

RIJK VAN NIJMEGEN / LAND VAN CUIJK 

OKTOBER 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST



Qualitytime
voor jezelf

Wolter Weulink:
'Uniek en puur
Hollands'

ANNO2015
By me design



ANNO2015
By me design

Woon & Lifestyle

ANNO2015 By me design
Dorpsstraat 3, 5846 AB Ledeacker
Tel. 06-21357472
www.anno2015.com
anno2015bymedesign@gmail.com



Openingstijden:

Maandag: op afspraak voor
interieuradvies
Dinsdag: op afspraak voor
interieuradvies
Woensdag: 10.00 -17.00 uur
Donderdag: 10.00 -17.00 uur
Vrijdag: 10.00 -20.00 uur
Zaterdag: 10.00 -17.00 uur
Koopzondagen: 12.00 -17.00 uur
(deze staan vermeld op de website)

Het gevoel van thuiskomen

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



10



30



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 - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist en Facebook/Land van Cuijk Bruist

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. Rijk van Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



28



Fotograaf: Vincent Schiphorst

Inhoud

De herfst is aangebroken; de dagen worden korter, de temperaturen dalen en we hebben steeds meer zin om de warmte en gezelligheid van thuis op te zoeken. Groot gelijk heb je, want de herfst is dé tijd om een beetje extra aandacht aan jezelf te besteden. Hoe je dat kunt doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

In de herfst begint het bij schaatsliefhebbers te kriebelen. Zal er deze winter weer geschaatst kunnen worden en zal de Elfstedentocht doorgaan? Daarover is nog niets bekend. Maar één ding is zeker: de Elfstedentocht staat de komende maanden in de schijnwerpers. Hoofdrolspeeler Wolter Weulink vertelt in een interview meer over de musical *De Tocht* en hoe deze de Elfstedentocht belicht.

Ontdek het revolutionaire poepzakje van Dorpoo! Het is handig, hygiënisch en duurzaam in gebruik, stevig en 100% biologisch afbreekbaar materiaal. De zakjes met bevestigde tissues voelen niet vies aan en houden de handen schoon. Bovendien heb je ook geen last van een onaangename geur! Wij gebruiken ze voor onze honden Indy en Tofu. Ideaal voor hondenbezitters die genoeg hebben van onhandige en onhygiënische poepzakjes. Scan de QR-code en ervaar zelf de voordelen.

Veel leesplezier toegewenst!

Lea en Marcel Bossers



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



Foto: Ron Eskens soompictures.nl

Ontdek de voordelen van de hondenpoepzakjes van Dorpoo.



Scan en bestel nu en ervaar zelf de voordelen.

DORPOOH
it's a dog's bag!



Herfst selfcare

Nu de dagen korter worden en de lucht een vleugje koeler aanvoelt, is het tijd om een beetje extra aandacht aan jezelf te besteden. De herfst is het perfecte seizoen om wat welverdiende selfcare in je routine op te nemen.

Denk aan gezellige avonden binnenshuis, warme baden en heerlijke maskers die je huid verwennen en je geest kalmeren.

Een van de meest geliefde herfst selfcare-rituelen is het nemen van een ontspannend bad. Vul je badkuip met warm water en voeg er een paar druppels kalmerende etherische olie aan toe, zoals lavendel of kamille. Laat jezelf onderdompelen in het warme water en voel de stress van de dag wegsmelten. Sluit je ogen en laat je gedachten afdwalen terwijl je geniet van dit rustgevend moment voor jezelf. Je kunt zelfs een boek meenemen en wat qualitytime voor jezelf creëren.

Een ander geweldig herfst selfcare-ritueel is het gebruik van gezichtsmaskers. Omdat de kouder wordende lucht je huid kan uitdrogen, kun je jezelf verwennen met hydraterende en voedende maskers. Kies voor maskers met ingrediënten zoals honing, avocado en hyaluronzuur om je huid een boost te geven en een gezonde gloed te behouden. Terwijl het

masker zijn werk doet, kun je lekker ontspannen met een kopje warme thee en je favoriete boek. En laten we vooral niet de charme van herfstige wandelingen vergeten. Trek een comfortabele trui aan, omwikkel jezelf met een sjaal en ga de natuur in. De frisse lucht en kleurrijke bladeren zijn een natuurlijke opkikker voor je humeur. Vergeet niet om een thermoskan met warme chocolademelk of kruidige thee mee te nemen om onderweg van te genieten.

Of je nu kiest voor een verwennend bad, een verzorgend gezichtsmasker of een rustige wandeling in de natuur. Herfst selfcare is een geweldige manier om even te ontsnappen aan de drukte van het dagelijkse leven en jezelf wat liefde te geven. Dus neem wat tijd voor jezelf, omarm de gezelligheid van het seizoen en koester de kleine momenten van rust en ontspanning.

Wil jij meer tips over selfcare? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

QUALITYTIME
VOOR JOU
EN JE GEEST

Verrijk je vaardigheden!

KOM NAAR DE WORKSHOP PFAFF® NAAIVOETEN

PFAFF
Perfection starts here.™

Bekijk alvast het assortiment
naaivoeten op www.pfaff.com
of gebruik de QR code



Prijs: € 49

Duur workshop: 3 uur

Begin: 13.00 uur

Plaats: Beemdhof 44, Heteren

Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar info@arendsnaaimachinehandel.nl.

Voor de deelnemers ligt er na afloop van de workshop een speciale aanbieding op de naaivoeten klaar.

WEES ER SNEL BIJ WANT DE PLAATSEN ZIJN BEPERKT!

Nog vragen? Aarzel niet om ons te bellen of te mailen.



**28
oktober
2023**



Arends Naaimachinehandel is sinds 1978 een begrip in de Betuwe. U kunt bij ons terecht voor nieuwe machines, maar ook tweedehands machines.

Kom langs voor persoonlijk advies, al uw vragen en kennis te maken met de machine die u zoekt.

