

NIJMEGEN



NOVEMBER 2023 [WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL](http://WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Een maand vol  
*warmte en vermaak*

Lees het interview  
met *Jamai Loman*



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dichtbij 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 kun 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



# *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.



WIJNHANDEL *Halve Morgen*

Kleine Molenstraat 19A, Elst  
+31 (0)481-374464  
info@halvemorgen.nl  
www.halvemorgen.nl



**TIP:** Het complete assortiment van Wijnhandel Halve Morgen is tevens te bestellen via de webwinkel [www.halvemorgen.nl](http://www.halvemorgen.nl)

**NIX18**



8



14



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



De tijd van het heerlijk binnen cocoonen is nu echt angebroken. November is immers over het algemeen niet de maand om buiten van alles te gaan ondernemen. Jezelf daardoor vervelen is allesbehalve nodig, want ook binnen valt er genoeg plezier te beleven, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen.

## Bruisende lezer,

Of hij tijd heeft voor dingen als bordspelletjes, knutselen of een filmmarathon is nog maar de vraag, want zanger, acteur en presentator Jamai Loman heeft het momenteel lekker druk met zijn voorstelling *I'm Still Standing*. Hij vertelde ons er maar al te graag meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

Heb je, ondanks alle leuke dingen die binnen te doen zijn, toch de behoefte om even de deur uit te gaan? Wat dacht je van een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers? Lees hun inspirerende verhalen om te ontdekken waarom je juist bij hen een kijkje moet nemen of moet aankloppen voor hulp of advies. Want ook in november staan zij gewoon weer vol enthousiasme voor je klaar.



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.**



12



28

# Inhoud

EEN MAAND VOL  
WARMTE EN VERMAAK

# Binnenplezier en *gezelligheid*

November brengt vaak koud en regenachtig weer met zich mee, wat buitenactiviteiten minder aantrekkelijk maakt. Maar binnen valt er nog genoeg plezier te beleven! Hier zijn vier leuke en gezellige activiteiten om jezelf op te warmen.

**BINNENPICKNICK** Stel je voor dat je je eigen knusse oase creëert in het comfort van je huis. Leg dekens op de vloer, schik er wat zachte kussens op en vul een mand met heerlijke lekkernijen zoals sappige sandwiches, frisse salades, vers fruit, romige kazen en knapperige crackers. Sluit de maaltijd af met zelfgemaakte zoetigheden. Het is de ideale gelegenheid om te ontspannen, te kletsen en simpelweg te genieten van elkaars gezelschap.

**BORDSPELAVOND** Haal die stoffige bordspeldozen tevoorschijn en nodig vrienden en familie uit voor een avond vol plezier en gelach. Kies een gevarieerde selectie spellen die passen bij de interesses en het aantal deelnemers. Bordspellen bevorderen niet alleen teamwork en competitie, maar zorgen ook voor onvergetelijke herinneringen en lachsalvo's.

**SERIE- OF FILMMARATHON** Wat is er knusser dan jezelf omringen met dekens, een grote bak popcorn en je favoriete films of tv-series? Een serie- of filmmarathon biedt je de kans om helemaal op te gaan in de wereld van het verhaal en de personages. Het is ook een uitstekende gelegenheid om nieuwe genres te ontdekken en te verkennen.

**CREATIEVE KNUTSELMIDDAG** Heb je altijd al je creatieve kant willen verkennen? Dan is dit het moment. Schilderen, tekenen, sieraden maken, borduren of zelfs het starten van een scrapbook behoren tot de mogelijkheden. Creatieve projecten geven je een gevoel van voldoening wanneer je het eindresultaat bewondert. Ze dienen als een uitlaatklep voor emoties en bieden de ruimte om artistieke vaardigheden te ontwikkelen.

