

RIJK VAN NIJMEGEN 

JULI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

BRUIST



Op vakantie
in eigen land,
of niet?

Win een boek van
Dirk Zeelenberg



TUINTREND

Alles om te genieten van het buitenleven!



SHOWROOM WAALWIJK
TUINTREND
Prof. Lorentzweg 18,
5144NP Waalwijk
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk
 @tuintrendwaalwijk
www.tuintrend.nl
+31735990100
sales@tuintrend.nl

Guino

OUTDOOR FURNITURE
BEACH
7

MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.



info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



MARIKENSTRAAT Deal

GRATIS Silver Creek boxershort bij OPEN32 bij besteding vanaf € 39,95. Niet geldig op afgeprijsde collectie.

Maximaal 1 uitgeknipte voucher per klant, alleen geldig in juli 2020.



De mooiste mode voor iedereen

OPEN32 is al vanaf het allereerste begin gevestigd aan de Marikenstraat in Nijmegen. Dé multibrand fashionstore voor dames en heren is hier helemaal op zijn plek. Dankzij de moderne, frisse inrichting is het er aangenaam toeven.

"We hebben dankzij de uitbreiding twee jaar geleden ook alle ruimte om onze collectie optimaal te presenteren", vertelt storemanager Manuela de Haard. "De laagdrempelige, huiselijke sfeer die zo kenmerkend is voor onze winkel, is echter behouden. We hebben veel vaste klanten die hier graag komen voor een praatje, met daarbij een kopje koffie. Ze worden hier helemaal in de watten gelegd. Het contact is persoonlijk, in de loop der tijd leer je mensen goed kennen. Dat maakt het werk ook zo leuk."

De beste merken

"We verkopen jeans en casual kleding van de beste merken, waaronder Levi's, 10DAYS, Silvercreek, G-Star RAW, Madness, Tommy Jeans, PME Legend, Tommy Hilfiger, Cast Iron en Calvin Klein. We bieden voor ieder wat wils, in alle mogelijke stijlen; van tijdloos tot casual en trendy. Niet voor niets komen zowel tieners als ouderen – en alles er tussenin – hier binnenlopen."

De trends

"Op dit moment is 'ton sur ton' een belangrijke trend. Hierbij combineer je verschillende items in dezelfde kleurtint met elkaar. Bij de vrouwencollectie zien we veel leuke zomerse items, zoals luchtige katoenen tops en jurken en rokken met frisse prints in soepel vallende materialen. Ook de mannen kunnen hun hart ophalen; we hebben een uitgebreide collectie t-shirts, polo's en shorts van topmerken!"

Goede service

Weet je niet goed wat bij jou past? De medewerkers van OPEN32 geven je graag stylingadvies op maat. "Service staat bij ons sowieso hoog in het vaandel. Zo is het geen enkel probleem je kleding indien nodig te verstellen. En als we iets niet in de winkel hebben, laten we het later thuisbezorgen. Voor mensen met een vaste klantenpas zijn hier geen extra kosten aan verbonden."

Bij OPEN32 vind je kleding die écht bij jou past



Marikenstraat 32 | 024-3889966 | www.open32.nl



Betty Barclay
Bever
Broodje Ben Nijmegen
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Sträte
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
La Ligna
Name It
New Dutch
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
Purdey
River Woods
Riviera Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
Sissy-Boy
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
WAAR
Ysveld Fysio
Zeezicht



12

win

8



Inhoud



40



48



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
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jos Hammink
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. 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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?

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



Foto: Ron Eskens | soovpictures.nl

Het is zomer! Heerlijk... Langzaam keert het (nieuwe) gevoel van vrijheid terug, maar desondanks belooft het een andere zomer te worden dan we gewend zijn. Waar veel mensen normaal gesproken in de zomer naar het buitenland zouden trekken voor een welverdiende vakantie, blijven we dit jaar veel meer in eigen land.

Bruisende lezer,

En hoewel dit voor sommigen misschien voelt als een domper, hoeft dit absoluut niet het geval te zijn. Vakantie in eigen land kan namelijk ontzettend leuk zijn. En daarvoor hoef je niet eens naar de andere kant van het land te rijden, ook in je eigen omgeving valt er nog genoeg te ontdekken. Zoals al die bruisende ondernemers die je elke maand in Bruist weer vertellen over hun mooie bedrijf.

Ben je niet van plan om je vakantiedagen deze zomer te gaan gebruiken? Dan kun je nog steeds genieten van het mooie weer. Trek eropuit met een goedgevulde picknickmand en zoek een plekje om heerlijk te picknicken. Je zult zien dat dit je toch zomaar een instant vakantiegevoel bezorgt, ook al is het maar voor even.

Geniet van de zomer!

Lea en Marcel Bossers

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

VAKANTIE IN
EIGEN LAND IS
HELEMAAL GEEN
GEK IDEE



Op vakantie in eigen land, of niet?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Maar waar je normaal gesproken waarschijnlijk allang een beslissing had genomen over je vakantiebestemming, twijfelen veel mensen dit jaar of ze überhaupt wel op vakantie gaan. En, zo ja, of ze dan niet beter in eigen land kunnen blijven.

