

RIJK VAN NIJMEGEN 

AUGUSTUS 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

# BRUIST

**Veilig zonnen**  
Bescherm  
je haar

***Vakantie?***  
Puzzelen  
maar!



# 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.**



## 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

Bij besteding vanaf € 40,- bij WAAR krijg je een heerlijke rozen handcrème mini en een bio katoenen vouwtas van ons eigen merk cadeau!

Bij inlevering van deze bon & geldig in de gehele maand augustus 2020.



# Bijzondere cadeau-artikelen met een verhaal

Het is absoluut een verrijking van het winkelaanbod in de Marikenstraat: Sinds kort is ook WAAR Nijmegen, dé cadeauwinkel voor eerlijke en duurzame producten, hier gevestigd. Alles ziet er piekfijn uit, dus alle reden om langs te komen en je te laten verrassen door het unieke assortiment.

De winkel heeft een frisse, moderne uitstraling. "Daarmee maken we korte metten met het enigszins oubollige imago van alles wat met duurzaamheid te maken heeft", vertelt Julia van der Mede. "Er zijn genoeg ondernemers die op verantwoorde wijze mooie, moderne producten ontwerpen. Duurzaam kan wel degelijk hip zijn."

### Verrassend assortiment

Het assortiment van WAAR loopt uiteen van vegan kookboeken en herbruikbare boterhamzakjes tot duurzame waterflessen, gerecyclede tassen en handgemaakte manden. "Ik houd zelf erg van mode dus ik ben momenteel onze sieradencollectie aan het uitbreiden, met natuurlijk alleen maar eigentijdse Fairtrade-merken. Onze natuurlijke verzorgingsproducten lopen ook heel goed. Zo is haarzeep nu bijvoorbeeld heel populair, dé vervanger van de plastic shampoo-fles. Perfect dus voor mensen die hun plastic consumptie willen verminderen."

### Inpakken op het hoogste niveau

De ecologische planten zijn ook noemenswaardig. "De Ogreen Clean Machines zijn in Nederland gekweekte luchtzuiverende plantjes, die ervoor zorgen dat je in no-time schone lucht in huis hebt. Maar we hebben ook klanten die speciaal komen voor de (h)eerlijke Tony's Chocolonely chocolade-repen. Wat je ook bij ons koopt, alles is eerlijk én alles wordt op een leuke manier voor je ingepakt. Met veel zorg en plezier!"

### Een betere wereld

"Letterlijk alles wat je hier vindt, is met zorg en liefde gemaakt. Ieder cadeau heeft een eigen verhaal. We nemen maar wat graag de tijd om je dat verhaal te vertellen. Met jouw aankoop maak je jezelf of iemand anders blij én lever je een bijdrage, hoe klein ook, aan een betere wereld. Dat is toch een geweldig gevoel? Kom voor jouw duurzame cadeau naar de Marikenstraat."

"Hip én verantwoord"



Marikenstraat 53 | 024-3233390 | www.ditiswaar.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



23

*Inhoud*

# 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** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BZ** Jos Hammink - Yvonne Wesling  
**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 | soowpictures.nl

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

# Bruisende lezer,

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

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.**

# Bescherm *je haar* tegen de zon!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

**Gebruik stylingproducten** met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

**Draag je haar vast** als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

**Vermijd in de zomer** chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

**Ga je lekker zwemmen**, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

**Verzorg je haar regelmatig** met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

**Last but zeker not least:** vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

VERGEET JE  
SCHEIDING  
NIET!

## Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen  
workshops / arrangementen  
zaalverhuur / feestjes  
uitgaansgelegenheid



Sinds 1983

*Taste the Caribbean!*



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

Da Angelo Delicatezza & Trattoria heeft 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 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 standaard arrangementen; 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,  
vv cadeau- en vv dinerkaart

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



### DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept. Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

Pallini limoncello



### KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

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



### BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 [www.littlelove](http://www.littlelove.nl)

# Vier de *vakantie!*

win



### LEZERSACTIE

Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.

Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleider en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

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

### BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

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

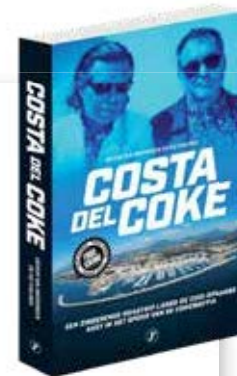


### LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings.

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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyroze het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyroze Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. [www.pinkyroze.nl](http://www.pinkyroze.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

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

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

**WWW.RESULTCARE.NL**

**Vakantie in eigen land** is beter voor ons geluksgevoel.

Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor 2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden. Z

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**. Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.



