

RIJK VAN NIJMEGEN / LAND VAN CUIJK 

JANUARI 2024 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST

Gelukkig &
gezond 2024!

Lees het interview met
Michael Pilarczyk



*Gelukkig
Nieuwjaar*



Dorpsstraat 3,
5846 AB Ledeacker
www.anno2015.com

Wij wensen u
allemaal een
fijn en gezond
2024!

ANNO2015
By me design



Het gevoel van thuisbomen

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!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS®
Distributed by Matrabike

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.480 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



8



10



16



23



12



28

Inhoud

COLOFON

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

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 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. ©2024. 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 grootste 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 afspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

Bruisende lezer,

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

Lea en Marcel Bossers



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

Wist je trouwens dat wij meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we Nijmegen Bruist en De Peelhorst Bruist.

Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

1 WERK STAP VOOR STAP Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

5 CREËER ROUTINE Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

2 MAAK EEN SCHEMA Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

6 BELOON JEZELF Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

3 VOORKOM HOGE EISEN Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

7 ZOEK STEUN Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

4 KEN JE DOEL Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Ben jij op zoek naar een uitgebreide, praktijkgerichte (allround) nagelstyliste opleiding waarbij je goed begeleid wordt? Of ben jij al een ervaren nagelstyliste maar wil je je kennis uitbreiden? Dan ben je bij Sher Nailproducts in Boxmeer aan het juiste adres!

Droom jij er van professioneel *nagelstyliste* te worden?

Allround nagelstyliste opleidingen, cursussen en/ of modules

De opleidingen worden gegeven door Sher, een zeer ervaren opleider en nagelstyliste. Sher is de eigenaresse van zowel Sher Nailproducts (groothandel + opleidingen) als Sher Nailproducts Salon (nagelsalon). Sher heeft jarenlange ervaring als professioneel nagelstyliste, opleider en in het advies geven over de juiste producten voor jouw nagelsalon en klanten.



Opleidingsmogelijkheden

Bij Sher Nailproducts adviseren we je graag over de mogelijkheden van al onze nagelstyliste opleidingen. Wij bieden onder andere de Allround Nagelstyliste opleiding aan waarbij er keuzes zijn in de modules die aan, bod komen.

Als nagelstyliste kun je zelf je eigen werktijden indelen. Het is daarmee het ideale beroep om te combineren met kinderen en/of het huishouden. Ga je werken vanuit huis en daar je klanten ontvangen? Of wil je graag je eigen salon starten op een locatie of een tafel huren in een beautysalon? Het kan allemaal!

Onze opleidingen zijn praktijkgericht, dit betekent dat het geen thuisstudie is waarbij je alleen oefent op een oefenhand en daarna een diploma in ontvangst kan nemen.

Een praktijkgerichte opleiding betekent begeleiding, veel oefenen in de praktijk op zowel een oefenhand als op modellen en veel opleidingsdagen. De opleiding wordt afgerond met een officieel examen.

Wil jij je klanten professioneel behandelen en ze voorzien van prachtige kunstnagels of hun natuurlijke nagels behandelen met gellak of een gelpolish? Kies dan voor één van onze professionele opleidingen of cursussen zodat jij goed voorbereid en met ervaring van start kunt met je eigen salon!

Locatie

Deze Allround Nagelstyliste opleiding vindt plaats bij Sher Nailproducts in Boxmeer. Boxmeer ligt gelegen in de regio Cuijk - Nijmegen - Venray - Venlo - Uden. Er is voldoende parkeergelegenheid aanwezig in Boxmeer.

SCAN DE QR-CODE
VOOR ALLE
OPLEIDINGEN.



Goed voorbereid
en met ervaring
van start met
**je eigen
salon!**

Sher
Nailproducts

HEB JE INTERESSE IN EEN VAN ONZE OPLEIDINGEN OF CURSUSSEN? BEL VRIJBLIJVEND NAAR 06-51 600 217!

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



HAWAIIAN TROPIC MINERAL POWDER BRUSH

Bescherm je huid tijdens de donkere dagen met transparante SPF 30 zonbescherming in poedervorm. Perfect onder of over make-up voor een matte finish. Zeg vaarwel tegen een glimmend gezicht en verstopte poriën, terwijl je toch goed beschermd blijft. De handige kwast maakt het eenvoudig aan te brengen en mee te nemen voor snelle touch-ups gedurende de dag. Geniet van een heerlijk zomers gevoel, zelfs op grijze dagen, en straal alsof de zon altijd schijnt!

www.hawaiiantropic.com



THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een verwelnd spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

www.thermaeforme.nl



TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

www.toskani.nl



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



Gelukkig en gezond *nieuwjaar!*



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.



Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt 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



INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

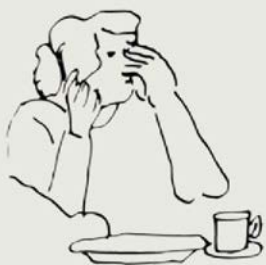
Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Een café zoals een café hoort te zijn!

In 2024 staat team Samson weer voor jullie klaar om er samen een fantastisch jaar van te maken! Op elk moment van de dag kunt u bij ons genieten van één van onze specialiteiten: van een kopje koffie met huisgemaakt gebak tot **meer dan honderd speciaalbieren**, maar ook **twalf open wijnen**. Laat je adviseren door één van onze obers of download onze **bierapp**.

Zien we je snel?



Volg ons op social media:



Houtstraat 4-6, 6511 JN, Nijmegen

TIP: Geef eens een cadeaubon of op maat gemaakt speciaalbierpakket van Onze Bierwinkel cadeau!

Op zoek naar een lekker speciaalbier voor thuis?

Kom langs en laat je adviseren door de biersommeliers van Onze Bierwinkel!



Volg ons op social media:



Lange Hezelstraat 51, 6511 CC, Nijmegen



PASSIE VOOR MODE EN BEN JE CREATIEF?

Bij ons ben je aan het juiste adres.



Wij hebben
voor jou
DE BESTE
naaimachine al
vanaf € 349,-

Zelf je eigen kleding maken is weer hip, niet alleen onder ouderen maar ook bij jongeren! Handwerk is populair, vooral het zelf naaien van kleding. Juist in deze tijd, waarin mensen graag hun eigen unieke stijl willen hebben. En als je duurzaam wilt zijn, vermaak dan je oude kleding of maak er iets nieuws van.

Kom je bij ons ook vanaf volgend jaar naailes volgen? Begin 2024 starten er weer nieuwe groepen. Neem gerust contact op voor meer informatie.



Husqvarna
VIKING

Husqvarna Opal 670

- Uitgebreide naai- en quiltmachine
- Elektronische naaimachine
- 200 steken
- Grafisch touchscreen
- Verlengde vrije arm 200 mm rechts van de naald
- De Exclusive Sewing Advisor® functie



SINGER

Elite™ | CE677

De extra robuuste en toch stijlvolle CE677 computernaaimachine biedt 411 steekapplicaties met 200 ingebouwde steken.



SCAN DE QR-CODE
VOOR MEER INFO

ARENDSNAAIMACHINEHANDEL

Een interieur moet zowel functioneel, esthetisch als budgettair verantwoord zijn. Of het nu gaat om modern, vintage of landelijk klassiek, uit al deze stijlen weet ik perfecte combinaties te maken.

Ik, Paul Cleven, ontwerp het interieur voor uw woning, winkel of werkomgeving. Laat u verrassen door mijn expertise en frisse kijk op mijn vakgebied.



'Mooie dingen ontwerpen en realiseren, dat is mijn doel. Een weldoordacht plan van aanpak en uitvoering gaan alleen in goede samenspraak.'

Het Oblatenklooster
Grotestraat 41, Cuijk
06 83 60 2909
info@paulcleven.nl
www.paulcleven.nl



DÉ FRISSE KIJK OP UW KEUKEN

De populairste **goede voornemens**

zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer.

Januari is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool.

Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een **toename van verkoop** door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.



ZOEKT U EEN NIEUWE VLOER?

WIJ HEBBEN EEN BREED ASSORTIMENT!



Ontdek de ultieme samenwerking tussen Booij Parket en onze geselecteerde vloerverwarming leverancier 'Parket en Vloerverwarming'. Samen brengen we meesterlijk vakmanschap en geavanceerde technologie samen voor prachtige parket- en pvc-vloeren met efficiënte vloerverwarming. Stap binnen in een wereld van ongeëvenaard comfort en tijdloze stijl.

PARKET
en vloerverwarming
Koost meer koude voeten

ONDERHOUD · SCHUURVLOER · LAMINAAT · PVC · VLOERVERWARMING · INTENSIEVE REINIGING · RENOVATIE · ONDERHOUDSPRODUCTEN · PARKET Ook voor leuke woonaccessoires zoals lampen, kussens, glaswerk en geurdiffusers

BOOIJ PARKET
WONEN MET LEF

Booij Parket, voor de beste kwaliteit vloeren!