Een begrijpelijke twijfel, helemaal omdat er nog steeds zoveel onduidelijk is. Waar mag je allemaal wel en niet naartoe? Welke restricties gelden er? Wat staat er allemaal nog te gebeuren? Een vakantie in eigen land is daarom helemaal niet zo'n gek idee. En nog ontzettend leuk ook, want er valt in Nederland veel meer te zien en te beleven dan de meeste mensen denken. Groot voordeel is daarnaast dat je waarschijnlijk beter op de hoogte bent van alle geldende maatregelen in Nederland. En mocht er toch nog een tweede golf komen, dan ben je in ieder geval zo weer thuis, mocht dat nodig zijn.

#supportyourlocals

Daarnaast speelt voor veel mensen nog een andere reden mee om dit jaar voor een vakantie in eigen land te kiezen: #supportyourlocals! Veel Nederlandse

bedrijven hebben het zwaar als gevolg van de coronacrisis, dus die kunnen wel wat support gebruiken.

Of toch...

Ga je toch liever naar het buitenland op vakantie, dan kan dat natuurlijk ook. Langzaamaan openen steeds meer landen hun grenzen voor toeristen. En na de afgelopen vreemde maanden klinkt een welverdiende vakantie onder de Spaanse, Franse of Italiaanse zon natuurlijk ook wel weer heel verleidelijk. Even heerlijk de boel de boel laten, weg uit je vertrouwde omgeving om jezelf weer volledig op te laden. Informeer van tevoren wel goed naar de ter plekke geldende restricties om teleurstellingen te voorkomen. Maar waar je ook naartoe gaat, altijd geldt: geniet! Je hebt vakantie, dus niks moet en niks mag!

Gaat jouw voorkeur toch uit naar een vakantie in het buitenland? Denk dan eens aan een reisje naar Ibiza. Dit jaar een extra bijzondere vakantiebestemming. Op zoek naar een hotel?

Wij kunnen je een verblijf bij **Hotel Garbi Ibiza & Spa** zeker aanraden.

Massages tegen de huidhonger

Huidhonger... een term waar je tot voor kort misschien nog nooit van had gehoord, maar die nu veelvuldig gebruikt wordt. "Begrijpelijk", aldus Angela Sanders van Angela Sanders Huidverzorgingssalon. "Mensen hebben behoefte aan aanraking en ook daarvoor ben je bij ons aan het juiste adres."

In haar huidverzorgingssalon biedt Angela haar klanten namelijk - naast alle andere behandelingen - ook diverse massages. "Met name gezichtsbehandelingen. Die kunnen onderdeel zijn van een behandeling of gewoon los worden geboekt, maar net wat de klant wil." Zo kun je bij Angela Sanders Huidverzorgingssalon onder andere terecht voor een bindweefselmassage, een natural face lifting en een ontspannende massage met positieve effecten op meerdere vlakken. "Je huid gaat ervan stralen, massages stimuleren de bloedsomloop, verminderen stress en kunnen er op den duur voor zorgen dat je er jonger uit gaat zien en dat rimpels vervagen. Je kunt er zelfs hoofdpijnklachten mee verminderen."

Lichaamsmassages

Behalve gezichtsbehandelingen bieden ze bij Angela Sanders Huidverzorgingssalon ook diverse lichaamsmassages. "Van hotstonemassages tot totale ontspannende lichaamsmassages. Genoeg opties dus om die huidhonger te stillen", voegt Angela

lachend toe. "Benieuwd wat we precies allemaal aan behandelingen verzorgen? Neem dan eens een kijkje op onze website of maak meteen een afspraak."

Clean Touch Certified

Angela is blij dat ze haar klanten weer de behandelingen kan bieden precies zoals iedereen al jaren van haar gewend is. "Uiteraard houden we ons daarbij wel aan alle richtlijnen en voorschriften in verband met het coronavirus. We hebben hiervoor zelfs een speciaal diploma gehaald, we zijn Clean Touch Certified. Je kunt dus met een gerust hart een afspraak maken bij ons in de salon. **En mocht je toch nog vragen hebben, neem gewoon even contact met ons op.** We beantwoorden graag alle vragen die je hebt en hopen je snel te zien bij ons in de salon!"



EEN HEERLIJK
MOMENT VOOR
JEZELF



ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

Kreytacker 22, Malden | www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl | 024-3582419

dE
dermalogica
EXPERT



EERLIJK EN HEERLIJK

GoPure chips neemt je mee op ontdekkingsreis naar eerlijke smaken, rijke texturen en unieke combinaties. Heel veel ingrediënten voor hun chips komen direct van het polderland, met vaak de klei er nog aan. GoPure staat voor eerlijk en heerlijk, je proeft wat erin zit. www.gopure.org

TICKET TO THE TROPIC

De Hawaiian Tropic Satin Protection Zonnebrandlotion SPF 30 is verrijkt met vitamine C en E, is vochtinbrengend, geeft de huid een natuurlijke glans en verfrist met een luxueuze tropische geur. Voor nog meer plezier, bescherming en een alohagevoel bij outdoor sporten, in de stad en op het strand. Prijs vanaf € 14,99.

www.hawaiiantropic.com



PROEF DE FILOSOFIE

Proef de bekende Pinkyrose-smaken Spiced Lemon & Rose en Floral Ginger & Orange. Pinkyrose is niet begonnen met een merk, maar met een filosofie; om unieke gastronomische smaken toe te voegen aan het frisdrankschap. Drink Pinkyrose direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Het is zomer!

LEZERSACTIE

Maak kans op deze prachtige sneakers Ydun van Woden.

Deze stijlvolle én comfortabele sneakers zijn uitgevoerd in een combinatie van leer en gevlochten textiel. Scandinavisch design rechtstreeks uit Denemarken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

EXPLOSIEVE SMAAK

Dutch Dynamite is een zoute droplikeur met de explosieve smaak van dubbelzoute salmiak. Je drinkt het ijskoud, bij voorkeur met gezellige mensen, rechtstreeks uit het kleine flesje of uitgeschonken uit de grote fles in een shotglaasje.

Wees gewaarschuwd: eenmaal geproefd is voorgoed verkocht!

www.dutchdynamite.com



LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(owards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



MEER DAN EEN TRAKTATIE

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

Specialist in maatwerk

Maar voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.





**GROOT TERRAS &
RUIM RESTAURANT**



Thornsestraat 20 • Persingen • 024-6792399 • info@dethornsemolen.nl

www.dethornsemolen.nl

Je vindt ons in
Persingen, op slechts
4 km van Nijmegen!

Juli-kinderen zijn vaak gezegend met een goed gevoel voor humor en zijn daardoor de zonnetjes in huis.

Ongeveer 20 graden is **de beste temperatuur** om de buitenkant van je huis te schilderen. **b**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.
Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

6 juli is het weer zover: het is **Comic Sans-dag**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

De tweede helft van de maand juli behoort tot de **hondsdagen**, de gemiddeld **warmste** periode van het jaar.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

20 juli is het alweer 51 jaar geleden dat **Neil Armstrong** zijn beroemde eerste stap op de maan zette.

Nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159 • www.nuaddii.nl

Na ruim twee maanden gesloten te zijn geweest vanwege de coronamaatregelen, heeft Da Angelo Delicatezza & Trattoria weer vol enthousiasme haar deuren geopend om gasten als vanouds de culinaire ervaring te bezorgen die ze van het Italiaanse restaurant gewend zijn.

Culinaire **ITALIAANSE** sferen

Waan je
even echt
in Italië!

Gemoedelijke Italiaanse woonkamer

Gasten zijn verrast als ze de zaak betreden. "Het lijkt alsof je een Italiaanse woonkamer binnentapt", vertelt Wilma enthousiast. Het menu bestaat uit handgemaakte pizza's, verse pasta's en bijzondere vlees- en visgerechten. De combinatie van verse Italiaanse producten en de originele bereidingswijze zorgen voor een smaaksensatie die maakt dat je voor even echt in Italië waant. Voor speciale Italiaanse delicatessen of een origineel cadeau kunt u uiteraard ook bij Da Angelo Delicatezza & Trattoria terecht.

Catering op maat

Da Angelo Delicatezza & Trattoria verzorgt tevens catering voor feesten en partijen, voor zowel particulieren als bedrijven. Er zijn geen standaardarrangementen; in overleg wordt er gekeken naar een passend menu dat inspeelt op de wensen en behoeften van de klant.



De Italiaanse sferen zelf ervaren?

Breng dan een bezoekje aan Da Angelo Delicatezza & Trattoria in Molenhoek om aan tafel plaats te nemen of om thuis van de verse gerechten te genieten. Nabij het restaurant is veel parkeergelegenheid en het dichtsbijzijnde treinstation ligt op een steenworpafstand.

Da Angelo
Delicatezza  Trattoria

Wij accepteren
de dinercadeaukaart,
vw cadeau- en vw dinerkaart

Prinsenweg 3a (winkelcentrum), Molenhoek | 024 - 38 808 79 | www.restaurant-da-angelo.nl

WAT BETEKENT UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspanning en wervelblokkades zorgen voor deze pijn maar *wat vertelt deze rugpijn u eigenlijk?*

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat?

Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

Onze **fysiotherapeuten en chiropractoren** doen een uitgebreid lichamelijk onderzoek en analyseren uw gewoontes. Op basis daarvan volgt een advies of behandelplan voor een blijvend resultaat.

Benieuwd? Maak een afspraak voor een gratis screening door te bellen naar 024-358 5905.

LAGE RUGPIJN?



GRATIS SCREENING

RESULTCare

9,1

Zorgkaart Nederland

✓ WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!
✓ GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT

Hoge geluidsniveaus op het werk?

Veilig werken in een luidruchtige omgeving

De Arbowet verplicht het dragen van gehoorbescherming op de arbeidsplaats bij geluidsniveaus hoger dan 85 dB(A) ter voorkoming van blijvende gehoorschade. Bovendien leidt het werken in te veel lawaai tot concentratiestoornissen, stressverschijnselen en lichamelijke effecten zoals een verhoogde bloeddruk en hartslag.

De standaard oorkappen en schuimdopjes zorgen 'te goed' voor de bescherming van het gehoor. Niet alleen het machinegeluid, maar alle geluiden in de buurt van de werknemer worden tegengehouden. Zo ook de waarschuwingssignalen van voertuigen of installaties en roepende collega's. Het dragen van dit type gehoorbescherming is daardoor een potentieel gevaar en een bedrijfsongeval ligt op de loer.

Onze op maat gemaakte industriële oordoppen hebben een ingebouwd geluidfilter. Het harde geluid wordt gedempt om gehoorbeschadiging tegen te gaan en door het unieke filter blijven waarschuwingssignalen hoorbaar.

Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

- motor/cabrio rijden, vliegen, muziekevenementen, schietsport
- werken in een lawaaierige omgeving
- geconcentreerd werken
- in-ear monitoren voor muzikanten, geluidstechnici en muzikliefhebbers
- in-ear communicatie voor security, EHBO, handhaving openbare orde
- zwemdoppen voor een waterdichte afsluiting van de gehoorgang



COLUMN/MARC ARTS



Medico-otoplastics.nl levert hoogwaardige op maat gemaakte oordoppen. Door een afdruk te maken van je oren, zitten de oordoppen letterlijk als gegoten. Het ingebouwde filter houdt hinderlijke geluiden tegen en laat belangrijke geluiden door. Onze jarenlange advisering op akoestisch gebied en uw persoonlijke geluidsbeleving zorgen ervoor dat we de juiste oordoppen en filters ontwerpen.

Medico-otoplastics.nl maakt onderdeel uit van bureau ATA, een adviesbureau op het gebied van lawaai-beheersing en arbeidsveiligheid.

Marc Arts
Zanddijk 30, Escharen
06-20122109
info@bureauATA.nl
www.bureauATA.nl

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Middelweg 10b • Molenhoek • 024 3585 905 • info@resultcare.nl

WWW.RESULTCARE.NL

Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat

Medico-otoplastics.nl
gehoorbescherming op maat
in-ear monitoren



Kliniek
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel
en persoonlijk: dat is Kliniek
Heyendaal. Een begrip als het gaat
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendaal houden we ons
iedere dag bezig met professionele
behandelingen om mensen hun
zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Neuscorrectie
- Liposculptuur/Lipofilling
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie ▶**
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

**We hopen je
binnenkort te mogen
verwelkomen!
Plastisch chirurg
Frans Straten**



Ooglid- correctie?

**Stoor jij je aan je oogleden? Heb je bijvoorbeeld een vermoeide
uitstraling of hoofdpijnklachten? Een ooglidcorrectie kan
dan een goede oplossing zijn. Na een ooglidcorrectie
heb je weer een open en frisse blik.**

Bovenooglidcorrectie

Door het slapper worden van de huid gaan je
oogleden hangen. Hierdoor beperken ze je
zicht en geven ze een vermoeide of een
verouderde uitstraling. Verslapping van
het bovenooglid kan worden gecorrigeerd
tijdens een bovenooglidcorrectie.

Onderooglidcorrectie

Ook de huid onder je ogen kan gaan hangen, zo
ontstaan de zogenoemde wallen. Stoor je je hieraan?
Dan kun je een onderooglidcorrectie overwegen.
Deze behandeling geeft je een uitgeruste en frisse
uitstraling. Deze ingreep kan eventueel gecombineerd
worden met een bovenooglidcorrectie.

Overweeg je een ooglidcorrectie?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch
chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al
je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor
het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos
consult via 024 - 845 05 06 of door middel
van ons contactformulier.

**Betrouwbare
en betaalbare
ooglidcorrectie.**

Voor meer info
024 - 845 05 06

DAGJE UIT SEPTEMBER ME 2020



Het Ragazze Quartet, de artistiek
leider van het festival, heeft lang
nagedacht of en, zo ja, hoe
September Me in de huidige
situatie moest doorgaan.
Uiteindelijk is de knoop doorgehakt.
Van 18 t/m 20 september wordt
Flint Amersfoort omgetoverd tot een
weelderige en muzikale festivaltuin
waar je op een veilige manier – op
anderhalve meter – kunt genieten
van livemuziek. Daarvoor heeft het
kwartet wederom een vernieuwend
en avontuurlijk programma
samengesteld van hoge kwaliteit.
Het thema is In de Geheime Tuin.
Met de September Me Pas, die je
kunt bestellen via [www.september-
me.nl/tickets](http://www.september-
me.nl/tickets), heb je recht op vier
vrijkaarten naar keuze.
**18 t/m 20 september, Amersfoort
www.september-me.nl**

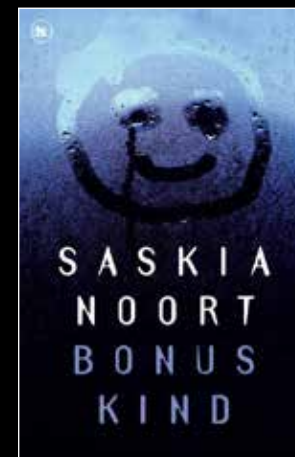
FILMPJE KIJKEN DE PIRATEN VAN HIERNAAST

Het normaal gesproken zo saaie kustplaatsje
Zandwijk aan Zee wordt op stelten gezet
door de komst van de zwaardvechtende en
rum-drinkende piratenfamilie Donderbus.
De elfjarige Michiel sluit vriendschap met
de stoere piratenjongen Billy, maar hij dreigt
zijn nieuwe vriend te verliezen wanneer
aartsvijand Knokige Krelis plotseling opduikt.
Samen met hun buurmeisje Elizabeth
gaan de jongens de strijd aan tegen de
gevaarlijkste piraat op zee...
**DE PIRATEN VAN HIERNAAST is vanaf
donderdag 2 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN BONUSKIND



De vijftienjarige Lies wordt op een ochtend
wakker met het gevoel dat haar moeder Jet
iets is overkomen. Haar bed is niet beslapen
en ze heeft haar mobiele telefoon thuis laten
liggen. In de vierentwintig uur die volgen
ontvangt Lies geen enkel teken van leven.
Haar vader en zijn nieuwe vriendin Laura
schakelen de politie in. Ze geloven dat het
te maken heeft met de mentale toestand
van Jet; ze zou de scheiding nooit te boven
zijn gekomen en heeft daarom besloten te
verdwijnen. Of erger. Lies weet echter zeker
dat ze dat nooit zou doen en gaat zelf op
onderzoek uit. Met alle gevolgen van dien.
**BONUSKIND van Saskia Noort is vanaf
2 juli verkrijgbaar.**

Angels&Magic



Meer over mij

Mijn naam is
Marieke van Deursen
en ik ben intuïtief life coach.

Ik heet je welkom bij mijn
praktijk Angels&Magic.
Door intuïtieve coaching
is het mogelijk om in korte tijd
weer in je eigen kracht te staan.
Je krijgt weer controle over je
leven. Dit maakt zelfstandig,
authentiek en vrij, precies zoals
het bedoeld is.



Consulten

Soms heb je net dat ene
puzzelstukje nodig om uit
een dilemma te komen.
Een eenmalig consult kan
hier behulpzaam zijn.
Dit is bijvoorbeeld een reading
van je energieveld in combinatie
met kaarten, een familieopstelling
of een voice dialogue-sessie.
Het gaat erom dat jij
in korte tijd de helderheid krijgt
die je zoekt zodat je weer
verder kunt.



Coaching

Soms lijkt het alsof je ondanks
al je harde werken steeds in
hetzelfde rondje blijft lopen.
Als dat langere tijd duurt is
dat onprettig en kan het je
onzeker maken. Coaching kan
hierbij goede ondersteuning
bieden. Hierbij gaan we
ervan uit dat alle antwoorden
al binnenin je zitten.
Met intuïtieve coaching is het
mogelijk snel bij die antwoorden
te komen. Hierdoor kun je
de cirkels doorbreken en echt
een nieuwe weg kiezen.

Heb je hier interesse in, neem dan vrijblijvend contact met me op, dan praten we er eens over.

marieke@angelsandmagic.nl | www.angelsandmagic.nl | Angels&Magic | angelsandmagic

Bijzondergenieten
lunchroom



Bijzonder genieten laat u verrassen!

**Bijzonder genieten is een 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!



*Guus van
Haren - Leijten*

Julianaplein 27, Beuningen | 024 206 04 03 | guus@bijzonder-genieten.nl | www.bijzonder-genieten.nl
Openingstijden Dinsdag t/m zaterdag van 09.30 - 17.00 uur | bijzondergenieten

Culinair genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

Onze professionele koks en enthousiaste mensen van de bediening staan voor je klaar om jouw wellness dagje aan te vullen met een culinaire traktatie. Er is ruimschoots keuze en variatie: van heerlijke salades en soepen to een heerlijk hoofdgerecht, van een vers sapje tot een goed glas wijn. Uiteraard werken wij met mooie, verse en gezonde producten.



**Sauna dag-entree
+ 2-gangen lunch
van €36,50 voor €25,00**



**Sauna dag-entree
+ 2-gangen diner
van €44,50 voor €35,00**



'IK BEN
IDOLAAT
VAN MIJN
KINDEREN'

Ode aan *de liefde*

Dirk Zeelenberg is een veelgevraagd acteur die al in meer dan vijftig films, commercials en tv-series heeft gespeeld. Het grote publiek kent hem onder andere van hitseries als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad in zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - Ode aan de liefde - daaraan is gewijd.

Dirk wist al vroeg dat hij acteur wilde worden. "Op mijn twaalfde speelde ik voor het eerst in een film, toen kreeg ik de smaak te pakken", vertelt Dirk enthousiast. Hij werd afgewezen bij vier toneelscholen, maar zette door. Ton Lutz zag hem in een jongerenproductie van Toneelgroep Amsterdam en hij gaf Dirk een hoofdrol in het toneelstuk 'De zaak Kenny'. Mary Dresselhuys vroeg hem vervolgens om samen met haar in 'Harold en Maude' te spelen, waarna zijn carrière als acteur een hoge vlucht nam.

Meest gedenkwaardig

"Divorce is zonder twijfel een van de meest gedenkwaardige producties waaraan ik heb meegewerkt. Het gebeurt zelden dat zo veel verschillende onderdelen samenvallen. Dan heb ik het over script, acteurs, productie, de grootheid waarmee het gebracht werd én het succes. Waanzinnig om te mogen meemaken. Ik had het nooit willen missen."

Nieuwe liefde

"Trouwambtenaar zijn is mijn nieuwe liefde, ik vind het helemaal te gek om te doen. Je mag je verdiepen in mensen uit alle windstreken en hebt te maken met echte emoties. Het is vaak ontroerend, maar je kunt

ook leuke grappen maken en gieren van de pret. Zo kan ik toch nog een beetje optreden. Het zijn mooie momenten in het leven van mensen, ik vind het bijzonder om daar mijn steentje aan te mogen bijdragen."

Optimisme

"Door de coronacrisis vallen nu in in alle sectoren ongelooflijke klappen, ook ik de culturele sector. Ik ben echter geraakt door de enorme creativiteit die overal ontspruit, met allerlei prachtige nieuwe initiatieven als resultaat. Het gaat nu gelukkig langzaam weer de goede kant op. Laten we dus vooral positief zijn!"



