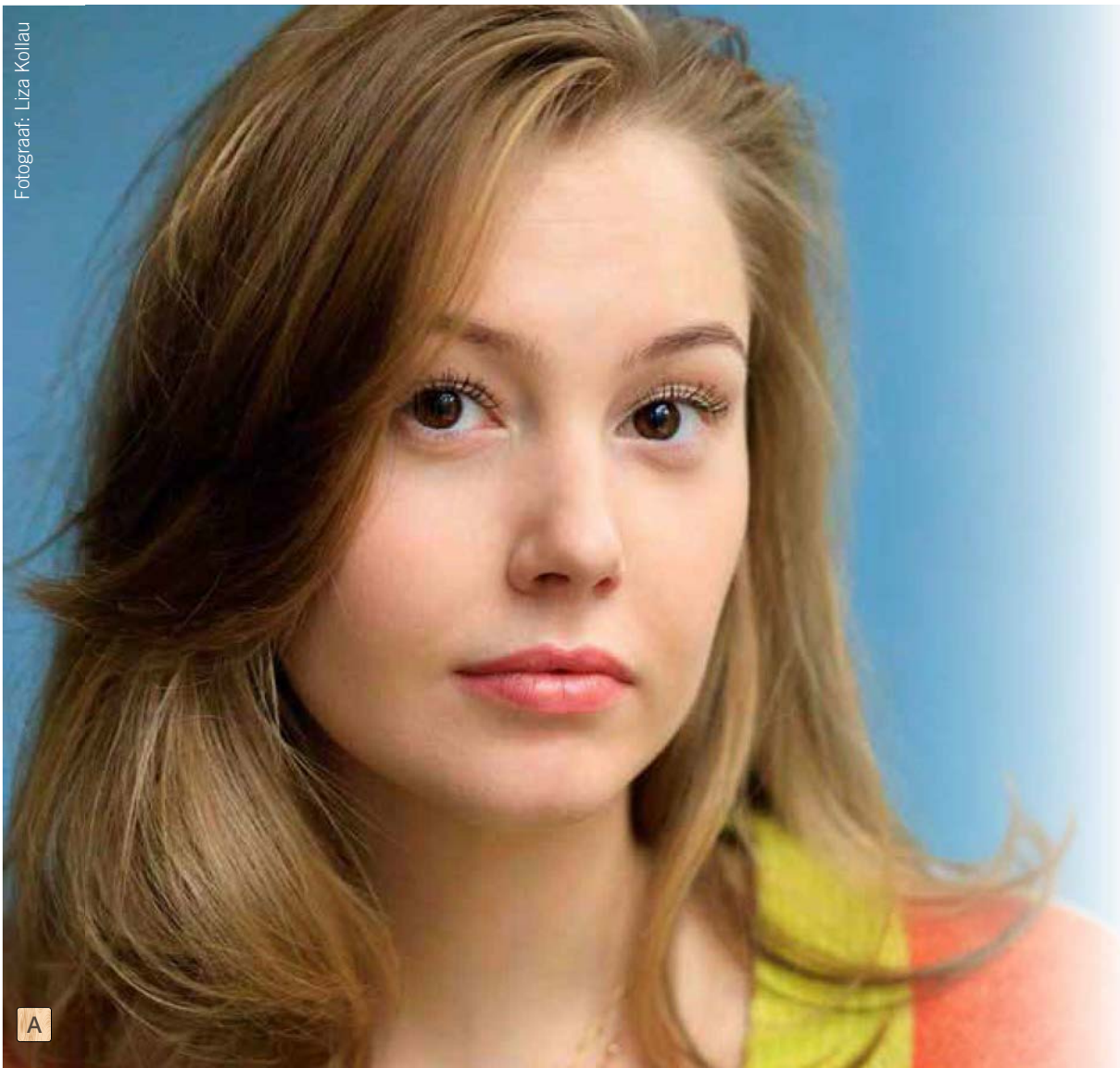
Orthoptie is de leer van het goed en recht zien. De samenwerking tussen beide ogen vormen de basis voor een rechte oogstand, waardoor beide ogen zich zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen.