Industrieweg Oost 5b,
Elst (GLD)

0481 745 296
06 303 60 855

info@booijparket.nl
www.booijparket.nl

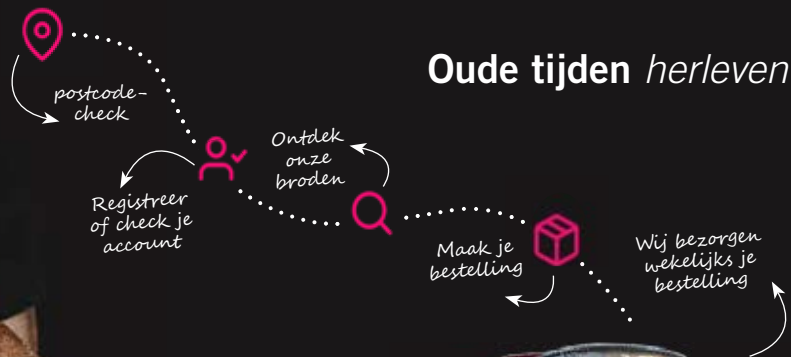
Openingstijden
Donder- en vrijdag: 10.00-17.00
Zaterdag: 10.00-16.30





Lekker ambachtelijk brood en banket aan huis

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



Scan de QR code voor meer info



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

DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwballs tiende Verjaardagsfuif. Dit wil je niet missen! Het Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op www.sneeuwballfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

BINNEN/BUITEN

One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust...

EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.

Laat je verrassen door dé unieke lunchroom in het centrum van Beuningen

Van dinsdag tot en met zaterdag kunt u hier terecht voor een kop koffie, glas frisdrank of verse jus d'orange. Onze menukaart bevat een uitgebreid assortiment koude en warme lunchgerechten, van huisgemaakte soep en luxe belegde broodjes tot een rijkgevulde maaltijdsalade.

Ook is onze lunchroom buiten openingstijden te huur voor speciale gelegenheden zoals bijeenkomsten, cursussen, vergaderingen, feesten/partijtjes en groeps lunch.

Een bijzonder team

Bijzonder genieten werkt met een team van vaste medewerkers, verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken en supervisie. Een chef-kok bereidt de gerechten, daarbij ondersteund door medewerkers met een beperking. Ook in de bediening helpen mensen met een beperking die er voor zorgen dat onze gasten zich echt thuis voelen.

Ons enthousiaste team zorgt voor een grote glimlach en een gevulde buik.

Tot ziens bij Bijzonder Genieten!



Wij zijn
sinds 1 april
de nieuwe
eigenaren!

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR
**medewerker
bediening**
parttime

Wij zoeken iemand die:

- Flexibel, enthousiast en creatief is.
- Nu beschikbaar is.

Interesse?

Je kunt contact opnemen
via 024-206 0403,
info@bijzonder-genieten.nl of
door bij ons binnen te lopen.

Bijzondergenieten
lunchroom



Krystel Bakker
Aart van den Berg

PASSIE VOOR CHOCOLA

Goed nieuws: na een half jaar door brandschade dicht te zijn geweest, is Chocola Belga ook aan de Bisschop Hamerstraat in Nijmegen weer geopend. En zelfs verbeterd, want het pand biedt nu ook ruimte voor workshops. “We zijn dus lekker bezig”, vertelt eigenaresse Angela Krijgsman enthousiast. “Zowel voor de klanten van onze winkel, als voor onze zakelijke klanten.”

Wat die zakelijke klanten betreft, je kunt het zo gek niet verzinnen, of Chocola Belga kan het voor deze specifieke doelgroep maken. “Van bonbons en chocoladeletters met het bedrijfslogo tot chocolade kerstballen en -bomen in de bedrijfskleuren, om maar wat voorbeelden te noemen. En dan heb ik het nog niet eens over de mogelijkheden op het gebied van smaken, want ook die zijn bijna eindeloos.” Wat je ook samen met Angela verzint of waar je haar ook een opdracht voor geeft, je kunt er altijd van uitgaan dat je een product krijgt dat op ambachtelijke wijze is gemaakt. “En dat proef je!”