Wil jij kans maken op één van deze boeken van Dirk Zeelenberg, mail dan je adresgegevens naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



Street One Store

Dorpsstraat 76
6661 EN Elst
Telefoon: 0481353508

Openingstijden:

Maandag	13.00 - 17.30 uur
Dinsdag	9.30 - 17.30 uur
Woensdag	9.30 - 17.30 uur
Donderdag	9.30 - 20.00 uur
Vrijdag	9.30 - 17.30 uur
Zaterdag	9.30 - 17.00 uur

Volg ons ook op:

Facebook - Street One Elst
Instagram - streetone_elst



Molenpoortpassage 2 Nijmegen
www.theojansenschoenen.nl

MEERkunst MEERkunst

buitenexpositie in het kader van 75 jaar vrijheid
27 juni t/m 27 september

MEERkunstenaars exposeren in het Kunsthuis
25 juli t/m 9 augustus

Maak deze zomer een rondwandeling langs kunst in het groene hart van Wijchen, waar een expositie in het water van het Wijchens Meer het thema 'vrijheid' verbeeldt.

Vlak bij het centrum met ruim parkeergelegenheid. Gratis routeboekjes zijn verkrijgbaar op diverse plaatsen in Wijchen (o.a. in het Huis van de Gemeente en de servicebalie van AH).

Expositie over deelnemende kunstenaars en hun werk: Kunsthuis (aan het Europaplein in Wijchen)
25 juli t/m 9 augustus, zaterdag en zondag 12-17 uur.

www.meerkunst.info



Alles voor op de camping

Meer dan 5.000 artikelen op voorraad

Service en klantvriendelijkheid staan bij ons voorop

Van (voor)tenten, luifels en kampeermeubelen tot luchtbedden, slaapzakken en caravanaccessoires; de keuze is enorm. Mensen die hier voor het eerst komen, zijn vaak onder de indruk van de uitgebreidheid van ons assortiment. We gaan voor de beste kwaliteit, dus we kiezen bewust voor gerenommeerde merken als Crespo, Kampa, Dukdalf en vele andere. Mochten we iets niet op voorraad hebben, dan kunnen we het bijna altijd wel bestellen.

De grootste in gasflessen Kampeer Oase Elst is dé leverancier voor gasflessen (en vullingen) in Elst en directe omgeving. Niet alleen gasflessen voor de kampeervakantie, maar ook voor gebruik thuis voor buitenkeuken, barbecue, terrasverwarmer en op de boot. Uiteraard voorzien wij je graag van een deskundig advies.

Showroom Voortenten voor caravan en camper Inmiddels heeft Kampeer Oase Elst een groot deel van de bovenverdieping ingericht met een showcollectie van voortenten van Herzog en de opblaasbare (voor)tenten en (bus)campertenten van Kampa. De Kampa-tenten maken in Nederland een grote opmars op het gebied van Air-tenten. Dit door het opzetgemak en stevigheid en stabiliteit hiervan.

Nieuwsgierig?

Kom ze bekijken in de showroom.



Azuëra Maas

Kampeeroase Elst | Newtonweg 4, Elst
0481 351 580 | info@kampeeroase.nl
www.kampeeroase.nl



HOUD JE
HOOFD KOEL!

Jouw persoonlijke *hitteplan*

Steeds vaker hebben we er in Nederland mee te maken: een hittegolf. Sommigen vinden dit heerlijk, maar voor degenen die er wat meer moeite mee hebben, zetten we een aantal verkoelende tips op een rijtje.

Misschien wel de meest logische, maar ook de belangrijkste tip: drink veel! Ook al heb je geen dorst, drink toch echt minimaal twee liter per dag en dan bij voorkeur (lauw) water. Géén koffie of alcohol, want die belasten je lichaam alleen maar extra in de hitte. Ben je niet zo'n waterdrinker, als alternatief zou je ook kunnen kiezen voor kruiden-thee, vruchtenthee of karnemelk.

Luchtig en licht

Als de thermometer tropische temperaturen aantikt, kun je het best je garderobe daar ook op aanpassen. Kies luchtige (wijde) kleding in een lichte kleur - die biedt de meeste verkoeling - en draag een (eveneens lichtgekleurde) hoed of pet als je de zon in gaat. Zo blijft je hoofd altijd wat koeler en beperk je het risico op een zonnesteek. Probeer de zon op het heetst van de dag sowieso zo veel mogelijk te vermijden en pas je dagindeling aan aan de hitte

zoals ze ook in het buitenland doen. Moet je toch de zon in, smeer je dan in ieder geval regelmatig in.

Koel huis

Veel mensen blijven tijdens een hittegolf het liefste thuis, mits ze het daar een beetje koel kunnen houden. Onze tips: houd ramen en deuren overdag gesloten en doe de gordijnen dicht om het zonlicht zoveel mogelijk buiten te houden. Pas als het buiten afkoelt, zet je alles tegen elkaar open zodat er wat frisse lucht naar binnen kan. Ga overdag niet uitgebreid binnenshuis koken of bakken en vermijd het gebruik van elektrische apparaten, want ook die geven warmte af, zelfs als ze in de slaapstand staan. Trek dus zoveel mogelijk stekkers uit de stopcontacten. Met uitzondering van de stekker van de ventilator natuurlijk. Als je die op de juiste manier gebruikt, met een bakje (ijs)water ervoor, produceert die een heerlijk verkoelend windje.

Geen zin om thuis te blijven met die hitte? Op www.nederlandbruist.nl vind je vast wel een onderneming in jouw regio met de airco op standje aangenaam.

Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

“Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?” Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat ‘ze’ zeggen en wat ‘ze’ vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal 10 minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri-Claessens



Overleven in het wild

Een echte man overleeft in de wilde natuur! Oh ja, is dat zo? Misschien vroeger toen mannen nog jagers waren, maar nu?! Zonder mobiel bereik slaat de paniek waarschijnlijk al snel toe. Tenzij je onderstaande tips goed onthoudt. Dan is er nog hoop...



In Nederland zal het je waarschijnlijk niet snel gebeuren, maar mocht je een keer outdoor moeten overleven dan zijn drie dingen ontzettend belangrijk: water, onderdak en vuur.

Ga je dus survivalen, neem dan genoeg water mee. Raak je verdwaald en heb je te weinig meegenomen, dan is er gelukkig vrijwel overal wel water te vinden. Helaas is niet al dat water even geschikt om te drinken. Stop dus voor de zekerheid altijd een waterfilter in je survivals tas.

En dan het tweede punt: onderdak. Belangrijk daarbij is om jezelf tegen de elementen te beschermen. Het liefst door een dak boven je hoofd, maar in geval van nood kun je dat ook zelf creëren. En ben je toch aan het bouwen, zorg dan meteen dat je iets van de grond ligt tegen de kou (en ongedierte).

En dan als laatste: het vuur. Nuttig om warm te blijven, maar ook als noodsignaal mocht je echt verdwaald zijn. Nu zijn er tal van manieren om vuur te maken, maar stop gewoon een vuursteen of watervaste lucifers in je tas. Dat scheelt een hoop gedoe.



bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel 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!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





TYPISCH Joris Events
Ballonartiest, Verhuur en Entertainment
Diverse ballondecoraties op maat!

Gespecialiseerd in entertainment, ballondecoraties & verhuur.
Wij maken gebruik van 100% biologisch afbreekbaar latex ballonnen.
Ook zijn onze springkussens voorzien van certificaten en valmatten.

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com



Zuster Evie Wijchen
Lokaal & Ambachtelijke
gemaakte lekkernijen

Zuster Evie
Lokaal & ambachtelijk
gemaakte lekkernijen

Interesse?
Zuster Evie Wijchen
De Lingert 5278, Wijchen
06-53678936
wijchen@zusterevie.nl

gemaakt
in Wijchen
door
Monique

www.facebook.com/zustereviejchen



Maat
34 t/m 56

Iets Meer
MODE

**Dameskleding • Babykleding
Kinderkleding • Cadeau artikelen
• Accessoires • En veel meer...**

Volg ons op Facebook! 

Pannenstraat 2B,
Groesbeek
024 - 2069516
www.iets-meer.com

Geniet in juli van de lange dagen



Kreeft
Jouw
onzekerheid
kan een
gevoel van
onbehagen
geven.

Ram 21-03/20-04

Juli wordt een van de meest positieve maanden dit jaar voor Ram. Je zult het goed doen in alles wat je aanraakt, of het nu gaat om werkkansen of relaties.

Stier 21-04/20-05

Stier zal in staat zijn om zijn of haar doelen en ambities te bereiken en ze zullen het vertrouwen ook overdragen op het gebied van liefde.

Tweelingen 21-05/20-06

Alle gevoelens die je in jezelf hebt verzameld willen naar boven komen. Of je nu verdriet, woede of teleurstelling voelt, laat het maar komen.

Kreeft 21-06/22-07

De Kreeft is deze maand scherpzinnig en empathisch. Jouw onzekerheid kan een gevoel van onbehagen geven, dus probeer dicht bij je familie en vrienden te blijven.

Leeuw 23-07/22-08

Pas tijdens deze periode op voor buiten-sportige uitgaven. We raden je aan om een financiële reserve te creëren, omdat hoge kosten je zelfs jouw huis kunnen kosten.

Maagd 23-08/22-09

De laatste dagen van juli brengen een onverwacht aanbod dat je niet zou moeten weigeren. Ga deze nieuwe uitdaging aan, ondanks je angst.

Weegschaal 23-09/22-10

Juli brengt je veel energie, die je veelal inzet bij verschillende sociale gelegenheden. De Weegschaal voelt zich nu het best in betekenisvolle kameraadschap.

Schorpioen 23-10/22-11

Hoe zit het met het nadenken over het project dat al een tijdje door je hoofd loopt? Schorpioen moet weten dat met genoeg wil alles mogelijk is.

Boogschutter 23-11/21-12

Als je niet tevreden bent met je huidige werk, is het niet logisch om daar te blijven, ongeacht het geld dat je verdient. Een te stressvolle omgeving is erg vermoeiend.

Steenbok 22-12/20-01

Elke Steenbok zal erg genieten van juli als hij focust op sport en in de natuur zijn. Je hebt veel energie, dus gebruik die om elk vrij moment actief te besteden.

Waterman 21-01/19-02

Het is zomer en dus kan de Waterman op een welverdiende vakantie. Alle problemen waar jij je zorgen om maakt worden opgelost en je kan van je rust genieten.

Vissen 20-02/20-03

Als je nadenkt over vakantie kies dan geen gevaarlijke locaties, maar ga naar een plek die je kent. Wees niet bang om wat rust te nemen, je leidinggevende begrijpt dit.