**Wil jij meer tips om de gezelligheid in huis te halen?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



50  
jaar

AK  
Arts Keukens

#### WARME KEUKEN MET ROBUUSTE MATERIALEN

Ik zie je al denken; 'wie kiest er nog voor een massief eiken, landelijke keuken'? Maar wat als dat wél past? In deze prachtige oude boerderij sluit een landelijke keuken naadloos aan bij de sfeer van het huis. Een strak moderne keuken zou hier niet op zijn plaats zijn. Het is echt een keuken van nu geworden, maar wel met een knipoog naar vroeger.

Kortom een keuken voor bezieling, beleving en emotie.

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

*"Maatwerk  
maakt mooier"*



## 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 | @bodasilvia

[www.bodabagsfashion.myshopify.com](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



## TOSKANI GLACIER

De Glacier Pro Age-lijn van Toskani bevat thermaal water uit de Alpen, dat rijk is aan calcium en magnesium. Het biedt intensieve hydratatie en verfrist de jonge huid. Het serum en de crème kunnen gecombineerd worden om de eerste tekenen van huidveroudering te bestrijden en te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het serum bevat een speciaal mariene actief ingrediënt dat rimpels gladstrijkt en een vitaminecocktail die de elasticiteit van de huid verbetert.

[www.toskani.nl](http://www.toskani.nl)



# Geniet van november

## VEILIG JOUW MUZIEK BELEVEN?

Speel je in een bandje? Ga je graag naar concerten en muziek evenementen? 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 gehoorschade 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](http://www.bureauaata.nl)



Doe mee en win

## INTERIEURADVIES BIJ MEIJS WONEN

Onze ontwerpers luisteren goed naar je woonwensen en zetten hun vak- en productkennis in om je ideeën in kaart te brengen. Alleen een gedeelte van de woning of een totale aanpak, een luxe villa of een klein appartement? **Ieder interieur vraagt om een persoonlijk advies.**



**MEIJS WONEN**

Ringbaan-zuid 251, Tilburg  
013 - 535 9464

[www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com)



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## BRUIST Deals

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

A

## 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](mailto: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 drie SPF in één flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer, dan met factor 30 et cetera. 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](http://www.thatso.nl)



## LEZERSACTIE\* Maak kans op het boek Verhaaltje voor ('t)e slapen

Prachtig vormgegeven boek met daarin een visualisatie voor kinderen; om na een lange en drukke dag relaxed te gaan slapen.

[www.nomdeplumeau.nl](http://www.nomdeplumeau.nl) TAG #BOEK





# Flor






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.



## Ervaar haarverwennerij pur sang bij een totale kappersbeleving

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 veganproducten 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!*



# Velgen beschadigd?

Breng ze langs bij de dokter

0413 257 366

Wij zijn De Velgendokter, gespecialiseerd in het repareren en richten van lichtmetalen velgen. Al onze medewerkers zijn professionals en zorgen ervoor dat uw velgen weer in topconditie zijn na de reparatie.

Al ruim 30 jaar zijn wij gespecialiseerd in het herstellen van lichtmetalen velgen. Denk hierbij aan werkzaamheden zoals:

- **Reparatie**
- **Velgen richten**
- **Velgen lassen**
- **CNC Afdraaien**
- **Poedercoaten**
- **Rimco herstel (kleur op maat)**

Dankzij onze jarenlange ervaring vinden we voor iedere velg een passende oplossing.

#### OPENINGSTIJDEN

Maandag – vrijdag:

9:00 – 17:00 uur

Zaterdag:

9:00 – 13:00 uur

Vraag een offerte aan op  
[www.develgendokter.nl](http://www.develgendokter.nl)



De Velgendokter

Triviant is al sinds begin **jaren 80** het bordspel om de algemene kennis mee te testen.

**Paddenstoelen** groeien vaak op wat vochtigere plekken en die zijn er in de **herfst** volop te vinden. Het **schaakspel** is het meest gespeelde spel ter **wereld**.

Een **schaap** produceert tot wel **5 kilo wol** per jaar, lekker voor een **trui** of sokken. Houd een **serie- of filmmarathon**, leuk voor de donkere dagen.

Maak een **stevige boswandeling** en aanschouw de prachtige kleuren.