**SCAN DE QR-CODE VOOR
MEER INFO**



ARENDS
NAAIMACHINEHANDEL

Beemdhof 44, Heteren

06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl

www.arendsnaaimachinehandel.nl



ROOSTER & WOLF

Rooster & Wolf heeft een lange weg afgelegd om een buitengewone ervaring te creëren.

Vandaar hun motto, 'Life's a journey'. Het leven zit vol uitdagingen, maar is gevuld met avonturen. Deze brandy is gemaakt van Franse druiven en gerijpt in eikenhouten vaten, dit zorgt voor een intense, zachte smaak. Er is nu ook een proeflokaal geopend in Ouderkerk aan den IJssel. Hier ervaar je tijdens een proeverij zelf de veelzijdigheid van deze bijzonder smaakvolle brandy. www.roosterwolf.com



TOSKANI

De Recovery cream is speciaal voor mensen wiens huid is beschadigd en streven naar een optimaal herstel. Deze cream werkt antioxidant, stimuleert de aanmaak van fibroblasten en heeft daardoor een huidvernieuwend functie. Door de kalmerende en verzachtende eigenschappen wordt de huid gestimuleerd door celvernieuwing. De crème is geschikt voor een normale of droge huid. www.toskani.nl



VEILIG JOUW MUZIEK BELEVEN?

Speel je in een bandje? Ga je graag naar concerten en muziekevenementen? Wil je blijven genieten van je favoriete muziek zonder kans op gehoorschade?

Dan zijn onze op maat gemaakte oordoppen met ingebouwd geluidfilter de oplossing! Het harde geluid wordt gedempt om gehoor-beschadiging tegen te gaan. Er zijn verschillende filters leverbaar waarmee de oordoppen precies kunnen worden afgestemd op jouw voorkeur van luisteren.



Gehoorschermers op maat? Bestel ze nu! www.bureauaata.nl



WILKONSON BODY & BALLS

Een must-have voor iedere man! Het nieuwe scheersysteem van Wilkinson Body & Balls zorgt ervoor dat je in no-time je lichaamsbehaaring en intieme zone bijwerkt. Bang voor irritatie? Doordat het scheermes vijf scherpe mesjes en een gereservoir met aloë vera bevat is er geen sprake van irritatie. Met het handige 2-in-1 systeem bepaal je helemaal zelf hoe je je lichaamsbehaaring trimt en scheert. www.wilkinsonsword.com



SHOPPING/NEWS



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.



UNION FLOW

In een fietsland als Nederland kan een hippe fiets in jouw tuin niet ontbreken. Door het herkenbare retro-ontwerp, gecombineerd met het gebruiksgemak, is dit de perfecte fiets om de stad door te fietsen. Zoals je van Union gewend bent, zijn ze opvallend en daarom hebben ze twee nieuwe kleuren aan het assortiment toegevoegd. De Turmeric Yellow zorgt voor een frisse en vrolijke uitstraling. www.union.nl



Knusse en fijne herfst

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 drie SPF in één 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* Maak kans op het boek De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



www.godijnpublishing.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





Foto's: Katrien Design & Photography



HET GEVOEL VAN BUITEN NAAR BINNEN DOORTREKKEN

Op een supermooie landelijke locatie staat dit prachtige moderne huis met een warm karakter. Het huis gaat aan de buitenkant op in de natuur. Dit is doorgetrokken naar binnen door gebruik te maken van een houten wandbekleding. In de keuken en pantry zijn natuurlijk houtkleuren gebruikt in combinatie met groente tinten die worden geaccentueerd door de natuurlijke lichtinval van de grote ramen rondom de keuken. Zo wordt de sfeer van het buitenleven écht naar binnen gehaald.

Kortom een keuken voor bezieling,
beleving en emotie.

Meer weten? Maak een afspraak en kom onze nieuwe showroom bekijken.

*"Maatwerk
maakt mooier"*





Xsensible® 

**Xsensible
stretchwalker**
NU MET
KORTING

GREMMEN

F O O T W E A R

Winkelcentrum 21 | Malden | 024 - 7676555

16

Geniet dit seizoen van de witte **schuimkoppen** op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden. Een goed **lichtplan** voor je woonkamer kan je helpen de juiste verlichting te kiezen. Tijdens het laatste weekend van oktober wordt de zomertijd omgeruild voor de **wintertijd**. De klok gaat dus een uur terug. Als je geboortedatum in **oktober** valt, dan ben je waarschijnlijk iets **sportiever** dan mensen die in een andere maand zijn geboren. **Verlichting** is grofweg onder te verdelen in drie categorieën: basisverlichting, sfeerverlichting en accentverlichting. De eerste **Wereldierendag** vond plaats op 4 oktober 1930. **Proef** het seizoen!

17

Wist u dat
de Kalkhoff 5.B Excite
BLX als beste fiets uit
de test kwam bij de
consumentenbond in
april 2023.



Indrukwekkende prestaties, comfort en stijl

Deze fiets combineert het allemaal in een geavanceerd pakket. Of u nu dagelijks naar uw werk fietst of lange weekendtochten maakt, de Kalkhoff 5.B BLX 2023 is uw ideale metgezel op de weg. Ontworpen met oog voor detail, is deze fiets een lust voor het oog. Ook verkrijgbaar in damesmodel.

WIJ ZIJN DÉ E-BIKE DEALER VAN: Gazelle | Koga | Batavus | Sparta | Kalkhoff | Rih | Cortina | Specialized | Merida | Bianchi

Heeft u al een mooie racefiets?