NIETS ZO
ROMANTISCH ALS
EEN PICKNICK BIJ
ZONSONDERGANG



Eten op een *kleedje*

Wat is er nu fijner met mooi weer dan heerlijk buiten eten?! Dat kan natuurlijk op een van de vele terrassen die Nederland rijk is, of in je eigen tuin. Maar is een picknick niet minstens even leuk?

Het mooie van een picknick is dat je het zo simpel of uitgebreid kunt maken als je zelf maar wilt. Van een gewone boterham en wat te drinken op een kleedje in het park tot een romantisch picknick-diner voor twee bij de ondergaande zon. Picknicken is altijd een goed idee!

Benodigheden

Wat heb je nodig voor een goede picknick? Om te beginnen natuurlijk een kleed en misschien wat kussentjes zodat je heerlijk relaxed kunt zitten of liggen. En dan uiteraard die goedgevulde picknickmand (of koeltas) met borden, (kunststof) glazen, bestek, servetten en, het allerbelangrijkste, allerlei heerlijkheden om te eten en te drinken. Het makkelijkst is als je een deel van het eten thuis al voorbereid, broodjes kun je dan weer het best ter plekke beleggen om te voorkomen dat ze klef worden.

Aanraders

Schijnt de zon volop, gebruik dan bij voorkeur geen rauw vlees voor je hapjes, tenzij je een koelbox meeneemt. En ook zoetigheden als jam zijn bij warm weer niet echt een aanrader. Suiker trekt bovendien ongenode gasten aan, waar je waarschijnlijk niet op zit te wachten. Wat wel aanraders zijn? Salades, gevulde wraps, cupcakes... Je kunt het zo gek niet verzinnen of het kan mee in je picknickmand. En vergeet ook het drinken niet. Water is altijd slim om mee te nemen, maar verder doen smoothies en vruchtensappen het altijd goed en wat dacht je van een heerlijk voorgekoeld flesje wijn (vergeet de kurkentrekker niet!)? Dat mag bij een romantische picknick bij zonsondergang sowieso niet ontbreken. En als je dan toch bezig bent... vergeet de kaarsjes niet voor dat extra beetje romantiek en een kleine speaker voor wat fijne achtergrondmuziek... Romantischer kun je het bijna niet maken!

Klinkt dat picknicken voor jou als te veel gedoe?

Op www.nederlandbruist.nl vind je als goed alternatief de leukste terrassen bij jou in de regio.

Strawberry mojito met nacho's

MOJITO 1 PERSOON - 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
rietsuiker	witte rum	Schep 2 barlepels rietsuiker in een longdrinkglas. Voeg 3 à 4 limoenpartjes en vervolgens 2 aardbeien toe en stamp alles goed met een muddler (een limonadestamper). Voeg 40 ml rum toe en vul het glas met (crushed) ice.
limoen	crushed ice	
aardbeien	bruiswater	Roer goed om alle smaken te mengen. Vul het glas af met bruiswater en garneer met munt en aardbei.
	munt	

NACHO'S 4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN		
300 gram gehakt	nacho's	Verwarm de oven voor op 180 graden. Rul het gehakt en voeg hier vervolgens de gesnipperde sjalot, knoflook en salsa dipsaus aan toe. Breng op smaak met peper en zout. Vul de bodem van de ovenschaal met nacho's en schep daar een laag met het gehaktmengsel, paprika, maïs, crème fraîche, geraspte kaas en mozzarella bovenop. Voeg nog een laag nacho's toe en vervolgens nog een laag met de rest van de ingrediënten. Verwarm de nacho's circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
sjalotje	(rode) paprika	
knoflook	maïs	
salsa dipsaus	crème fraîche	
peper en zout	geraspte kaas	
	mozzarella	



Carly, Medewerker Traffic bij Bruist

De zomer is in het land, tijd voor heerlijke cocktails met nacho's! Hoe leuk is het om de sfeer van het terras in je eigen achtertuin te creëren met deze heerlijke frisse strawberry mojito met nacho's, waar je geen genoeg van kunt krijgen. Speel met de ingrediënten om het naar je eigen smaak te maken. Ook te maken als strawberry no-jito!

En zeg nou eertlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten.



PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 aug. staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

□	□	□
□	□	□

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand zomer. Vanaf 1 augustus staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze modieuze

rugzak

van Gaastra,
41 x 28 cm
t.w.v.

€ 119,-



Handig voor vakantie of voor werk. Ook te gebruiken als laptentas

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

rits	rugzak
gaastra	handig
duurzaam	dragen
school	avontuur

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

Maak kans op een

cadeaukaart van SuperCleaners

t.w.v. € 25,-

Met SuperCleaners producten heb je de juiste tool in handen om de klus te voltooien!



Aangeboden door www.supercleaners.nl

s=t
 -z+z+-i
-o+u+-aa+-bi
-ost+d+ w=u+-t
m+p=k j+-i
a+f=l l=n

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

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen, waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk, waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

woon boulevard xxi WIJCHEN

BESTAAT 10 JAAR

SUMMER SALE!

Met kortingen tot wel 70%

Veel artikelen direct leverbaar!

locatie ①

OOSTERBAAN
living

Graafseweg 777
024 345 46 47

locatie ②

zen
lifestyle

Graafseweg 781
024 645 48 45

locatie ③

WOON
OUTLET

Graafseweg 837
024 870 01 77

locatie ④

tilders
meubelen

Nieuweweg 303
024 649 11 49

locatie ④

Eltink
INTERIEUR

Nieuweweg 303
024 649 11 49