**De dauw** hoort echt bij de herfst. De nachten worden kouder en de grond koelt daardoor meer af.





# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, aan 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!

### 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](http://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 geen 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'**

BliXem, het meest veelzijdige  
en kleurrijke horecabedrijf  
van Nijmegen zoekt

JOU

Wij zijn een **gezellig eetcafé en cateringbedrijf** en zorgen er dagelijks voor dat onze gasten in de watten gelegd worden en van de heerlijkste gerechten kunnen genieten.

**Ben jij een superheld die graag zijn talenten in de horeca wil ontdekken en ontwikkelen?** Je leert onder begeleiding van onze werkbegeleiders, koks en zorgmedewerkers hoe het is om in de horeca te werken. Samen met jou kijken wij naar welke vaardigheden je wilt ontwikkelen en hoe je jouw talenten kunt inzetten.

We hebben leer-werkplekken beschikbaar binnen alle afdelingen van ons bedrijf. Bediening, uitgifte, avondkeuken en cateringkeuken. Er is vast een plekje bij ons waar jij tot je recht komt.

**Heb je een indicatie dagbesteding of andere trajectfinanciering? Een enthousiaste, leergierige instelling? En ben je klaar voor een nieuwe stap?**

**Je bent welkom bij BliXem.**

Meer informatie? Stuur ons gerust een mailtje of bel.  
Merel van Geffen of Bo Broeren  
024- 3888678  
ai@blixemnijmegen.nl  
www.blixemnijmegen.nl

BLI X EM



DAGJE UIT  
BUNGALUP  
2023



Van vrijdag 17 november tot en met maandag 20 november kun je weer bluppen! Tropisch zwemmen, buitenaards verdwalen, speuren met vreemden, trouwen met bekenden of ku(ns)twerken maken. Oude vertrouwde belevenissen maar ook nieuwe ontdekkingen komen in november samen op het park van EuroParcs Zuiderzee tijdens Bungalup 2023. Dat klopt, ze staan dit jaar op één park, lekker gezellig met alle bluffers bij elkaar dus. Dit wordt het weekend dat je niet wilt missen, pardon, het weekend dat je niet MAG missen! Schreeuw het uit en bestel nú je tickets via de website, voordat het te laat is. **Kijk voor meer info en tickets op [www.bungalup.nl](http://www.bungalup.nl).**

FILMPJE KIJKEN  
THE KILL ROOM

Kunsthandelaar Patrice Capullo (Uma Thurman) wordt door Gordon Davis (Samuel L. Jackson) benaderd om via haar slechtlopende kunstgalerie geld wit te wassen. Het enige probleem: ze heeft iets nodig dat ze kan verkopen. Als Davis' 'collega' Reggie een schilderij maakt dat voor een hoge prijs wordt verkocht, wordt de mysterieuze artiest onbedoeld een sensatie in de kunstwereld. Patrice ontdekt dat Reggie een huurmoordenaar is en ze wil snel van hem af. Daarvoor moet ze alleen wel een gevaarlijk klusje opknappen op de kunstbeurs van Miami. **THE KILL ROOM is vanaf 16 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ROB VAN ESSEN



Journalist Rob Hollander wordt door een oud-studiegenoot uitgenodigd om langs te komen in Los Angeles. Daar biedt deze lcks hem de mogelijkheid fouten uit het verleden te herstellen, door terug te reizen in de tijd. In de trip waarin Hollander vervolgens terecht komt is een grote rol weggelegd voor een ingrijpende gebeurtenis uit zijn jeugd en zorgt een hereniging met een aantal medestudenten ervoor dat alles in een nieuw licht wordt geplaatst. Is het leven een enkele reis, of kun je zo nu en dan een stukje terug om iets te herstellen?

**IK KOM HIER NOG OP TERUG van Rob van Essen is vanaf 14 november verkrijgbaar.**

# Stichting SOOS biedt vrijwilligerswerk

SOOS (Samen Overblijven Op School) is een organisatie met 200 vrijwilligers en tussen de middag op 16 scholen in Nijmegen, Lent, Overasselt en Leuth te vinden.



We begeleiden de kinderen bij het eten van de boterham en bij het buitenspelen op het plein. Elke school heeft een eigen coördinator die alles op school regelt en organiseert. Onze vrijwilligers krijgen een training over het omgaan met kinderen, een EHBO training en een vrijwilligersvergoeding van € 10,- per overblijf.

We hebben veel aandacht voor gezond eten en bewegen. Regelmatig organiseren we kinderworkshops dansen, yoga, sport en spel, om de kinderen hun talenten te laten ontdekken. Als jij net zo enthousiast bent als wij en je hebt tussen de middag tijd voor een leuke en afwisselende vrijwilligersfunctie bij jou in de buurt, meld je dan bij ons aan.

Daarnaast bieden we ook stageplaatsen aan studenten van het ROC, de HAN en de Radboud Universiteit.

Voor aanmelding als vrijwilliger of stagiair mail [info@stichtingsoos.nl](mailto:info@stichtingsoos.nl), of bel naar 024-3503874. Voor meer informatie over ons en ons werk scan de QR-code of kijk op [www.stichtingsoos.nl](http://www.stichtingsoos.nl).



**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](mailto:info@stichtingsoos.nl)



Kijk op [www.stichtingsoos.nl](http://www.stichtingsoos.nl)  
of scan de QR-code.  
Je kunt ook bellen naar:  
**024-3503874**

# Verse catering op maat bij jou thuis?



**Bestel via  
onze website**



**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

**BRUILOFT?**  
allround-dj-andre.nl

Bruiloft? 70's party? Het foute uur? Als je op zoek bent naar een professionele allround dj voor op jouw feest, dan heb je de juiste gevonden:  
**Allround dj André.**

**DJ ANDRÉ**  
ALLROUND DJ

06 37435189 | allrounddjandre@gmail.com

**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**

**Fluffy Owl**

VINTAGE  
DESIGN  
AFRICAN-INSPIRED  
LIFESTYLE  
GIFTS

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

# Het hoe en wat van 'depressie bij jongeren'.

## Kom naar het Breincafé!

Hoge prestatiedruk, social media, eenzaamheid, rouw & verlies. Zomaar wat thema's die kunnen leiden tot depressieve klachten. 3 op de 10 jongeren voelt zich weleens depressief. Huisartsen zien een toename van depressieve jongeren in hun praktijk.

### Wat gebeurt er in het brein en hoe kan jij in jouw omgeving omgaan met een jongere met een depressie?

Kom op 6 november naar het Breincafé, waar ik op een laagdrempelige wijze GRATIS voorlichting geef over mentale klachten in de bibliotheek in Wijchen. 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. Tijdens deze inloop sluit er regelmatig een organisatie aan om met elkaar in contact te komen over dit actuele onderwerp.

Dankzij nauwe samenwerking met Theater 't Mozaïek ontvang je als deelnemer korting op een aantal theatervoorstellingen, zoals de voorstelling van 12 januari; 'Hoe vind je het zelf gaan', van Marjolein van Kooten.

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](http://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**



## *Jamai Loman over zijn theaterconcert:* ‘Elton John is onbewust een rode draad in mijn leven geweest’

Zanger en acteur Jamai Loman staat tot en met het voorjaar van 2024 in de Nederlandse theaters met zijn voorstelling *I'm Still Standing*, een ware ode aan zijn muzikale held Elton John. “Ik ben dol op Eltons muziek. Het mooie van zijn muziek is dat er altijd iets tussen zit wat je raakt, met nummers zoals Rocket Man, Crocodile Rock en Sacrifice.”

**BEWONDERING** De 37-jarige Jamai spiegelt zich in meerdere opzichten aan Elton John en zijn muziek. “Als je kijkt naar wat hij de afgelopen jaren heeft gedaan qua samenwerkingen met artiesten als Dua Lipa en Britney Spears, dan is dat bewonderenswaardig. Hij helpt, steunt en betekent zo veel voor mensen. Dát zijn voor mij als artiest elementen die ook ik belangrijk vind.”