Ontdek de perfecte combinatie van stijl, snelheid en sublieme prestaties met de racefietsen van Bianchi. Al meer dan 135 jaar verlegt dit Italiaanse merk de grenzen van uitmuntendheid, en hun racefietsen zijn geen uitzondering. **Wij helpen u graag de juiste fiets te vinden.**



Als het om écht fietsplezier gaat

Na 34 jaar hebben Thijs en Angélique op 1 april afscheid genomen bij Tweewielers Thijs Hendriks. Rob en Sandra die al langere tijd in de winkel meedraaien en al mede-eigenaren waren, zijn heel gemotiveerd en gaan vol goede moed en gedrevenheid de zaak verder voort zetten. De goede service staat bij ons hoog in het vaandel. U profiteert altijd van optimale klantvriendelijkheid, er hangt een warme sfeer en de koffie staat altijd klaar. Wij hebben er erg veel zin in.

*Bike
Totaal*

**Thijs
Hendriks**
WANROIJ

Lepelstraat 17, Wanroij
0485-451773
info@thijshendriks.nl

www.thijshendriks.nl

Op zoek naar zonnenschermen?

WIJ ZIJN VERHUID!

Bezoek onze showroom aan de Buys
Ballotstraat 14 te Wijchen

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

Persoonlijke
service aan
huis!


Kroon Montage
Zonwering & Rolluiken

Bent u op zoek naar een goed zonnenscherm? Dan zit u bij Kroon Montage Zonwering & Rolluiken helemaal goed. De zonnenschermen die u bij ons koopt, zijn van de beste kwaliteit en beschikken over een goede garantie. Heeft u een groot terras of raam? Daar hebben we diverse oplossingen voor. Bij ons kiest u uit diverse merken, kleuren, stoffen en frames. Voor elke situatie leveren wij een passende oplossing. Al onze zonwering – zoals markiezen, rolluiken, screens en zonnenschermen – kan uitgetoond worden in onze showroom in Wijchen.



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

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

BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, webdesign en brand identity om meer bereik en professionaliseren je online kanalen!



SOCIAL MEDIA

WEBDESIGN

BRAND IDENTITY

NIUWSGIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!



☎ 076 711 53 40 ✉ info@bruistonline.nl
📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

DAGJE UIT 010 CLASSICS



010 Classics is niet te vangen in tekst. Het is een gevoel. Rauw en industrieel, het ultieme Rotterdamse gevoel dus. Niet lullen, maar poetsen, lekker knallen en beuken en pas de Maassilo uit rollen als het ochtend is. Rotterdam, als bakermat van deze housemuziek die we nu Classics noemen, is natuurlijk met haar imposante en industriële Maassilo hét huis van 010 Classics. Dit jaar op zaterdag 21 oktober, met optredens van onder andere Joey Beltram, Ruthless, MC Ruffian, Erick E en Reza. Tickets voor dit 'leukste feest van Rotterdam' zijn te bestellen via de website. **Kijk voor meer info op www.010classics.nl.**

FILMPJE KIJKEN

THE UNLIKELY PILGRIMAGE OF HAROLD FRY

Harold Fry heeft met zijn vrouw Maureen een heel normaal leven in een dorpje in Zuid-Engeland. Op een dag verlaat hij zijn huis om een brief te posten aan zijn vriendin Queenie die op sterven ligt. Hij weet dan nog niet dat hij aan een onwaarschijnlijke reis begint naar de meest Noordelijke stad van het land. Hij heeft geen wandelschoenen, geen kaart en telefoon. Hij weet alleen dat hij door moet blijven lopen om Queenie hoop en steun te geven. Onderweg ontmoet hij allerlei mensen met hun eigen bijzondere verhalen... **THE UNLIKELY PILGRIMAGE OF HAROLD FRY** is vanaf 5 oktober te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN IN DE VERTE, DE ZEE



Als de Duitse luchtmacht tijdens de Tweede Wereldoorlog een reeks bombardementen op Londen uitvoert, maken Millie en Reginald Thompson een onmogelijke keuze: ze evacueren hun elfjarige dochter Beatrix naar Amerika. Bea vertrekt per boot naar de rotsachtige kusten van New England. Daar wordt ze opgenomen in een welvarende familie en al gauw voelt het leven in Amerika een stuk natuurlijker aan dan het stille leventje dat ze voorheen in Engeland leidde. Jaren later, na de oorlog, keert ze weer terug naar Londen, maar de herinnering aan haar Amerikaanse familie laat haar niet meer los. **IN DE VERTE, DE ZEE** van Laura Spence-Ash is vanaf 3 oktober verkrijgbaar.



Vind de stijl die bij u past
in ons ruime assortiment

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

TEGELS & VLOEREN

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

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

*Iedere woonruimte
een gevoel van thuis*



TEGELS &
VLOEREN



NATUURSTENEN
VLOEREN



BADKAMERS
& WELLNESS



JON TOEBAST

TEGELS - SANITAIR BV

NATUURSTEEN - BOUWPRODUKTEN - BADKAMERS

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


WWW.JONTOEBAST.NL

Tegels brengen sfeer

**Altijd een uitgebreid
assortiment en
deskundig advies!**

We hebben ruim 50 jaar ervaring in het leveren en leggen van keramische tegels en natuursteen tegels. In Malden hebben we een uitgebreide collectie vloertegels en wandtegels die meestal direct uit voorraad leverbaar zijn. Ook voor keramisch parket, houtlook tegels en buitentegels bent u bij ons aan het juiste adres.

De Hoge Brug 6, Malden
024-3888238
tegelshopnijmegen.nl

 **Tegelshop Doddendaal**

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken





Wolter Weulink over musical De Tocht:

‘De magie van de Elfstedentocht is uniek’

Dit najaar is in Leeuwarden *De Tocht* te bewonderen, een musical over de beroemde Elfstedentocht. Bijzonder detail: de musical wordt opgevoerd op een gigantische ijsvloer. Als schaatsliefhebber vindt hoofdrolspeler Wolter Weulink het een productie die hem op het lijf is geschreven. “De geschiedenis en magie die de Elfstedentocht met zich meebrengt is uniek en puur Hollands. Dat ik met mijn rol een steentje mag bijdragen aan deze musical, is geweldig!”