Daniëlla Eikmans, 31 jaar jong, is juriste en registermediator. Ze komt uit een echt ondernemersgezin.

Het is dan ook niet zo vreemd dat ze nog tijdens haar rechtenstudie haar eigen praktijk begon in Beuningen. Die werd al snel een succes. In de beginjaren waren het vooral bedrijven en overheden die bij haar aanklopten, maar inmiddels is haar onderneming uitgegroeid tot een familiepraktijk die zich met name richt op ondersteuning van ouders en partners. En dat doet Daniëlla vooral op haar geheel eigen manier: “Het kan en moet anders.”

“Bij mij geen strakke pakken en formele instelling”, vertelt ze enthousiast. “Ik wil geen drempel opwerpen, je kunt me gewoon bellen als je vragen hebt, zonder dat meteen de teller begint te lopen. Vanuit mijn expertise denk ik met je mee en leg ik alles gewoon uit in Jip en Janneke taal, net zolang totdat je snapt wat er wordt gezegd.” Ook fijn: Daniëlla werkt samen met een netwerk van specialisten, waaronder een fiscaal en financieel specialist, accountant en notaris, waar ze indien nodig een beroep op kan doen. “Allemaal jonge mensen die op dezelfde manier werken als ik.” >

*De Scheidingsmediator*

**STAAT VOOR JE KLAAR!**

*“Ik sta dichtbij de mensen”*



### Uit elkaar gaan of niet?

Daniëlla is MfN register scheidingsmediator maar voorkomt natuurlijk liever dat partners uit elkaar gaan. Vandaar dat je ook bij haar terecht kunt voor communicatie-relatieherstel. “De meeste scheidingen zijn het gevolg van communicatieproblemen. Ik ben natuurlijk geen relatie-therapeut maar ik kan partners wel leren om beter met elkaar te communiceren. We proberen ruziepatronen te doorbreken en ik help partners om duidelijk uit te spreken wat ze willen en wat ze van elkaar verwachten. Is een scheiding toch onvermijdelijk? Dan moet er veel besproken en geregeld worden. Als mediator werk ik voor jullie allebei. Ik regel jullie scheiding van A tot Z. Daar komt mijn juridische expertise



**EIKMANS**  
JURISTEN

goed bij van pas. We werken volgens een duidelijk stappenplan, zodat je precies weet wat je kunt verwachten. Ik neem je bij de hand op een moment in je leven dat je op je kwetsbaarst bent. Een scheiding is en blijft pijnlijk. Door het echter voor alle betrokkenen op een goede en acceptabele manier te regelen, zorg ik ervoor dat iedereen weer verder kan.”

### Een eigen stem

“Ik geef kinderen tijdens de scheiding een eigen stem. Hoe gaan jullie überhaupt de kinderen over jullie scheiding vertellen? Dat is een gesprek dat zij zich hun hele leven zullen blijven herinneren, dus alle redenen om daar aandacht aan te besteden. En als ze oud genoeg zijn, kun je kinderen heel goed vragen wat ze zelf zouden willen. Zo maken zij onderdeel uit van wat er allemaal gebeurt.” Ook als je gewoon vragen hebt over zaken als ouderlijk gezag, omgang, samenleving e.d. geeft Daniëlla graag advies.

“Pre-huwelijk mediation is eveneens een optie. Wat verwachten jullie als toekomstige echtgenoten van het huwelijk en welke afspraken willen jullie maken over inbreng, financiën, woning, hypotheek, pensioen en testament?’ Als je het van te voren al goed regelt, voorkom je teleurstellingen en kom je bij een eventuele scheiding ook niet opeens lijnrecht tegenover elkaar te staan.”

### Vanuit het hart

Daniëlla doet haar werk met heel haar hart. “Het is geweldig dat ik zo echt iets kan betekenen voor mensen. Als ik cliënten na een half jaar weer tegenkom en ik hoor dat ze mede dankzij mij een volgende stap hebben kunnen zetten in hun leven... **Daar doe ik het voor, dan maak je het verschil!**”

*“Kinderen  
krijgen bij mij  
een eigen  
stem”*

# Contoura brengt lijn in je lijf

3, 10, 20 of 30 kilo afvallen? Start met Contoura.  
Contoura is uniek in Nijmegen en omgeving. Bij ons vind  
je alles onder één dak wat nodig is om af te vallen en je  
contouren te verbeteren.