**CARTE BLANCHE** Jamai krijgt veel energie van de nieuwe manier van werken die de show hem biedt. “Ik ben ruim twintig jaar werkzaam in de muziek- en theaterwereld en vertolkte al diverse rollen waarvan het script vooraf bekend was. Maar deze show is anders. Ik moest de show

volledig zelf vormgeven en kreeg carte blanche. Ik bepaalde wat er gebeurde. Dat was spannend, maar absoluut niet minder leuk.”

Het theaterconcert kent volgens Jamai twee dimensies. “De eerste akte van mijn voorstelling staat voornamelijk in het teken van het theatrale, waarbij ik gebruikmaak van mijn theaterachtergrond. Het tweede gedeelte is compleet anders en is alleen maar vermaak met muziek, muziek en nog eens muziek. Ik ben trots op het resultaat.”

*De voorstelling I'm Still Standing is tot en met 26 maart te zien in de Nederlandse theaters. Bestel je kaartjes eenvoudig via Theater.nl.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg



**MG4 Electric**  
vanaf € 349 p.m.

Van Mossel Privé Lease o.b.v. 60 mnd. / 7.500 km

**Van Mossel**



## Implantologie

**Wanneer je één of meer tanden mist, kan een implantaat misschien een goede optie zijn. Door ontbrekende tanden en kiezen te vervangen door implantaten wordt een blijvende natuurlijke uitstraling bereikt.**

Implantaten zijn een vervanging van de tandwortel die in het kaakbot worden geplaatst tijdens een kleine chirurgische ingreep. De behandeling is niet pijnlijk omdat deze plaatsvindt onder plaatselijke verdoving.

De meeste implantaten zien eruit als een schroef en zijn gemaakt van titanium. Het implantaat groeit vast in het kaakbot waardoor het een stabiele basis is voor een kroon, brug of klikprothese.

Heb je een kunstgebit en is er weinig houvast in je kaak waardoor het kunstgebit loskomt met het kauwen, dan kunnen 2, 4 of 6 implantaten worden geplaatst. Daarna wordt een volledige prothese gemaakt dat vastklikt op de implantaten. Zo'n klikprothese is uitneembaar, zodat je het dagelijks goed kunt reinigen.



### **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](http://www.mondzorgcentrumtakenhofplein.nl)





JOHNBEERENS  
— .COM —

# BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Is shampoo die **brui**st essentieel voor een grondige reiniging? Hoe krijg je perfect glanzend haar en wat zijn de nieuwste trends? **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks top beautytips voor een stralende look!

## JOHN'S TIPS VOOR STRALEND HAAR

### Langzaam & Grondig

Bij shampoo en conditioner geldt: beter te lang uitspoelen dan te kort. Je haar zal je dankbaar zijn met een lichter en residu-vrij resultaat.

### Kies de Juiste Temperatuur

Spoel je haar met lauwwarm water. Te heet? Dat is niet alleen schadelijk voor je lokken, maar ook voor je huid! Zeg hallo tegen gezonder haar en een zachtere huid.

### Upgrade je Doek

Ga voor een microvezel doek in plaats van katoen. Het resultaat? Minder wrijving, minder pluis en sneller droog haar.

### Breng de Magie aan

Gebruik een leave-in crème zoals [Amika's The Closer Instant Repair](#). Deze wondercrème helpt je haar te herstellen en te beschermen.



# Kunst Kasteel Bemmell



9 & 10 december ❄️ 13 kunstenaars  
Kasteel de Kinkelenburg ❄️ Bemmell  
11.-17.uur ❄️ [kunstkasteelbemmell.nl](http://kunstkasteelbemmell.nl)



# EXPOSITIE



## Ga jij mee naar India voor **PANCHA-KARMA**?

Dit is een diepe reiniging van lichaam, geest en emoties. Er vindt een grote transformatie plaats, lichamelijk maar zeker ook emotioneel en spiritueel. Door middel van Ayurvedische massages en oliebegietingen ga je reinigen, opbouwen en voeden.