ONVERZETTELIJK Wolters passie voor sport zit hem in de genen. Zo schaatste zijn vader Erik in 1986 de Elfstedentocht en fietst de acteur samen met zijn broers regelmatig een rondje. Ook schaatste hij in maart nog tweehonderd kilometer op de ijsbaan in de Elfstedenhal van Leeuwarden en deed hij in mei een Ironman 70.3 (triatlon) in Aix-en-Provence. “Sporten, en dan met name schaatsen, is mij met de paplepel ingegoten. Het is voornamelijk afzien, doorzetten en niet opgeven. Dat werkt verslavend”, aldus Wolter. Onverzettelikheden kenmerkt dan misschien ook wel zijn karakter.

DE MAGIE VAN DE ELFSTEDENTOCHT Musical *De Tocht* vertelt het verhaal van vijf schaatsvrienden die elkaar in de loop der jaren uit het oog verloren zijn. Ze deden elkaar echter een belofte: als de Elfstedentocht ooit nog eens komt, dan rijden we hem samen uit. En zo geschiedde. Wolter: “Een Elfstedentocht brengt een gevoel van saamhorigheid. Het samenbrengen van mensen is altijd iets krachtigs. Muziek doet dat, en de Elfstedentocht ook. Je schaatst in je eentje de tocht, maar je doet het met z’n allen. Dat vind ik iets heel moois”, sluit Wolter af.

Musical De Tocht is tot en met 31 januari 2024 te zien in het Friso Theater in Leeuwarden. Kijk voor tickets op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Voor

Na



Voor

Na



Voor

Na



Maak nu een afspraak! BEL of scan de QR code en maak de afspraak ONLINE



het **KRULLEN** *Atelier* in Zetten

Curly Girl Methode





Krullen Atelier is een plek waar je kunt relaxen en waar je de aandacht krijgt die jij verdient. Het is een plek waar je jezelf kunt zijn! Wat maakt mij dan zo anders?

Ik ben alleen in krullen gespecialiseerd en het perfectioneren van die krullen. De manier waarop ik knip: droog en in de natuurlijke vorm van het haar. Ook bij het kleuren gebruik ik speciale technieken voor krullend haar. Al mijn producten zijn vrij van siliconen, parabenen en sulfaten.

Curlsys | DevaCut | Curl by Culr™ | Rézo cut

Als dé krullenkapper in de regio Zetten volg ik regelmatig trainingen om zo het beste uit mezelf, maar voornamelijk uit jouw krullen te halen!

Wat vind ik belangrijk?

-  Ik luister naar jouw wensen.
-  Ik geef advies op maat, iedere krullenbol is tenslotte anders en vraagt om een behandeling op maat.
-  Ik ben realistisch en eerlijk, what you see is what you get.
-  Producten moeten biologisch zijn, ik adviseer jou over de producten die bij jou passen.

Curly hair is not a trend, it's a lifestyle



Angelique Coenen

Omdat ik met mijn eigenwijze krullen te vaak teleurgesteld was na een kappersbezoek, ben ik me gaan specialiseren in het knippen en stylen van krullen. Met als resultaat dat ik nu dé krullenkapper in de regio Zetten ben! Ik zorg er voor dat je krullen niet alleen perfect zitten tijdens je bezoek aan mijn salon, maar dat je je krullen ook thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jou passen.

Ik word blij als je genoten hebt van een kappersbezoek in mijn salon en in het dagelijks leven weer vertrouwen hebt in je prachtige krullende haar!*



Bellefleur 35. ZETTEN
06-46595147 | www.krullenatelier.nl

Gezond zitten? Zo zit dat bij Gaertner!

Gezond zitten? Dat doe je met een stoel van Varier! Varier is dé specialist op het gebied van ergonomische stoelen. De basisgedachte van Varier is het creëren van mooie en comfortabele designstoelen voor zowel thuisgebruik als gebruik op kantoor.

Varier heeft recentelijk een nieuw ontwerp geïntroduceerd, de Varier Social. De Varier social is een actieve eetkamerstoel die dynamiek en energie naar de eettafel brengt.

Voor meer info kunt u ook eerst onze website bezoeken.



Gaertner
ergonomische meubelen

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

www.gaertner.nl



De **Social Tilt** en **Social Turn** zijn nu verkrijgbaar met **25% korting** op de introductieprijs

Deze multifunctionele stoel geeft een moderne en dynamische uitstraling aan de ruimte en is verkrijgbaar in twee productvarianten, Social Tilt en Social Turn. Ieder heeft zijn eigen unieke kenmerken en gebruiksmogelijkheden.

De **Social Tilt** heeft een ronde basis waardoor je naar voren en naar achteren kunt leunen. De stoel is ontworpen om lang lekker op te zitten en is perfect voor als je werkt of andere aandacht vereisende activiteiten doet aan de eetkamer- of keukentafel.

De **Social Turn** heeft een draaibare zitting, waardoor je met een draai naar links of rechts mobiel bent om dichtbij mensen of producten te komen.

Enthousiast geworden over de Social Tilt of Social Turn? Kom dan eens langs bij Gaertner Ergonomische Meubelen in Nijmegen en laat je inspireren door ons beste zit-advies.



Kom snel eens langs in onze showroom!





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

Nooit meer onzeker

Overweeg jij een borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met meer dan twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Deze maken de borsten vaak slapper of doen ze (gedeeltelijk) verdwijnen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

De operatie

Bij een borstvergroting wordt het volume van de borst door de plastisch chirurg vergroot. Het is belangrijk dat de verhoudingen met de vorm van je borstkas en de rest van je lichaam wel kloppen. De chirurg meet daarom de borst en het borstweefsel goed op om het juiste implantaat te selecteren.

Ongelijkvormigheid van de borstwand of van de tepels is bepalend voor de keuze van het implantaat.



Zijn je linker- en rechterborst niet even groot? Dan kan de plastische chirurg ervoor kiezen links en rechts andere implantaten te plaatsen. Daarmee wordt het verschil kleiner. De vulling van het implantaat bestaat uit een cohesieve siliconengel. Deze voelt prettig en natuurlijk aan. Er wordt individueel en afhankelijk van de wensen, de verwachtingen en de fysieke mogelijkheden geadviseerd of ronde of druppelvormige en medium of hoog profiel implantaten het beste resultaat gaan opleveren.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

Daarom Kliniek Heyendael

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

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

Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van inboedel, auto, motor, boot of caravan van en naar Spanje?

Ook voor de horeca leveren wij goederen van Makro, Sligro, etcetera!

Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

Intense Hydratatie

VERKRIJGBAAR BIJ
JOHN BEERENS



YOUR NEW HYDRATING HAIR ROUTINE

1 Amika Hydro Rush Moisture Shampoo & Conditioner

De Amika Hydro Rush Shampoo & Conditioner is de perfecte match voor droog en stug haar. Dit gouden duo is ultra-hydraterend, siliconenvrij en reinigt en verzacht je haar op een milde wijze. Het resultaat is glanzend en gezond haar!



2

Amika Hydro Rush Hydration Leave-In Conditioner

Breng na een wasbeurt de Amika Hydro Rush Hydration Leave-In Conditioner aan op handdoekdroog haar. De Hydrorush Hydration Leave-In Conditioner zit vol natuurlijke ingrediënten zoals squalaan, hyaluronzuur, polyglutaminezuur, kokoswater en blauwalgen. Deze mix van power ingrediënten helpt vochtverlies te voorkomen, vermindert haarbreuk en zorgt ervoor dat je haar voller oogt.

TIP VAN JOHN



Anti-Frizz

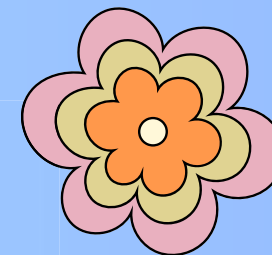
Gebruik de Amika Hydro Rush Hydration Leave-In Conditioner later op de dag op droog haar om pluis en flyaways te verminderen!

Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment

3



Om je new hydrating hair routine af te maken kan je de Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment in je haar aanbrengen net voordat je naar bed gaat. De volgende ochtend wordt je wakker met intens gehydrateerd haar wat wel 4 wasbeurten aanhoudt!



Meer informatie?

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

Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.nl

Van Mossel

LOOKING/GOOD

Langer haar

Wil jij ook graag wat langer haar? Maar lijkt het maar niet te groeien? Met deze tips zorg jij ervoor dat je haar sneller groeit. Zo heb jij in no-time ook mooie lange lokken.



GEBRUIK HITTEBESCHERMING Het stijlen, föhnen en krullen van je haar kan ernstige schade aanbrengen. Het meest gezonde voor je haar is om het natuurlijk te laten drogen.

WAS JE HAREN NIET TE HEET Een heerlijk warme douche is dé manier om helemaal te ontspannen. Voor je haar geldt dat echter niet. Het hete water maakt je haar droger, zwakker en meer breekbaar. Zet de douche daarom niet te warm.

KNIP JE HAAR Als je je haar maar laat groeien, raken de puntjes beschadigd en kan het haar langzaam afbrokkelen. Houd regelmatig je puntjes bij en je haar wordt langer en gezonder.

DEPPEN IN PLAATS VAN WIKKELEN Je haar is vooral kwetsbaar als het nat is. Wanneer je het na het wassen in een handdoek wikkelt, kan het snel afbreken. Dep je haar in plaats daarvan zachtjes droog met een handdoek.

WEES LIEF VOOR JE HOOFDHUID Als er verzorgingsproducten en dode huidcellen op de hoofdhuid achterblijven, is het lastiger voor nieuwe haren om terug te groeien. Masseer daarom je hoofdhuid goed bij het aanbrengen van shampoo.



Theater - Tv
en nog veel meer

www.theater-tv.be
www.facebook.com/theatertv.be
theatertv001@gmail.com



T&T DINNERSHOWS XL MOL

FEESTZAAL DE GLINSTERING (ZILVERMEER)
ZILVERMEERLAAN 6 , 2400 MOL



SHOWBALLET
NATIONALE & INTERNATIONALE ARTIESTEN
HUMOR - ILLUSIESHOW EN HEEL VEEL MEER
ALL INN DRANKEN & 4 GANGEN MENU

VANAF ZATERDAG 11 NOVEMBER 2023

FEESTZAAL DE GLINSTERING (ZILVERMEER)
ZILVERMEERLAAN 6 , 2400 MOL
EEN GANSE AVOND GENIETEN VOOR ÉÉN
TOTAAL PRIJS VAN 125 EURO ALL INN
DRANKEN VAN BIJ HET BINNENKOMEN OM
18.30 UUR TOT 01.00 UUR
4 GANGEN MENU

(KEUZE UIT VLEES OF VIS ALS HOOFDMENU)
MAGIE, ENTERTAINMENT, DANS , MUZIEK ,
HUMOR EN VEEL MEER.
SUPRISEPAKKET VOOR IEDERE BEZOEKER
MEER INFO - DATA - LINE UP VIA
WWW.THEATER-TV.BE

THE TRAMMPS FROM PHILADELPHIA LIVE

vrijdag 3 & zaterdag 4 november 2023

Zaal De Klap , Frans Messingstraat 36 , 2100 Deurne bij Antwerpen

Deuren open : 19.30 uur - Aanvang : 20.15 uur

SPECIAL

HOT!



Tickets 75 euro
genummerde
plaatsen

The Tramps worden begeleid door live band Tilt
en blazers kwartet uit Nederland
samen met hun vaste pianist Edward Cermanski
Tickets via www.theater-tv.be
meer info via : theatertv001@gmail.com



COLUMN SPATADEREN
& AAMBEIEN

Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

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

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

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

"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op.

'De behandeling is vrijwel pijnloos en wordt vaak binnen 15 minuten uitgevoerd'

Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelfen. De behandeling is vrijwel pijnloos en is vaak binnen vijftien minuten klaar."

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

Flebologisch Centrum Grave | Klinkerstraat 8-10, Grave | 0486 – 420096 | info@spataderen-fcg.nl | www.spataderen-fcg.nl

WIJ ZIJN JOUW E-BIKE SPECIALIST

TREK

Trek Bicycle Nijmegen, Hatertseweg 486, Nijmegen
024 799 7004 | nijmegen@trekbikes.com | trekbikes.com/nijmegen

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!

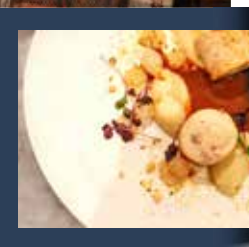
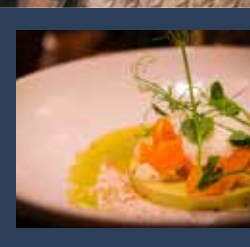
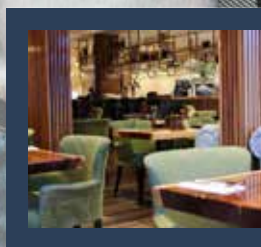
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

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

Daarnaast kunt u 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



Creëer een knus *herfstinterieur*

Terwijl de wereld buiten wordt overspoeld door een betoverende symfonie van herfstkleuren, is het tijd om de warmte en gezelligheid van dit seizoen ook binnenshuis te verwelkomen. Oktober biedt de perfecte gelegenheid om je interieur te transformeren tot een knus en uitnodigend toevluchtsoord, waar je kunt genieten van de charme van de herfst.

Breng een stukje van de natuur naar binnen met bloemen of gedroogde bloemstukken die de rijke herfsttinten weerspiegelen. Denk aan diepe en warme kleuren zoals bordeauxrood, okergeel en aardse oranjetinten om je leefruimte te doordrenken met de prachtige schakeringen van het seizoen.

Creëer de juiste ambiance met verlichting die warmte uitstraalt. Vervang het felle en kille licht door zachte en sfeervolle schijnsels, afkomstig van sierlijke lampen en kalmerende kaarsen. Hierdoor ontstaat een intieme atmosfeer die perfect past bij de knusse avonden van oktober. Laat lampenkappen en subtiel gedempte verlichting de warme herfsttonen omhelzen voor een extra vleugje magie.

Textuur is de sleutel tot een uitnodigend interieur. Voeg diepte en comfort toe met behaaglijke plaids, zachte dekens en kussens die uitnodigen tot ontspanning. Kies voor weelderige materialen zoals wol, gebreide stoffen en zacht nepbont om een gevoel van luxe en stijl te creëren. Drapeer een

plaid nonchalant over de bank en mix en match verschillende kussens om een visueel spektakel van comfort te bereiken.

Hout is een essentieel element om de natuurlijke warmte van de herfst te omarmen. Kies voor meubels en accessoires gemaakt van donker hout, zoals mahonie of walnoot, om een rustieke charme en gezellige uitstraling aan je ruimte toe te voegen. Houten elementen brengen de natuurlijke pracht van buiten naar binnen en zorgen voor een organische esthetiek.

Laat je interieur in oktober bloeien in de pracht van de herfst. Met de juiste kleuren, verlichting en materialen kun je een warme en uitnodigende sfeer creëren die perfect past bij dit seizoen van verandering en gezelligheid. Transformeer je woonruimte in een heerlijke oase waar je kunt genieten van de charme van de herfst, terwijl je jezelf omringt met comfort en stijl.

Wil jij ook een knus herfstinterieur? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

BRENG DE NATUUR
NAAR BINNEN



Onze Bierwinkel is officieel geopend!

**Aan de Lange Hezelstraat 51
zit sinds kort Onze Bierwinkel.**

**Een bierwinkel met een
ruim assortiment van
Craftbeer, Ciders en Mede's.**

**Kom een kijkje nemen in jullie nieuwe
bierwinkel in de Hezelstraat!**

Lange Hezelstraat 51 Nijmegen

**Of je nu langs komt
voor een leuk cadeau
of tips voor een
bier-spijs combinatie,
we proberen iedereen
een passend
advies te geven.**





Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen
workshops / arrangementen
zaalverhuur / feestjes
uitgaansgelegenheid

Amanné®

Sinds 1983

Taste the Caribbean!



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

Zorgen om je persoonlijke en financiële gezondheid?



Elke dag van het jaar kun je starten met een goed voornemen. In deze tijden is het met name belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, voor zowel je persoonlijke als je financiële gezondheid.

Bij ons kan dat beide

Heb jij weleens gekeken buiten je werkervaring in een andere branche of sector? Houd je van een uitdaging, maar kun je bijvoorbeeld geen grote risico's nemen? Wil je hiervoor werken? Durf jij te gaan voor financiële zekerheid? Je kunt starten naast je huidige baan, business of studie en wij coachen jou hier graag in.

Kijk op www.sleutelnaarvrijheid.nl en neem contact op of mail naar info@sleutelnaarvrijheid.nl

Tot snel
Ineke

Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | www.sleutelnaarvrijheid.nl

L'automne (oftewel: de herfst) is hier. Wees welkom bij Da Angelo Delicatezza & Trattoria om te genieten van verfijnde, Italiaanse smaken; afgestemd op dit seizoen!

Proef verfijnde smaken bij

Da Angelo Delicatezza & Trattoria

Seizoensgebonden gerechten

Van huisgemaakte gnocchi met salieboter en groene asperges, tot Culatello di Zibello - de Italiaanse koning der hammen; neem alvast een kijkje op de website om onze menukaart te bekijken.

Un regalo Italiano

Ook zo dol op Italiaanse lekkernijen, of op zoek naar een origineel cadeau? Wees dan welkom in onze delicatessenwinkel, waar we producten zoals olijfolie en een zelfgemaakte limoncello verkopen!