Het mag duidelijk zijn: bij Chocola Belga maken ze alles wat je maar wilt met chocolade van de beste kwaliteit. Oftewel, de beste Belgische chocolade van Callebaut. “We denken graag mee over de mogelijkheden, ook qua budget!” En wil je op regelmatige basis samenwerken met Chocola Belga, dan is ook dat geen enkel probleem. “Inmiddels werken we samen met diverse partijen, waaronder hotels en een bekende sauna aan wie wij onze producten leveren.”

Chocola Belga

Burchtstraat 31, Nijmegen
Bisschop Hamerstraat 6, Nijmegen
06-24490563 | www.chocola-belga.nl

Behalve voor op maat gemaakte chocolade-specialiteiten, kunnen bedrijven ook bij Chocola Belga terecht voor leuke chocoladeworkshops. “Natuurlijk verzorgen we die niet alleen voor bedrijven, maar bijvoorbeeld ook voor kinderen of voor groepen vriendinnen. Sinds kort hebben we daarvoor een ruimte beschikbaar bij de winkel aan de Bisschop Hamerstraat, en bij onze nieuwste locatie, aan de Arnhemse Koningstraat, hebben we zelfs een nóg grotere workshopruimte. Informeer dus gewoon eens naar de mogelijkheden.”



Michael Pilarczyk:**‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

INSPIRATIEBRON Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

MASTER YOUR MINDSET Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist





Foto's: www.renevanderhulst.nl

AK

MAATWERK | KEUKENS | INTERIEUR

Maatwerk maakt meer

ARTS KEUKENS & INTERIEUR

'Al meer dan 50 jaar Bezieling, Beleving en Emotie'

Het ontwerp voor deze woning is tot stand gekomen door nauwe samenwerking tussen Susan Burgers van Kavel 40 en Arts Keukens & Interieur. In de keuken is gekozen voor houtaccenten in combinatie met witte omlijsting. Hierdoor wordt een eenheid gecreëerd tussen binnen en buiten.

Arts Keukens & Interieur heeft ambachtelijke op maat gemaakte kwaliteitskeukens en -interieurs. Van landelijk robuust eiken tot High-End. Ons team van ontwerpers, meubelmakers en monteurs creëren uw droomkeuken en maatwerk-interieur aan de hand van uw wensen.



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



WIJ ZIJN JOUW E-BIKE SPECIALIST



TREK

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

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachtlijsten

Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af



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

technieken.

- De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave



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 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'

Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog het gloednieuwe Jail Gin wat je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Lekker uitwaaien!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je adviseren door ons vakkundige team over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



RESTAURANT D'ARRÊT

The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ



Bruist wenst alle lezers een *bruisend 2024*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

‘Echt contact maken met de ander, door eerst bij jezelf in te checken’

Tijdens mijn trainingen en (team)coachgesprekken vertellen deelnemers mij dat ze dagelijks t maken krijgen met kwetsbare, spannende en ongemakkelijke gebeurtenissen, wat het nodige van ze vraagt. Door zich te laten leiden door de waan van de dag en te voldoen aan de eisen die een organisatie van ze vraagt is dit regelmatig een grote uitdaging! Want hoe ga je daarmee om?

Voordat ik met een team aan het werk ga, begin ik standaard met een ‘incheckmoment’. Dit geeft vaak al een gevoel van ongemak omdat er ineens tijd is om bij zichzelf stil te staan. *Hoe zit je erbij? Ben je gehaast, heb je net gewerkt, of moet je nog werken? Wil je iets delen wat jou bezighoudt?* Door met tijd en aandacht naar elkaar te luisteren ontstaan de mooiste momenten. Er wordt gelachen, gehuild, kwetsbaarheid en kracht met elkaar gedeeld, wat direct zorgt voor ruimte, energie en verbinding met elkaar. De hectiek van de dag wordt even vergeten, of juist erg zichtbaar. Door de vertraging te pakken komt het besef; *‘Als ik bij ieder clientcontact bij mezelf incheck, krijg ik veel beter contact en hoef ik niet meer zo hard te werken!’*

Wil je een GRATIS voorlichting bijwonen over mentale klachten?

Kijk eens op: <https://bibliotheekwijchen.op-shop.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



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 gemeoedelijke dorpse 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!

LOOKING/GOOD

Huidverzorging voor *mannen*

De populariteit van huidverzorging voor mannen groeit gestaag, met steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep. Ondanks een verzorgingstijd van twintig minuten, brengt een man 's ochtends slechts vijf minuten minder door in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een reeks sprankelende tips speciaal voor deze beauty-junks.