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



Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor 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



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

'Mijn nalatenschap laat haar naam voortleven'



Ontdek hoe jouw idealen kunnen voortleven op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament

BliXem is een uniek eetcafé in Nijmegen-Oost waar je kunt genieten van heerlijk eten.

EETCAFÉ

Onze menukaart biedt een scala aan gerechten voor zowel lunch als diner. Wij gebruiken **alleen verse ingrediënten en voornamelijk lokale producten**, waardoor elke maaltijd bij ons een bijzondere ervaring is. Naast lunch en diner is het ook mogelijk om bij BliXem te borrelen. Na het werk even ontspannen met collega's of borrelen met vrienden of familie?

Bij BliXem kun je genieten van ons gevarieerde wijn- en bierassortiment, vergezeld van verschillende bites en borrelplanken. Ook ons gezellige terras is weer geopend en aantrekkelijk ingericht met parasols en fleecedekens, zodat je zowel in de zon als in de schaduw kunt genieten van je maaltijd. **Bij BliXem draait alles om jou, onze gast.** Onze mensen werken met de grootste toewijding om je te laten genieten van onze bijzondere kwaliteit. Of je nu kiest voor een kopje koffie of een uitgebreid diner, wij zorgen voor de perfecte presentatie van jouw bestelling. **Wij kunnen niet wachten om je te mogen ontvangen!**





HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

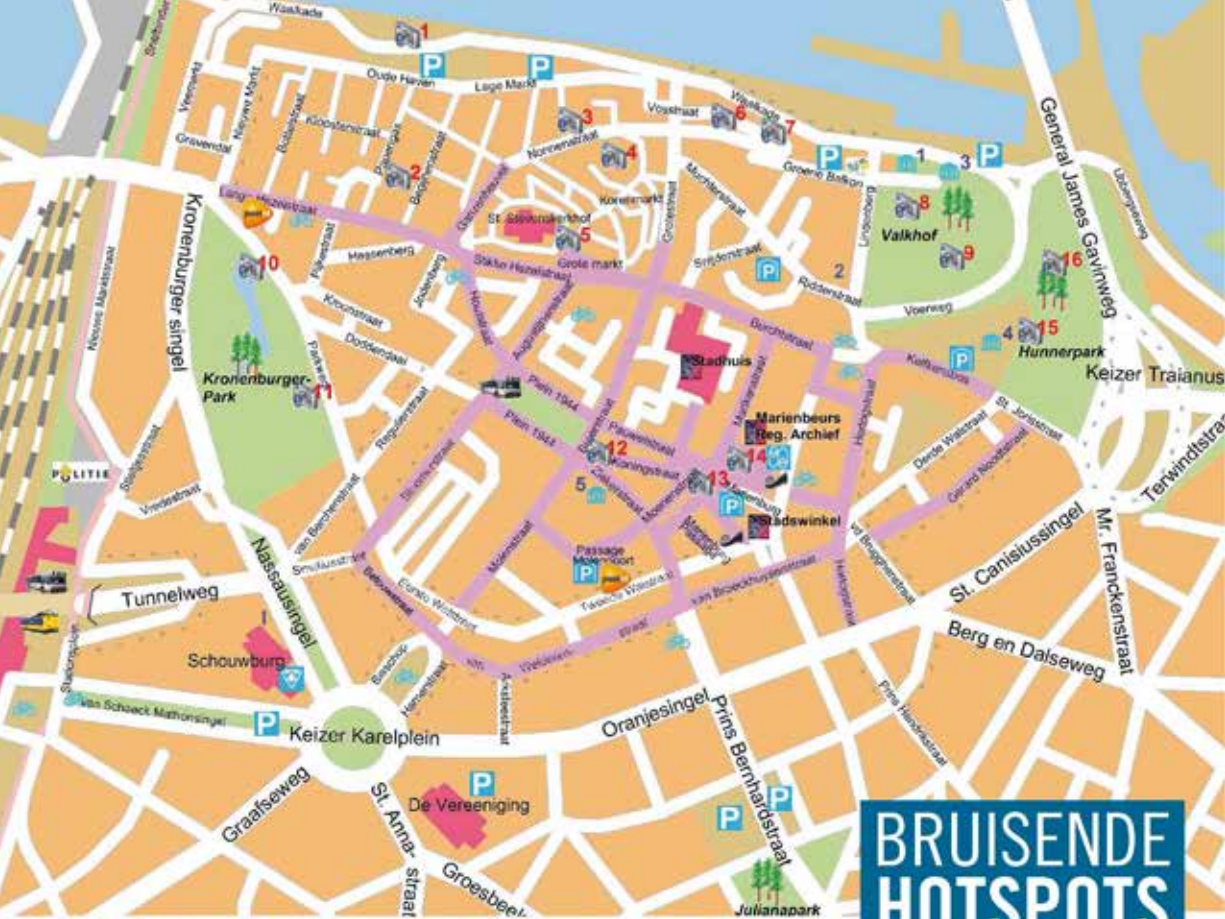
HÉT HOTEL****

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!



BRUISENDE HOTSPOTS

- Legenda**
- Gemeentelijk gebouw
 - Winkelstraten
 - Parkeergarage
 - Parkeerplaats
 - Fietsenstalling
 - Bibliotheek
 - VVV
 - Politie
 - Postkantoor
 - Busstation
 - Treinstation
 - Bioscoop
 - Casino
 - Bezienswaardigheid
 - Museum

- Labyrint
- Protestants Weeshuis
- Synagoge
- Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij
- Historische gebouwen / St. Stevenskerk
- Brouwerhuis
- Besiedershuis
- St. Nicolaaskapel
- Barbarossaruïne
- Kruittoren
- Rondeel
- Bedriegertjes
- Arsenaalpoort
- Marienburgkapel
- Keuperstoren
- Belvédère
- Museum**
- De Bastei
- Infocentrum WO2
- Fietsmuseum Velorama
- Museum het Valkhof
- MuZiEm



Wil je jouw bedrijf ook presenteren in *Nijmegen Bruist*?

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren.
 Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340

BRUIST

Wanneer kom ik bij u op de koffie?

Zou het niet geweldig zijn als de opticien naar u toe komt? Net zoals u de boodschappen thuis laat bezorgen? Een afspraak is zo gemaakt!



Neem contact met ons op en we plannen een afspraak.
 06 51 21 23 86 Of scan de QR-code.

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

Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.

Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



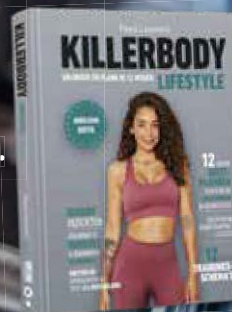
Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op:

Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

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



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

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.



t.w.v. € 64,-

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

stralend spray
suncare fles
huid mooi
bruin zon

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

EEN STRAKKE EN PLATTE BUIK, STEVIGE EN RONDE BILLEN OF EEN SEXY SIXPACK?



**PROEF-
BEHANDELING
NU
€ 39,-**

En dat zonder uren in de sportschool te slijten? Het kan met de **EMS RESHAPE PRO**. Het krachtigste EMS Bodysculpting apparaat op de markt!

- Spieropbouw en vetafbraak in 1 behandeling.
- Gebruik van 5 pads tegelijk mogelijk per behandeling.
- In 1 behandeling van 25 minuten tot 30.000 spier contracties terwijl je ligt en een boekje leest.
- Geen nat, plakkerig pak aan en ook voor mannen!

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

**Heb je interesse?
Scan de code voor
jouw proefbehandeling!**



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

CRYOSPECIALIST