Catering op maat

Een feestje op de planning staan? Wij verzorgen ook catering. Hiervoor hebben we onder andere een mooi assortiment aan culinaire fingerfood! Neem contact met ons op voor de mogelijkheden.



Wij accepteren de dinercadeaukaart, VVV-cadeau- en VVV-dinerkaart

Da Angelo Delicatezza & Trattoria | Prinsenvweg 3A, Molenhoek | www.restaurant-da-angelo.nl
024-3880879 | info@da-angelofood.nl | [f](#) Da Angelo | [i](#) da_angelodelicatezza



Joke Hubers en Annemiek Besselink

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

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



Street One

join us!

Dorpsstraat 76, Elst | info@streetone-elst.nl | 0481-353508 | [f](#) Street One Elst | [i](#) streetone_elst

Wordt jij de next best nagelstyliste?

Bij Sher Nailproducts adviseren we je graag in de mogelijkheden van al onze nagelstyliste opleidingen. Maak kennis met onze opleidingen waarin we uitsluitend werken met het kwaliteitsmerk Urban Nails.

ALLROUND NAGELSTYLISTE

Een opleiding van 15 lessen wanneer je alles van het vak nagelstyling wilt leren en in de toekomst bijvoorbeeld een salon wilt beginnen.

PROF ALLROUND NAGELSTYLISTE

Ben jij al gevorderd? Dan adviseren wij bij Sher Nailproducts dit Allround Prof programma van 7 lessen waarbij we jou meenemen naar een nieuwe start.

ACRYL

8 lessen waarin je alles van het vak Acryl gaat leren.

NEXT GEL

8 lessen met alle basistechnieken die nodig zijn om kunstnagels te maken met gelsystemen.

SOAK-OFF GELLAK

Voor deze 2-daagse opleiding is geen vakgerichte basiskennis vereist. Iedereen kan hier in principe aan deelnemen. Het is een perfecte opleiding voor schoonheidsspecialisten, kappers, pedicures etc. die hun klanten een extra behandeling willen aanbieden of een extra doelgroep willen aantrekken.



MELD JE NU AAN
VOOR ÉÉN VAN ONZE
OPLEIDINGEN



Kleine groepjes, persoonlijke aandacht en perfecte begeleiding

Bij Sher Nailproducts werken we met kleine groepjes om de aandacht zo goed mogelijk te verdelen. De persoonlijke aandacht en uitgebreide ervaring van de opleider maakt deze opleiding tot een van de beste Allround Nagelstyliste opleidingen in de regio Boxmeer.

Sher
Nailproducts

STEENSTRAAT 106-N, BOXMEER
06-51600217
WWW.SHERNAILPRODUCTS.NL

Sher Nailproducts,
groots in kleine zaken

Als sporter last van je voeten? Breng ze dan naar de sportpedicure!

Jouw behoefte aan voetzorg is tenslotte een direct gevolg van de impact van jouw sport op jouw voeten. Die intensieve belasting, die repeterende beweging en frictie zijn oorzaken van buitenaf. Je voeten krijgen telkens heel wat te verduren en de herstelperiode is kort.

Functionele oplossingen, daar draait het om, zodat jij lekker door kunt sporten... omdat niet sporten voor jou nu eenmaal geen optie is..! **Je bent van harte welkom!**