Kijk op:

[www.audesapere.nl/pancha-karma](http://www.audesapere.nl/pancha-karma)



AUDE SAPERE | NISTELRODESEWEG 9A, UDEN | 06 10 75 95 34 | [JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM](mailto:JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM)

**'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'**

Jacques de Milliano  
Mede-oprichter Artsen zonder Grenzen  
Huisarts in Haarlem

**'Uw erfgenaam  
kan iemand zijn  
die u nog niet kent'**



Scan de QR Code en ontvang  
vrijblijvend de gratis eenmalige  
uitgave **Lifeline**. Of ga naar  
[artsenzondergrenzen.nl/lifeline](http://artsenzondergrenzen.nl/lifeline)



## Haarverzorging in de *herfst*

Tijdens jouw ontspanning in de zomerzon heeft je haar flink geleden onder de invloed van zonlicht, zeewater en zand. Als gevolg hiervan kan je haar er na de zomer wat futloos uitzien, met droogheid, pluis, breekbaarheid of gebleekte plekken door blootstelling aan chloor. In de herfst kan ons haar ook nog eens te maken krijgen met weersinvloeden zoals wind, wat kan leiden tot gespleten haarpunten, breuk en nog meer pluis. Hier zijn vijf tips om dik en sterk haar te behouden gedurende de donkere maanden.

### TIP 1

Vermijd overmatig wassen van het haar, omdat dit het haar extra uitdroogt.

### TIP 2

Gebruik lauw water bij het wassen van het haar, omdat heet water het haar uitdroogt.

### TIP 3

Gebruik na elke wasbeurt een conditioner en spoel deze uit met koud water. Hierdoor worden de haarschubben gesloten om vocht in het haar vast te houden en het haar extra te laten glanzen.

### TIP 4

Breng maximaal twee keer per week een haarmasker of serum aan om het haar zachter en minder droog te maken.

### TIP 5

Vermijd in de herfst het verlaten van de buitenruimte met nat haar. De koudere temperatuur buiten kan het haar extra beschadigen.



Ontdek nu de magie van november, de maand waarin de winter zijn intrede doet. Terwijl de temperaturen dalen, nodigen wij je uit om jezelf te verwennen met knusse avonden vol puzzelplezier. Blader door deze bruisende editie en maak kans op fantastische prijzen. Laat je betoveren door de warmte en spanning van het puzzelen en maak van deze novembermaand een onvergetelijke ervaring.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-7**.

## 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 'Binnenplezier'. De oplossing van vorige maand was **eikels**.

Maak kans op een set

## Tupperware Crystal Plus magnetronschalen

De nieuwe manier van koken met de Crystal Plus 2.0 schalen. t.w.v. **€ 180,-**

Een product dat iedereen die weleens in de magnetron kookt nodig heeft. Maximaal gebruik in de magnetron 600 watt.



[www.emielias-tupperware.nl](http://www.emielias-tupperware.nl)

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

cadeau	catalogus
shaker	ovenblad
schaar	ultrapro
tupperware	allegra

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.nijmegen-bruist.nl](http://www.nijmegen-bruist.nl)

Maak kans op een fles

## Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker. [www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl)



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

afrika	wijn
lekker	druiven
vegan	eerlijk
biologisch	fles

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: [www.nijmegen-bruist.nl](http://www.nijmegen-bruist.nl)

# AFVALLEN?

## CONTOURA

FIGUURBEHEERSING



Contoura is uniek in Nijmegen en omstreken. Bij ons vind je alles wat nodig is om af te vallen en je contouren te verbeteren.

### Alles onder één dak:

- Persoonlijke begeleiding
- Huidverbetering in de Ozon-cabine
- EMS, training zonder inspanning
- Sporten in de warmtecabine
- Energiemeting & voedingsadvies
- Bodywrap & compressietherapie
- Cryolipolyse, vet bevroren
- AVI-SLIM, relaxen terwijl je 800 Kcal verbruikt