## Ozontherapie:

- 20 minuten pure ontspanning
- Verbetering doorbloeding
- Verbetering stofwisseling en spijsvertering
- Vermindering cellulite
- Vermindering van overgangsklachten, eczeem, migraine, bloeddruk en veel meer

## Bewegingstherapie in de warmtecabine:

- Snel en effectief
- Persoonlijke op maat gemaakte programma's
- Personal coach
- Snellere plaatselijke vetverbranding
- Ontlasting van je spieren en gewrichten door warmte
- Ontlasting van je rug
- Betere conditie

## Energiemeting en voedingsadvies;

- Geen diëten, pillen, poeders of shakes
- Op maat gemaakt voedingsadvies gebaseerd op je energiemeting (activiteiten meting en rustmetabolisme meting)

## AVISLIM:

- Lekker liggen en ontspannen en genieten
- Afvallen zonder inspanning
- Tot 800 Kcal verbruiken in 40 minuten
- Vermindering spier en gewrichtsklachten



## Cryolipolyse:

- Erkend Cryospecialist
- Het beste apparaat en medisch gecertificeerd
- Onderhuids vet definitief weg zonder operatie en zonder pijn
- 100% veilig
- Geen herstelperiode
- Liposuctie alternatief

## Bodywrap in combinatie met compressietherapie:

- Afname omvang
- Strakkere, mooiere, zachtere en gladdere benen
- Minder cellulite
- Afvoer afvalstoffen
- Afvoer overtollige vocht

**Maak snel een afspraak voor een gratis  
intakegesprek en figuuranalyse.  
Bel 06 - 16 96 42 00 óf stuur een mail naar  
nijmegen@contoura.nl**

**Meer informatie vindt je op onze website:  
www.contoura.**



**CONTOURA**  
FIGUURBEHEERSING

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

Bij Kliniek Heyendael 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**



# Borstvergroting?

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

**Wanneer een borstvergroting?**

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

**Overweeg je een borstvergroting?**

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 op onze website.

**Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.**  
Voor meer info  
024 - 845 05 06



# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand. **Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

# FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

BINNEN/BUITEN

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

**TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

**DE VROUW EN DE WEDUWE van Christian White verschijnt 18 augustus.**

## Bijzonder zoet laat u verrassen!

Bijzonder zoet is dé snoepwinkel van  
het centrum van Beuningen.

Van dinsdag tot en met zaterdag kunt u hier een  
keuze maken uit meer dan 250 verschillende  
soorten schepsnoep, oud Hollands snoep en meer  
dan 20 soorten zuurstokken. Ook kunt u bij ons terecht  
voor een gepersonaliseerde snoeppot of een samengesteld  
cadeaupakketje. Ook voor suiker-, gluten-, lactosevrij en  
halalsnoep kunt u bij ons terecht.

Loop eens binnen, bekijk ons assortiment en vraag naar de  
mogelijkheden. Onze seizoensartikelen worden regelmatig veranderd,  
zo hebben wij verschillende artikelen voor Valentijnsdag, Koningsdag,  
Moeder- en Vaderdag, Pasen, einde schooljaar artikelen, 4-daagse,  
Sinterklaas en Kerst.

### Een bijzonder team

Bijzonder zoet werkt met een enthousiaste doelgroep die met elkaar ervoor  
zorgen dat alle snoepbakken schoon gemaakt worden en goed aangevuld  
blijven. Ook onze cadeaupakketten worden gemaakt en ingepakt door  
onze fantastische medewerkers met een verstandelijke beperking.  
Onze doelgroep helpt u graag bij het zoeken van het perfecte snoepje.



Debbie van Haren

### We hebben nu ook softijs!

Met verschillende  
soorten hoorntjes  
en u kunt zelf de  
topping kiezen.



# Angels&Magic



## Meer over mij

Ik, **Marieke van Deursen**,  
help andere mensen om  
belemmerende blokkades op te  
lossen en vanuit hun eigen kracht  
authentieke keuzes te maken en  
daar naar te leven. Dit doe ik  
vanuit een heldere verbinding  
met mijzelf en het universum  
waarin ik gebruik maak van  
mijn eigen kwaliteiten als  
coach en healer.

### Mijn visie is:

Mensen helpen zich te herinneren  
wie ze in werkelijkheid zijn en te  
leven vanuit authenticiteit door  
gebruik te maken van de  
oneindige mogelijkheden die in  
iedereen aanwezig zijn.