DOUCHEN: Een goede verzorging begint met douchen. Gebruik een mild reinigende douchegel en probeer een oppeppende wisseldouche om de bloedsomloop te stimuleren. Kies na het douchen voor een bodylotion of olie op basis van je huidtype en het seizoen.

SCHEREN: Gebruik voor nat scheren een pre-shave en na het scheren een aftershave.

GEZICHTSCRÈME: Een gezichtscreme met anti-age-technologie helpt rimpels te verminderen.

NACHTWERK: Gebruik bij een droge huid een nachtcreme voor vochtbehoud.

GEURTJE: Kies een neutrale geurige anti-transpirant en een deodorant die bij je eau de toilette past. Breng eau de toilette rechtstreeks op de huid aan om vlekken op kleding te voorkomen.

EXTRA: Geef je huid in de winter extra aandacht met een verkoelende repair-gel voor de ogen en verzorgende producten met fruitzuren voor een glad gezicht.



JOHNBEERENS
COM

BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze Sugarbearhair vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.

Sport Je Haar Gezond

Sporten is goed voor je hele lichaam en een goede basis voor gezond haar. Zo verbetert sporten de haargroei door het afvoeren van gif- en afvalstoffen & verhoogde bloedcirculatie. Op naar een gezond 2024!

Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het L'Alga SeaLush Serum. Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.