Maak een
punt van uw
voetzorg

sportpedicure
Medisch Pedicure Sport

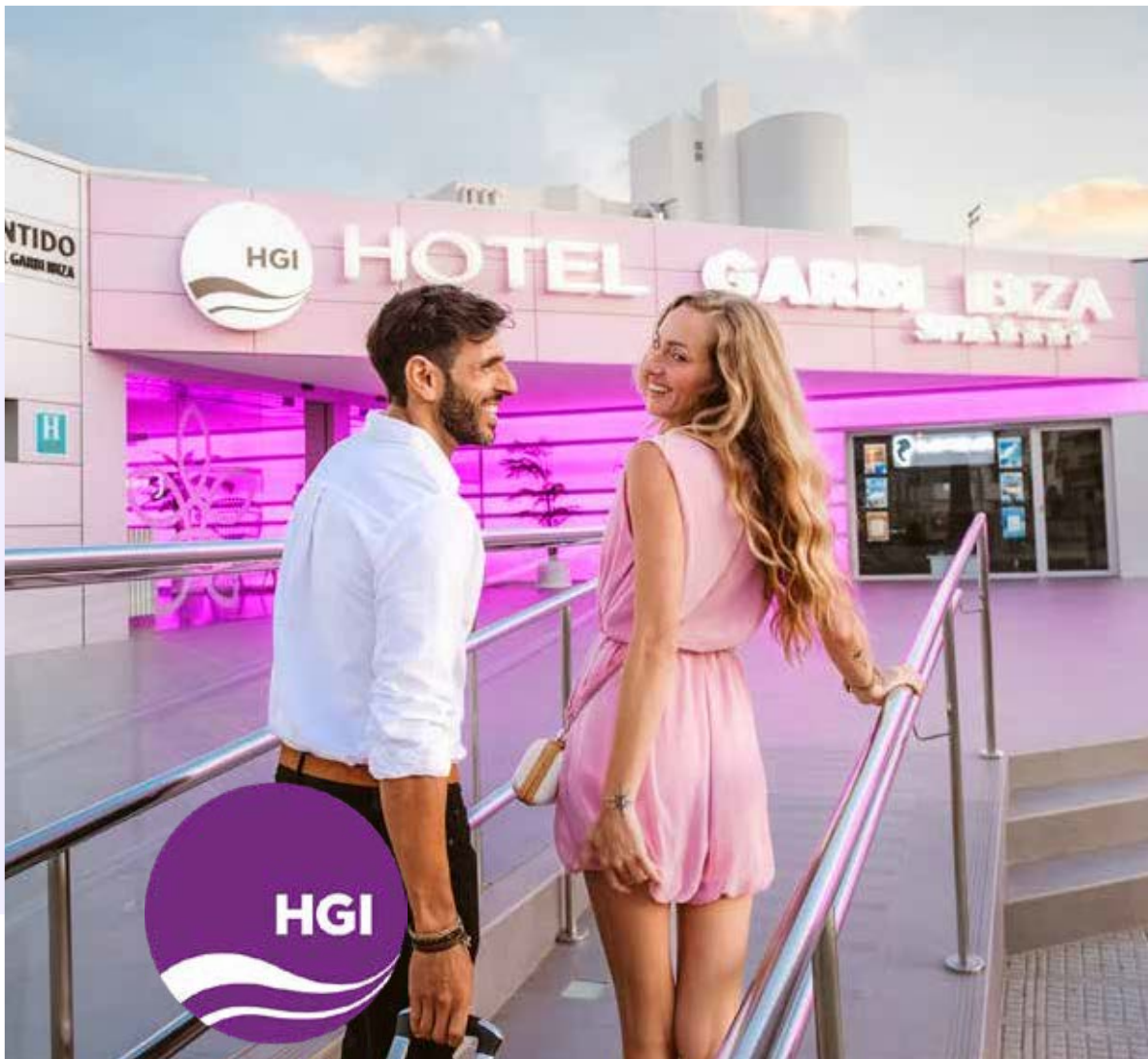


Mijn naam is
Elly Wolraad

Als medisch pedicure en sportpedicure ben ik gedreven om zowel preventief als probleemoplossend te werken.

BarreVoets
MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK

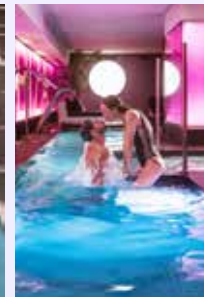
0485-844470
www.barrevoetsmppcuijk.nl



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

Pompoen ovenschotel

met knapperige pompoenpitten

Geniet deze herfst van deze overheerlijke herfstige ovenschotel met een kruidig gehaktmengsel onder een laagje smeuïge pompoenpuree met knapperige pompoenpitten en croutons.

35 MIN • 25 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

500 gr kruimige aardappels
 800 gr pompoen, in blokjes
 250 gr champignons
 2 bosuien
 1 ui
 1 teen knoflook
 olie of boter om te bakken
 300 gr (vega)gehakt (Garden Gourmet)
 2 eetlepels tomatenpuree
 1 snuf salie
 snuf peper en zout
 scheutje (plantaardige) melk
 50 gr geraspte kaas
 2 eetlepels pompoenpitten
 een handje croutons

BEREIDING

Kook de aardappels tot ze gaar zijn, wat ongeveer 20 minuten duurt. Kook de blokjes pompoen tot ze beetgaar zijn, dit duurt ongeveer 12-15 minuten.

Snijd de champignons in plakjes en de bosui in ringetjes. Hak de ui en knoflook fijn en fruit ze in een koekenpan met een beetje olie of boter. Voeg het gehakt toe en bak het bruin. Voeg ook de plakjes champignons en ringetjes bosui toe en bak ze een paar minuten mee. Voeg de tomatenpuree, salie, peper en zout toe aan het gehaktmengsel en roer alles door elkaar. Voeg een klein scheutje water toe en laat dit al roerend verdampen.

Meng de helft van de pompoenblokjes door het gehaktmengsel. Doe de andere helft van de pompoenblokjes bij de gekookte aardappels en pureer ze samen. Voeg een scheutje melk toe en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Verdeel het gehaktmengsel over een ingevette ovenschaal en bedek het met de pompoenpuree.

Bestrooi de bovenkant van de ovenschotel met kaas, pompoenpitten en croutons. Bak de pompoenovenschotel ongeveer 25 minuten in de oven op 200 graden.

De herfst is in volle gang. Het is tijd om te genieten van de kleine geneugten van dit seizoen. De dagen worden steeds korter, een uitgelezen moment om een gezellige sfeer in huis te creëren. Verfraai je woning met kaarsjes en lichtjes, leg een warme plaid op de bank en trakteer jezelf op een heerlijk kopje thee, terwijl je puzzels oplost, waarmee je kans maakt op leuke prijzen.

PUZZELPAGINA



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-8-4**.

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 'Herfst'. De oplossing van vorige maand was **Chakra**.

Met acupunctuur terug in balans

AD HARTMAN praktiseert met zijn praktijk Mediqi in Gezondheidscentrum Heel de Mens in Uden. Hij is acupuncturist, masseur en leefstijlcoach.



Hooikoorts

In Nederland hebben zo'n drie miljoen mensen last van hooikoorts. Hooikoorts is een overgevoeligheidsreactie van het afweersysteem op pollen. De meest bekende symptomen zijn: loopneus, niesaanvallen, benauwdheid, tranen en een koortsig gevoel. De klachten ontstaan wanneer grassen, bomen en onkruidachtige gaan bloeien en stuifmeel gaan produceren. Met acupunctuur is hooikoorts zeer goed te behandelen. In het voorjaar behandelen we de symptomen. Juist dan nemen we de meeste klachten weg of verzachten deze. De behandeling bestaat vooral uit het zetten van naaldjes, soms ondersteund door kruiden.



Afspraak maken?

Gezondheidscentrum Heel de Mens, praktijk Mediqi
kamer 102, Nistelrodeseweg 9a 5406 PT Uden.
Tel. 088-2350353.

Afspraak maken kan ook per mail: ad@mediqi.nl of via de website www.mediqi.nl



Maak kans op een Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

douchen blossom
geur peach
water body
fris heerlijk

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

S **auto** **traa**
SEAT



Microweg 32 Nijmegen

T 024 - 373 31 31 | auto-traa.nl

Limited Edition
Ibiza
€ 3.200
VOORDEEL
OH!



S **40**
SEAT JAAR