## Consulten

Soms heb je net dat ene puzzel-  
stukje 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 familie-  
opstelling of een voice  
dialogue-sessie. Het gaat erom  
dat jij in korte tijd de helderheid  
krijgt die je zoekt zodat je weer  
verder kunt.

### Digitale consulten

Heb je snel een antwoord nodig,  
dan kan een consult ook digitaal  
bijvoorbeeld via een tekstbericht  
of telefonisch. Dit is voor mij  
vaak op korte termijn in te  
plannen.

## Coaching

Het leven is niet altijd even  
makkelijk. Soms lijkt het alsof  
niets gaat zoals jij het wil en dat  
je nergens komt terwijl je het idee  
hebt heel hard te werken.  
Of misschien weet je nog niet  
eens wat je nu precies wil.  
Als dat langere tijd duurt is dat  
niet prettig en kan het je onzeker  
maken. Coaching kan hier  
goede ondersteuning en hulp  
bij bieden.

### Samen aan de slag

Bij coaching gaan we er vanuit  
dat alle antwoorden al binnenin  
je zitten. Alles om jouw probleem  
op te lossen heb je al in huis, je  
hebt alleen handvatten nodig om  
er een weg in te vinden.

Omdat iedere vraag uniek en persoonlijk is, vraagt dat elke keer  
om een uniek en persoonlijk consult of coachingtraject.  
Neem bij interesse contact met me op, dan kijken we samen naar  
wat je nodig hebt en wat de investering daarvoor zal zijn.  
Uiteraard verplicht een aanvraag je nog tot niets.

# Maximaal genieten

*Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen*

De Bronsbergen is een wellness center gelegen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen, omringd door het Bronsbergenmeer. De Bronsbergen is een plek waar iedereen welkom is en waar natuurlijk genieten op zijn plaats is. Door de kleinschaligheid, gastvrijheid en hoge kwaliteit in combinatie met persoonlijke aandacht is elk bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen een ultieme ervaring van ontspanning, culinair genieten en beauty.



Bronsbergen 27 Zutphen - [www.debronsbergen.nl](http://www.debronsbergen.nl)

# Thuiswerken in stijl

Ondanks het feit dat dresscodes vaak bekritiseerd worden, kunnen ze belangrijk zijn voor de productiviteit, professionaliteit en sociaal gedrag op het werk. Thuiswerken kan dit wegnemen. Ik wil deze keer een aantal modellen in de kijker zetten die ideaal zijn om ook thuis optimaal te presteren. Je kunt niet anders dan vrolijk worden van de prachtige designs en details van deze bloezen!

**De Klassieker:** ondanks dat dit damesoverhemd een slim-fit is, zit dit exemplaar erg comfortabel. De mooie stof is ook kreukarm, waardoor je het meteen na het drogen kan dragen. Verkrijgbaar in wit, middelblauw en lichtroze.

**De Polkadot:** dit short sleeve model oogt erg leuk en lekker luchtig en komt dus goed van pas tijdens de zomerse dagen die eraan komen. Combineer het met een A-lijn rok voor een 50's inspired look of gewoon een broek. Deze versie is ook verkrijgbaar in wit en antraciet.

**Bali:** als je een super-vrouwelijk model zoekt kies dan voor dit A-lijn model gemaakt uit luchtige poplin stof. De kraag, knooplijst en manchetten zijn afgewerkt met een tropisch bloemenmotief.

**Je ziet dat ik een hoop verschillende soorten ontwerpen aanbied. Als je wilt weten welk model het beste bij je lichaamstype past, kom dan online even langs op [bloezen.nl/de-pasvorm-gids](http://bloezen.nl/de-pasvorm-gids).**



**De Klassieker**

**De Polkadot**

**Bali**



Gemaakt in Europa! Beste stoffen en afwerking!  
Vóór 14.00 uur besteld, zelfde dag verzonden.



**BLOEZEN.NL**

**Bloezen.nl** | Eigenaar: Anna Orlova | [info@bloezen.nl](mailto:info@bloezen.nl) | [f @bloezennl](https://www.facebook.com/bloezennl)



# Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herrera, vanaf € 63,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)

**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](mailto: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](mailto:wijchen@zusterevie.nl)

gemaakt  
 in Wijchen  
 door  
 Monique

[www.facebook.com/zusterevewijchen](https://www.facebook.com/zusterevewijchen)



**OPVALLLEN?**  
 ADVERTEER IN BRUIST

**BRUIST**

**JUST NU!**

Bel **076-7115340**  
 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)



WWW.WOONBOULEVARDWIJCHEN.NL

**woon boulevard  
 XXI WIJCHEN**  
**BESTAAT 10 JAAR**

**80+ WOON  
 MERKEN**

**IN ALLE  
 STIJLEN EN  
 PRIJZEN**



locatie 1	locatie 2	locatie 3	locatie 4	locatie 4
<b>OOSTERBAAN</b> <i>living</i>	<b>zen</b> lifestyle	<b>WOON OUTLET</b>	<b>tilders</b> meubelen	<b>Eltink</b> INTERIEUR
Graafseweg 777 024 345 46 47	Graafseweg 781 024 645 48 45	Graafseweg 837 024 870 01 77	Nieuweweg 303 024 649 11 49	Nieuweweg 303 024 649 11 49

**woon boulevard  
 XXI WIJCHEN**

info@woonboulevardwijchen.nl | 024 6491149 | [www.woonboulevardwijchen.nl](http://www.woonboulevardwijchen.nl)  
 Di: 10.00 - 17.30 | Wo: 10.00 17.30 | Do: 10.00 - 17.30 | Vr: 10.00 - 21.00 | Za: 10.00 - 17.00 | Zo: 12.00 - 17.00



# 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!*



# Passie voor schoenen

Ben je op zoek naar leuke betaalbare schoenen? Dan ben je bij Gremmen Footwear aan het juiste adres. Ze hebben een breed assortiment aan dames- en herenschoenen in alle prijsklassen. Daarbij bieden ze ook andere lederwaren en accessoires aan om jouw outfit nog completer te maken!

**GREMMEN**  
FOOTWEAR

Gremmen Footwear | Winkelcentrum 21, Malden  
024 - 7676555 | [www.gremmenfootwear.nl](http://www.gremmenfootwear.nl)



“Je bent welkom voor de beste kwaliteit, een passend advies en goede service.”



alleen samen krijgen we  
corona onder controle

Houd ook tijdens het vakantie seizoen altijd **anderhalve meter afstand**. Zo blijven we allemaal **gezond**.

#STAYSAFE #KEEPPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

BRUIST

**Vakantie:**  
lekker dobberen  
op **een zee**  
van tijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Minivakantie in Malden?

Boek nu een heerlijk moment voor jezelf

Kuur van  
3 collageenlicht-  
behandelingen  
in 3 weken voor  
**€ 159,-**



- 1ste vakantieweek:** Reinigen van de huid, enzymatische peeling, wenkbrauwen waxen/shapen/verven, vliesmasker, collageenlicht, cryoglobie gezichtsmassage, dag/nachtverzorging
- 2de vakantieweek:** Reinigen van de huid, verven van wimpers, bindweefselmassage, serum, collageenlicht, dag/nachtverzorging.
- 3de vakantieweek:** Reinigen van de huid, vliesmasker, collageenlicht, cryoglobie gezichtsmassage, dag/nachtverzorging.

**ANGELA SANDERS**  
HUIDVERZORGINGSSALON

**dE**  
dermalogica  
EXPERT

Wil jij deze heerlijke  
minivakantie boeken?  
Neem dan contact  
met ons op.

Kreytacker 22, Malden | 024-3582419 | [www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl](http://www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl)

# Spinazietaart

## met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 uien  
 2 teentjes knoflook  
 600 g jonge spinazie  
 boter  
 bloem  
 2 vellen bladerdeeg  
 peper  
 zout  
 nootmuskaat  
 5 eieren  
 350 g fetakaas  
 100 g babyspinazie  
 1 tros tomaten  
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eierdooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.



### **Ron**, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten!**

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.



# PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST  
wenst iedereen  
een heerlijke  
en zonnige  
zomer!

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

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand vakantie.

De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



👁️-o+ 🍷-fr

🎷-x+ 🗡️ s=n    🗡️ s=t

👩 d=s+t    🧑 m=v

🏠 -ur    ☀️ -n+ 🗡️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.rijkvanijmegenbruist.nl](http://www.rijkvanijmegenbruist.nl).

Maak kans op **1 van de 5**  
**streamingcodes**

voor één van deze twee series, aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com).



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

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

thriller	genieten
familie	relaxen
film	popcorn
bioscoop	misdad

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

An aerial photograph showing a large, modern restaurant terrace with many tables and chairs, situated in a grassy field. In the background, a large wooden windmill stands prominently. The surrounding area is lush with green trees and fields under a clear sky.

**GROOT TERRAS &  
RUIM RESTAURANT**



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

Thornsestraat 20 • Persingen • 024-6792399 • [info@dethornschemolen.nl](mailto:info@dethornschemolen.nl)

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