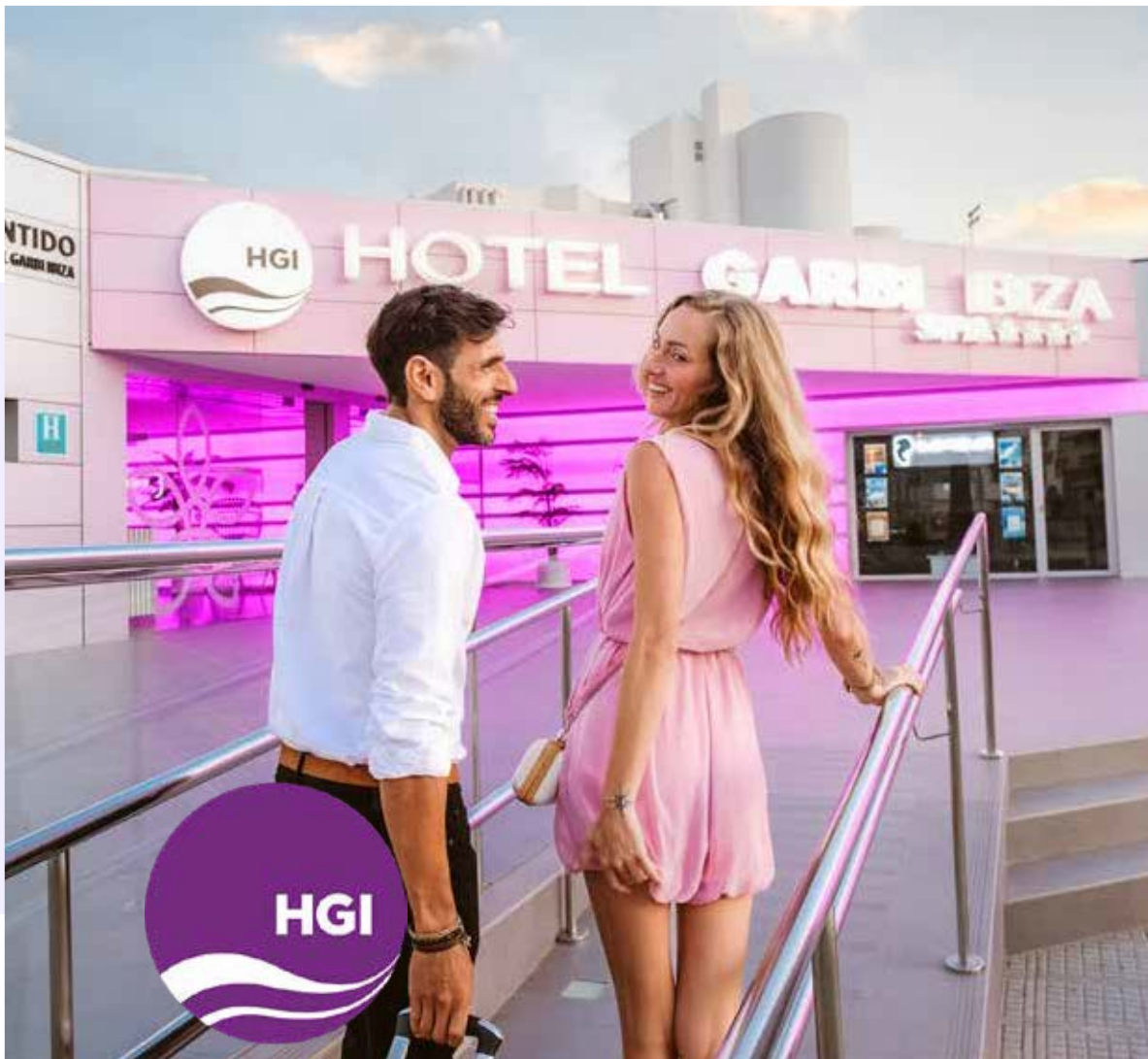


Meer informatie?

Beautycare johnbeerens.com

+31 13 530 2010

beautycare@johnbeerens.com



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

FOUTE PARTY?

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.**



06 37435189 | allrounddjandre@gmail.com

'Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven'



Ontdek hoe jouw idealen kunnen voortleven op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament



We wensen iedereen een gelukkig nieuwjaar!

Topproducten voor je viervoeter

Doedels & More is ontstaan doordat ik mijn eerste nestje Australian Labradoodles kreeg. Sinds vorig jaar heb ik voor mijn 'zoon' Krishna en zijn vrouw een bedrijfje opgezet in Nepal: Studio Himalaya. Deze handgemaakte vilten producten zijn onder andere ook te koop in mijn webshop. Het slingertouw is het best verkochte artikel voor interactie met je pup of hond.



Daar ik ook een kleinschalige fokker ben van de Australian Labradoodle (www.doedels4you.nl) en veel vragen krijg over de vachtverzorging, benches, voeding etc. heb ik ervoor gekozen om deze producten te gaan verkopen. Ik mag van diverse prachtige merken zoals Ferplast, Jack and Vanilla, Hownd etc. mooie dingen verkopen waar ik ontzettend blij mee ben.

Tevens is het mogelijk om je doedel bij mij te brengen voor de vachtverzorging, zodat je weer een mooie doedel terugkrijgt die op de juiste wijze getrimd is.

Duikflessenvullen.nl

GEMAKKELIJK & VEILIG

Wij helpen u graag bij het vullen, keuren en onderhouden van uw duikflessen. Ook voor duikmateriaal zoals ademautomaten, duikcomputers, duikpakken en accessoires kunt u bij ons terecht.

Heeft u vragen? Neem dat gerust contact met ons op.



Meidoorn 13, Cuijk

T: +31 (0)6 518 643 76 (Rob)

T: +31 (0)6 134 227 93 (Carola)

E: info@duikflessenvullen.nl



www.doedels4you.nl

www.doedelsandmore.nl

/jmh.debekker.5

@doedels_4_you

Snuffel eens rond op de webshop!



Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

INGREDIËNTEN

2 runderbouillonblokjes
400 gr spliterwten
1 laurierblaadje
1 winterpeen
1 aardappel, kruimig
150 gr knolselderij
1 prei
1 ui
paar takjes selderij
1 rookworst

BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

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

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

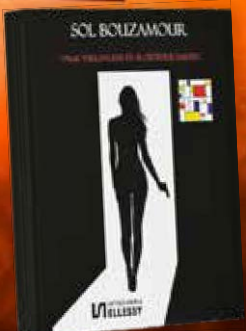
Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.



Los de rebus op.

Maak kans op het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe wij met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar onze eigen identiteit.



n	b	g	q	e	k	k	w	c	n	liefde	
l	a	l	i	e	f	d	e	s	l	h	boek
b	d	d	n	d	d	j	o	o	u	r	bouzamour
h	a	r	t	e	n	u	k	a	b	w	club
u	m	y	n	d	q	e	m	s	b	x	vriendin
o	y	r	r	n	b	i	p	n	i		gedumpt
e	l	m	f	a	j	a	v	r	t	n	harten
m	n	z	c	d	l	h	o	f	v	u	adam
o	o	d	s	f	u	e	y	n	z	q	
q	l	s	g	d	g	c	k	t	c	s	
m	f	k	c	g	l	i	w	e	a	b	

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 februari 2024 via www.nederlandbruist.nl/rijk-van-nijmegen/puzzelen of scan de QR-code.



Recharge yourself



**Betaalbaar
elektrisch rijden.**

Zoek uw dichtstbijzijnde MG vestiging op www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel