

RIJK VAN NIJMEGEN 

AUGUSTUS 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

# BRUIST



Laten  
we vaker  
***lachen!***

***Philippe Geubels:***

'Ik ga niet terug naar  
hoe ik het deed'

# Bewegen is goed, vrij bewegen is beter!

Toen ze als tiener zag hoe de rugklachten van haar moeder dankzij behandelingen door een chiropractor als sneeuw voor de zon verdwenen, was Rianne Steeg-Janssen meteen onder de indruk. Dit wilde zij ook! Ze volgde in Engeland de universitaire opleiding tot chiropractor en opende in 2000 de deuren van haar eigen praktijk in Wijchen. Negen jaar later kwam daar nog een tweede vestiging in Druten bij.

Rianne wordt bijgestaan door vier andere chiropractoren. "Stuk voor stuk sterke persoonlijkheden die allemaal even gedreven zijn in hun vak", vertelt Rianne. "We hebben bovendien ieder ons eigen specialisme. Daarmee vullen we elkaar perfect aan. Sowieso blijven we onszelf ontwikkelen om onze patiënten de beste behandeling te kunnen bieden."

## Eén samenwerkend geheel

Chiropractie is een geneeswijze die gespecialiseerd is in het functioneren van gewrichten, spieren en zenuwen. "We zien het bewegingsapparaat als één samenwerkend geheel en behandelen het ook als dusdanig. Nek- en rugklachten komen, zeker in deze coronatijd, veelvuldig voor. In onze visie is bewegen goed, maar vrij bewegen is beter. De behandeling is er dan ook op gericht om dat te

bewerkstelligen. Als je beter kunt bewegen, gaat alles makkelijker en krijg je als vanzelf meer energie. Dat komt de algehele gezondheid alleen maar ten goede."

## Persoonlijke benadering

"We kunnen helaas geen wonderen verrichten. We proberen er vooral in nauwe samenspraak met onze patiënten achter te komen wat voor hen het beste werkt. We zien iedere patiënt als individu en stemmen daar de zorg op af." Van baby tot hoogbejaarde ouderen, Rianne komt in haar praktijk mensen van alle leeftijden tegen. "Dat maakt het werk ook zo leuk. Voor een oudere kan het een wereld van verschil maken om de armen goed te kunnen bewegen. Het is geweldig om te zien wat voor effect je behandeling heeft op hun dagelijks leven. Daar doe je het uiteindelijk voor!"



Kasteellaan 28a, Wijchen | 024-6456955 | info@chiropractiewijchen.nl  
Kerkeland 9j, Druten | 0487-511830 | info@chiropractiedruten.nl | www.chiropractiewijchendruten.nl

BRUISENDE/ZAKEN



'WE DOEN HET  
VOORAL SAMEN  
MET DE PATIËNT'



## 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



# New in town: NZA New Zealand Auckland

Onlangs geopend in de Nijmeegse Marikenstraat: herenmodezaak NZA New Zealand Auckland. "Een echte aanvulling voor het Nijmeegse centrum", aldus eigenaar Jan Diebels. "Hoogwaardige en goed betaalbare kleding voor een brede doelgroep. De formule zit al door het hele land en nu dus eindelijk ook in Nijmegen."

Jan weet waar hij het over heeft als het om het runnen van modezaken gaat. Naast Daily Fashion en Dedicated is dit inmiddels zijn derde modezaak in het centrum van de stad. "Ongeveer een jaar geleden werd het zaadje voor deze derde zaak geplant", vertelt Jan. "Een kennis van mij werkt bij NZA en ik realiseerde mij dat we met dit merk een nog bredere doelgroep zouden kunnen bedienen dan we voorheen met onze twee zaken al deden. Bovendien gaan we met Dedicated iets meer de modischere kant op en de klanten die daardoor ineens wat minder goed zullen gaan slagen bij Dedicated, passen perfect binnen de doelgroep van NZA."

### Merk met een duidelijke stijl

Jan omschrijft NZA als een Nederlands merk met een heel duidelijke stijl. "Casual, met een fris kleurgebruik en geïnspireerd op het avontuurlijke karakter en het diep-

gewortelde culturele erfgoed van Nieuw-Zeeland. De kleding is niet alleen goed betaalbaar, maar ook nog eens beschikbaar in de maten S tot en met XXXL, waardoor we ook op dat gebied een brede doelgroep kunnen bedienen."

Jan is met recht trots op zijn derde modezaak. "Ik denk dat we hier met ons team iets ontzettend moois hebben neergezet. Ook hier mogen onze klanten zeven dagen per week dezelfde persoonlijke aandacht en service verwachten die ze al van onze andere twee winkels gewend zijn. De koffie staat klaar, broeken kunnen – indien gewenst – gratis worden ingekort... kortom, alles om onze klanten volledig in de watten te leggen. **NZA: een warme, sfeervolle winkel waar iedereen welkom is, op een toplocatie in de Marikenstraat!**"



Marikenstraat 15 | [www.nzanewzealand.com](http://www.nzanewzealand.com)



Betty Barclay  
Bever  
Broodje Ben Nijmegen  
Cape Cod Fashion  
Charlie & Goods  
Claudia Sträter  
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  
Name It  
New Dutch  
New Zealand Auckland  
Oil & Vinegar  
Only  
OPEN32  
POP'HUB  
Purdey  
River Woods  
Riviëra Maison  
Sandwich  
Scapino  
Sissy-Boy  
s.Oliver  
Specialty Store  
State of Art  
van Uffelen  
WAAR  
Ysveld Fysio  
Zeezicht



8



42



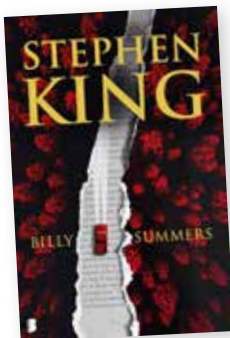
12



48



28



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** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

**ADVERTEREN?** Bel Frank van Geel op  
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. 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.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Lachen is gezond! Niet zomaar een loze uitspraak, maar eentje die echt ergens op is gebaseerd, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. En hoewel momenteel natuurlijk lang niet alles om te lachen is, raden we je toch aan om jezelf zo vaak als mogelijk over te geven aan een heerlijke lachbui. Dé manier om even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en al je zorgen te vergeten.

## *Bruisende lezer,*

Makkelijker gezegd dan gedaan? Nee hoor... lachtherapie kan de oplossing zijn! En als dat niets voor jou is, maakt het bekijken van een van de oude shows van de Vlaamse komiek Philippe Geubels je zeker ook aan het lachen. Een nieuwe show laat nog heel even op zich wachten – zoals je verderop kunt lezen in het interview met Philippe – maar gelukkig is er genoeg ‘oud werk’ om uit te putten.

Voor je ligt dus een magazine met een lach. Want ook de verhalen van alle bruisende ondernemers toveren ongetwijfeld een lach op je gezicht. Hun passie, enthousiasme en drive zijn namelijk zó aanstekelijk, daar kun je eigenlijk alleen maar vrolijk van worden...

Veel leesplezier,

**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.**

# *Inhoud*



LACHEN IS  
ECHT GEZOND!

# Waarom je vaker zou moeten *lachen*

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Als je een lachbui hebt gehad, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben een te drukke leefstijl met veel stress en gepieker, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is lachtherapie een hele simpele training die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

## Leren lachen

Vaak moet je over een bepaalde drempel stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aantekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen.

Gebruik een lachsessie met collega's eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.



# Droomplek

## met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

**10% KORTING**  
met code **BRUIST**  
als je boekt  
in september  
of oktober!



### BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxt op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

**Nieuwsgierig?** Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

**LEZERSACTIE****Maak kans op deze set van Hawaiian Tropic.**

Het merk geïnspireerd op de Hawaïaanse stranden, je trouwe metgezel. Bij elk product krijg je bovendien de energie en het enthousiasme mee waarmee het merk zijn producten vervaardigt.

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

TAG #TROPIC

**VOLLE, TROPISCHE SMAAK**

Onlangs lanceerde Amarula de nieuwe en zomerse smaak Raspberry Chocolate Baobab. Hierin proef je de vertrouwde smaak van Amarula, gemixt met framboos, chocolade en een vleugje baobabfruit. Het crème-achtige van Amarula heeft de leikur te danken aan de toegevoegde room. Je drinkt het puur, met ijs, maakt er een cocktail van of mixt het bijvoorbeeld met koffie.

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



*Doe mee en win*

**LEZERSACTIE**  
**Maak kans op Perfect Hair Dry Shampoo van That'so.**

Moet je haar gewassen worden maar ontbreekt het je aan de tijd of zin? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze Dry Shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, dat het haar verfrist en zuivert. De zijdeproteïne in de formule heeft een voedende en beschermende werking van de wortel tot aan de punten. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)

TAG #THATSO

**OUD MET EEN TWIST**

Gin 1689 neemt je mee naar het Nederlandse vakmanschap van meer dan drie eeuwen geleden. De gin dankt zijn naam aan het jaar waarin Willem III van Oranje de drank introduceerde in Engeland. 1689 Queen Mary Pink Gin, de allereerste pink gin van Nederland. Perfect serve met tonic, frambozen en aardbeien!

[www.gin1689.com](http://www.gin1689.com)

**LEZERSACTIE****Maak kans op een echte Levy.**

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. [www.levy-store.com](http://www.levy-store.com)

TAG #LEVY



A

**BRUIST**  
*Deals* **win**

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



Vier de **zomer!**

**STRAAL NOG EVEN LANGER**

Net terug van vakantie en wil je je bruine glow langer behouden? Creëer moeiteloos een stralende teint zonder strepen. Het verwent de huid met vocht en zorgt voor een natuurlijke glans tijdens het bruinen.

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

**HEBBEN HEBBEN HEBBEN!**

De nieuwe thriller van Esther Kreukniet vertelt een rauw en realistisch verhaal over advocate Liza Kreest die een schimmig geheim uit haar verleden verbergt. Ze heeft zich volledig op haar carrière gestort, maar door een aantal heftige gebeurtenissen ligt haar geheim uiteindelijk alsnog op straat...

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

**MEEDOEN MET DE LEZERSACTIES?**

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



# Heb jij ook moeite om 'de ware' te vinden?

In het boek 'Daten boven de dertig' neem ik je mee in de wereld van daten boven de magische leeftijd van dertig jaar in deze tijd. Aan de hand van mijn eigen ervaringen vertel ik je over de zoektocht naar liefde en de waarde die hierin te vinden is.

Onder andere speeddaten, dating apps, websites en singlesborrels komen voorbij. Daarnaast schrijf ik over onderwerpen die onlosmakelijk verbonden zijn met deze levensfase: zelfstandigheid, jouw eigen rugzakje, een kinderwens en de naderende overgang.

Het werd mij duidelijk dat er veel universele thema's zijn waar anderen in een vergelijkbare positie ook mee worstelen. De eerste lovende recensies geven dan ook aan dat lezers zich herkennen in het verhaal.

**Het boek biedt handvatten om naar jezelf te gaan kijken met meer zelfliefde, mildheid en met humor, want iedereen is aan het leren.** Juist in de meest moeilijke en vreemde situaties is winst voor jezelf te behalen.

Marieke van Deursen



'Daten boven de dertig' is te bestellen bij [boekenbestellen.nl](http://boekenbestellen.nl)



## Angels&Magic

marieke@angelsandmagic.nl | [www.angelsandmagic.nl](http://www.angelsandmagic.nl) | Angels&Magic | angelsandmagic

# Wellness volledig geopend



**Ontspannen en genieten in Zutphen**  
Sauna | massage | hamam | culinair genieten



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



De uit Sicilië afkomstige chefkok Angelo Petralia was dol op de Italiaanse keuken. Een keuken die hij vanaf jongs af aan door zijn moeder leerde koken. Sinds Angelo's overlijden in 2015, zetten zijn vrouw Wilma, dochter Gabriela en gedreven team van medewerkers het bedrijf in zijn geest voort.

# ITALIAANSE

## sferen in hartje Molenhoek

### Vernieuwde klassiekers

Gelukkig laten de coronamaatregelen het inmiddels weer toe om tot 22.00 uur zowel binnen als buiten neer te strijken en te genieten van onze Italiaanse lekkernijen. Onze koks zijn de afgelopen periode druk bezig geweest met de creatie van ons vernieuwde menu - waaraan de Italiaanse klassiekers uiteraard niet zullen ontbreken. Wees welkom om deze nieuwe smaken te ontdekken.

### Catering op maat



Da Angelo Delicatezza & Trattoria verzorgt ook catering. Er zijn geen standaard arrangementen; in overleg wordt er gekeken naar een passend menu zodat er ingespeeld kan worden op de wensen van de klant. Hiervoor kunt u telefonisch of per mail contact opnemen.



Wij accepteren de dinercadeaukaart,  
v.v.v. cadeau- en v.v.v. dinerkaart

## Da Angelo

Delicatezza  Trattoria

Da Angelo Delicatezza & Trattoria | Prinsenweg 3A, Molenhoek | [www.restaurant-da-angelo.nl](http://www.restaurant-da-angelo.nl)  
024-3880879 | [info@da-angelofood.nl](mailto:info@da-angelofood.nl) |  Da Angelo |  da\_angelodelicatezza

DITJES/DATJES

**We mogen weer!**  
Uit eten gaan en een drankje doen  
met vrienden op jullie favoriete terras.  
**Steun de horeca** en ga er  
een keertje extra op uit deze zomer.

Hoera, we mogen **weer sporten!**  
Het houdt je fit en zorgt voor een  
**ontspannen geest**. Dus meld  
je aan bij een sportschool en ga voor  
**jouw eigen killerbody**.

De reisbureaus staan weer klaar om jou te  
voorzien van de beste reisadviezen  
voor **een fijne vakantie**.

Loop **een winkel binnen** en maak een  
praatje met de ondernemers. Want  
ook die hebben het normale contact met  
hun klanten gemist. **Wees loyaal,**  
**shop lokaal!**



Ga je ook mee naar



GRATIS PROEFLESSEN

SALSA  
Atiempo

30 aug. en 1 & 3 sept.  
20.00 uur

Start cursus v.a. 5 september

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

Onlangs was ik bij mijn klant Doorman in Nijmegen, dat zich kenmerkt als authentiek Nijmeegs bedrijf.

## Al 12 jaar een succesvolle samenwerking!

Gevestigd in hartje stad kun je bij hen terecht voor alle huishoudelijke apparaten, televisies en een volledig assortiment wasmachines en wasdrogers. Doorman is echt een begrip in Nijmegen en omstreken en bestaat in september al 110 jaar!

Sabine Doorman en haar vader Jos zijn al ruim 12 jaar klant en zij begonnen met adverteren in Nijmegen Bruist. De komende jaren zullen zij maandelijks ook te zien zijn in Rijk van Nijmegen Bruist en de Overbetuwe-Lingewaard Bruist!

De uitstekende service van Doorman houdt niet op bij de uitgebreide voorlichting in de winkel. Zij bezorgen en installeren desgewenst alle producten ook aan huis. Ook inbouwapparaten. Al jaren beschikken zij over een eigen technische dienst en kun je er terecht voor onderdelen.

Ben je op zoek naar huishoudelijke apparatuur, breng dan zeker een bezoekje aan de winkel van Doorman:  
Ziekerstraat 29 Nijmegen | 024 322 1220 | www.doorman.nl



### Ben je ondernemer en wil je meer weten?

Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren.

**Bel mij en ik plan graag een afspraak in!**

*Frank van Geel*



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langsgaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist?  
Bel Frank van Geel via 06-430 939 96 of mail naar fvangeel@nederlandbruist.nl.



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, gelegen aan het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



CELEBRATE YOUR

*hair & skin*

Ieder mens bezit een individuele innerlijke en uiterlijke schoonheid. Die willen wij graag onderstrepen.

Wij kijken goed naar jou, onze klant: gezichtscontouren, ogen, maar ook uitstraling en huidkwaliteit.

Individueel advies en samen tot een uitgebalanceerde diagnose komen om vervolgens jouw kapsel en huidconditie aan te passen aan je persoonlijke wensen, dat is onze specialiteit. In onze salon in Wijchen zijn wij ook gespecialiseerd in het aanbrengen van permanente make-up.

SKIN Hertog Eduardplein 4, Nijmegen – Lent  
HAIR Van Welderenstraat 71, Nijmegen  
HAIR & SKIN Elckerlycweg 20, Wijchen  
HAIR Orthenstraat 17 's-Hertogenbosch

WWW.BEAUTYBALLOON.NL

BEAUTY  
BALLOON  
& HAIR  
SKIN

X BB



POST JOUW

*beachlook*

OP FACEBOOK  
OF INSTAGRAM

EN MAAK KANS OP EEN AFTER SUMMER  
HAIR- OF SKINTREATMENT

*t.w.v. €100,-!*

Post een foto van jouw beachlook op onze Facebook- of Instagrampagina en maak kans op een after summer hair- of skintreatment **ter waarde van € 100,-!**

Wij verloten per vestiging 3 after summer treatments die bestaan uit een uitgebreide huidverzorging of een knip- en kleurbehandeling en een haarmasker inclusief een verzorgingsproduct voor thuisgebruik.

beautyballoonhairandskin beautyballoon\_hairandskin

Je kunt meedoen met deze winactie t/m 5 september 2021.

# DAGJE UIT NOORDERZON



Noorderzon Festival of Performing Arts & Society is de ietwat curieuze combinatie van een groots zomerfeest en een internationaal kunstfestival. Lokaal programma staat zij-aan-zij met avontuurlijke, internationale podiumkunsten en maatschappelijke duiding. Cutting-edge theater en muziek, literatuur, moderne dans en intieme containervoorstellingen, nagesprekken en colleges. De stad als podium, het vrij toegankelijke en idyllische Noorderplantsoen als ontmoetingsplaats, dorp en podium ineen. De 31e editie van het festival staat gepland van donderdag 12 augustus tot en met zondag 22 augustus 2021 in het Noorderplantsoen en op vele locaties DownTown Groningen. Anders dan anders, iets kleiner, maar heel herkenbaar Noorderzon.  
**Meer info op [www.noorderzon.nl](http://www.noorderzon.nl)**

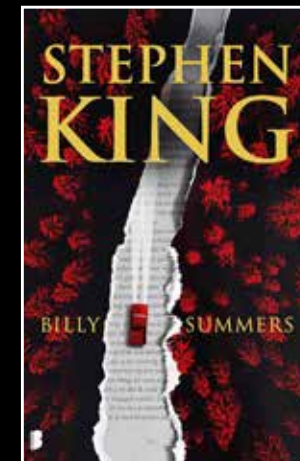
# FILMPJE KIJKEN MINARI

BINNEN/BUITEN

Het Koreaanse gezin Yi besluit het stadse leven in te ruilen voor het landelijke Arkansas om daar hun 'American dream' waar te maken. Jacob hoopt dat een boerderij zijn gezin aan een beter leven zal helpen, maar de nieuwe omgeving brengt flink wat uitdagingen met zich mee. Financieel gaat het ze niet voor de wind en de hartafwijking van hun zoon David houdt de familie constant op hun hoede. Toch proberen ze samen een weg te vinden in het boerenleven. Maar als grootmoeder onverwachts bij ze intrekt, wordt het gezin pas echt op de proef gesteld. **MINARI is vanaf 5 augustus te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN BILLY SUMMERS



Een verhaal over liefde, geluk, het lot en een complexe held die nog één laatste kans op verlossing krijgt. Billy Summers is een huurmoordenaar, de beste die er is. Hij stelt wel een voorwaarde: Billy neemt een klus alleen aan als het doelwit echt een slechterik is. En nu wil Billy ermee stoppen. Maar eerst is er nog één laatste opdracht. Als een van de beste sluipschutters ter wereld en een onderscheiden oorlogsveteraan uit Irak is hij een Houdini als het aankomt op verdwijnen nadat een klus is geklaard. Dus wat kan er misgaan? Wat dacht je van... alles?

**BILLY SUMMERS van Stephen King is vanaf 3 augustus verkrijgbaar.**





**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



**Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.**

# Nieuwe collectie boxsprings!

Complete boxsprings vanaf € 399,-

Pocketveer matrassen vanaf € 89,-



Vlak € 2486,-  
**€1499,-**  
alle maten  
(140/160/180x200/210)



# 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 tien minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](https://www.MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag





# *Philippe Geubels:* 'Ik ga het rustiger aan doen'

De Vlaamse komiek Philippe Geubels wist met zijn droge humor de afgelopen jaren het Belgische én Nederlandse publiek voor zich te winnen. Het resultaat: een drukbezette theateragenda en vele televisieoptredens. Hoewel hij het allemaal erg leuk vindt, mag het in de toekomst wat minder. "Ik werd een beetje geleefd", vertelt Philippe.

'IK GA NIET  
MEER TERUG  
NAAR HOE IK  
HET DEED'

De Vlaming stond de afgelopen jaren voor uitverkochte theaterzalen in België en Nederland en vulde met collega's Roué Verveer, Guido Weijers en Jandino Asporaat meerdere malen de Ziggo Dome. Daarnaast etaleerde hij op televisie zijn humoristische opmerkingen in programma's als *De Slimste Mens Ter Wereld*, *Is er een dokter in de zaal?* en *Geubels en de Hollanders*. Een bezig bijtje dus.

Maar de coronapandemie dwong hem om pas op de plaats te maken. Een welkome rustperiode, zo bleek achteraf. Philippe heeft het voornemen om het straks wat rustiger aan te doen. "Ik ga niet meer terug naar hoe ik het deed voor corona. Het was heel veel tegelijkertijd. Ik werd een beetje geleefd."

## **Nieuwe show**

Toch heeft Philippe ook weer veel zin om op te treden. Voor de pandemie zou hij rondtrekken met try-outs voor een nieuwe show, maar dit plan ging natuurlijk niet door. "Ik zal blij zijn als ik weer kan optreden, als ik weer voor het publiek mag staan."

Desondanks moeten fans waarschijnlijk tot volgend voorjaar wachten op zijn nieuwe voorstelling: "Ik ga niet te snel weer optreden. Ik heb geen zin om het onder corona-omstandigheden te doen. Dan wacht ik liever wat langer tot het weer helemaal normaal is", legt hij uit.

Een naam of onderwerp voor zijn nieuwe show is er nog niet, maar Philippe kan wel alvast één belofte maken: "Ik beloof hierbij aan iedereen: het zal met geen woord over corona gaan."

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

# OP NAAR EEN KILLER-BOOTY!

Ronde en grote billen zijn hotter dan hot. Op mijn social media krijg ik vaak reacties over mijn goede kont (thank you!). Mijn booty heb ik vooral van mijn moeder geërfd en daarmee mag ik mijzelf gelukkig prijzen. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk.

Maar ook als je dit cadeautje niet van je moeder hebt gehad, kun je veel doen om je booty te verbeteren. Bovendien moet ik ook keihard werken om alles in shape te houden. Shop een leuke sportlegging zoals de Billenbroek die je billen accentueert en maak plaats voor jouw killer-booty. **Dit is wat je kunt doen voor mooie ronde billen:**

**#1 Train drie keer per week je billen en benen.** Houd minimaal een maand exact dezelfde oefeningen aan, maar verhoog wel het gewicht. Na een maand verander je je trainingsschema.

**#2 Neem extra proteïne.** Om je achterwerk te laten groeien heb je voldoende proteïne nodig. Drink daarom na je training een proteïneshake om je spieren te voeden.

**#3 Train zwaar.** Verhoog de intensiteit om ronde billen te trainen. Gebruik hiervoor gewichten of weerstandsbandjes. Maak de oefeningen steeds zwaarder en blijf jezelf uitdagen.

**#4 Focus op je doel.** Elk stapje is er één en leg de lat niet te hoog. **Geniet van het proces.**

Ga naar [mykillerbodymotivation.com](http://mykillerbodymotivation.com) voor leuke traininginspiratie!



De Billenbroek!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMproteïn** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

## Papa en mama gaan scheiden

Het is een van de moeilijkste gesprekken die je ooit zult voeren... Het gesprek waarin je samen met je partner aan jullie kinderen vertelt dat jullie gaan scheiden. Kinderen zullen zich dit gesprek hun hele leven blijven herinneren! Reden genoeg om het goed voor te bereiden.

Om dit gesprek zo goed mogelijk te laten verlopen, geef ik je een aantal tips en voorbeelden.

- Voer het gesprek thuis, met het hele gezin tegelijk en op een rustig moment;
- Informeer steunfiguren zoals grootouders;
- Wees duidelijk, geef geen hoop op herstel;
- “Papa en mama veranderen niet”;
- “Papa en mama zijn niet meer verliefd op elkaar, maar zullen wel altijd van jullie houden”;
- “Papa en mama weten nog niet hoe alles zal gaan, maar zullen altijd voor jullie zorgen”;
- Praat niet negatief over elkaar;
- Geef geen details;
- Geef de kinderen geen keuze, voorkom loyaliteitsconflicten;
- Het is niet geheim, de kinderen mogen erover praten;
- De kinderen mogen alles vragen;
- Luister naar de wensen en reacties van jullie kinderen.

Maar de belangrijkste tip is toch; ontschuldig de kinderen. Het is niet hun schuld dat jullie gaan scheiden.

*Benieuwd of ik wat voor jullie kan betekenen?*

Neem dan eens vrijblijvend en kosteloos contact met me op.



Welkom bij de scheidingsmediator! Ik help mensen scheiden in goed overleg, zodat zij snel weer rust, zekerheid en zelfvertrouwen ervaren en een nieuwe start kunnen maken.

Daarnaast help ik partners, ex-partners en familieleden om beter met elkaar te communiceren. Ik werk wereldwijd.



**EIKMANS**  
JURISTEN

mr. Daniëlla Eikmans  
Lagunesingel 110, Beuningen

06-51585690

info@eikmansjuristen.nl

www.eikmansjuristen.nl



# 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

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.**



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!



# Summer fever

Summer fever door de hoge zomerse temperaturen? Cool down en geniet van een zomerse augustusmaand!

1. Magic Extension Mascara van M.A.C. Cosmetics, € 27,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
2. Stimulating Shower Gel van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Scio Scio Hand Wash van tuttotoondo, € 18,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Idôle Aura Eau de Parfum van Lancôme, vanaf € 61,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
5. Labello Original Pride Kiss Edition, € 2,50 [www.labello.nl](http://www.labello.nl)
6. Handbag Paloma Shopper van Guess, € 149,- [www.guess.eu](http://www.guess.eu)

7. UV Sport Mist SPF50 van Garnier Ambre Solaire, € 18,99 [www.garniernederland.nl](http://www.garniernederland.nl)
8. Face & Eyes Waterproof Palette van Pupa, € 27,95 [www.pupa.nl](http://www.pupa.nl)
9. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF50+ van Banila Co, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Remix Neroli van 4711, € 19,95 [www.4711.com](http://www.4711.com)
11. Strawberry Blond Pigment van Mr. Smith, € 46,- [www.mrsmithhaircare.nl](http://www.mrsmithhaircare.nl)
12. Essie glitterlak, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)



# Luxe en riant chalet te koop

**Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL**

- Riant chalet van 72 m<sup>2</sup>.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

**Voor informatie:** 0634590975.  
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



**PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond**



PARC DE KIEVIT

VILLA'S  
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,  
Baarle-Nassau (NL)



VIS IS EEN  
LEKKER EN  
GEZOND  
ALTERNATIEF



# Wij zijn groot fan van *de barbecue*

Het is weer zomer! Zodra de temperaturen stijgen en de zon schijnt, stijgen uit vrijwel elke tuin de heerlijkste barbecueluchtjes op. Hoog tijd dus om zelf ook de barbecue weer uit de schuur te halen en lekker te gaan grillen. Met onderstaande tips en tricks zal jouw barbecueavontuur een nog groter succes worden dan voorgaande jaren.

Een goede voorbereiding is ook in het geval van barbecueën het halve werk. Steek de barbecue dus ruimschoots op tijd aan, zodat deze perfect op temperatuur is als je wilt gaan kokkerellen. Maar hoe weet je precies wanneer je bbq deze temperatuur heeft bereikt? Dat zie je aan de houtskool of de briketten die je gebruikt. Zodra de vlammen zijn gedoofd en de houtskool of briketten bijna grijs kleuren, is de barbecue op perfecte grilltemperatuur. Voeg op tijd nieuwe kolen toe om te voorkomen dat je de barbecue opnieuw aan moet steken.

En dan is de barbecue op temperatuur en kan het vlees erop. Waar moet je dan op letten?

- Bestrijk het vlees regelmatig met olie, daardoor blijft het lekker sappig.
- Prik nooit met een vork in het vlees, maar gebruik liever een vleestang. Zo blijven de vleessappen langer in het vlees en blijft het vlees dus sappiger.
- Plakt het vlees aan het rooster, trek het dan niet

los, maar heb even geduld. Je zult zien dat het vanzelf loslaat.

Natuurlijk kun je veel meer op een barbecue bereiden dan alleen vlees. Vis is een lekker en gezond alternatief. Bovendien is vis zeer geschikt voor de barbecue omdat het vrij snel klaar is.

Ook voor vis geven we je wat tips:

- Hele vissen kun je het best in een speciale visklem bereiden om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.
- Bestrijk ook de vis, net als vlees, regelmatig met olie om vastplakken te voorkomen.
- Tere stukken vis kun je het best in aluminiumfolie - eventueel met wat kruiden en groenten - op de barbecue leggen voor het beste resultaat.

Eigenlijk kun je het met barbecueën zo gek of simpel maken als je zelf maar wilt. Of je nu aan de slag gaat met een lekker stuk vlees, een heerlijk visje of alleen wat groente grillt, het zal je zeker smaken!

Ben je op zoek naar een nieuwe bbq of misschien zelfs een complete buitenkeuken? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



SkinPen  
BY BELLUS MEDICAL



## Vernieuw je huid in de diepte!

Dit kan met de SkinPen - Collageen Inductie Therapie (CIT), zónder oppervlakkige schade aan te richten en met minimale downtime.

Een SkinPen Collageen Inductie Therapie kan voor vele indicaties worden ingezet:

- (Acné) littekens
- Fijne lijntjes
- Pigmentvlekjes (bijv. zonbeschadigingen)
- Doffe huid
- Grove huidstructuur
- Striae / striemen
- Vergrote poriën
- Verslaptte huid

### Na de behandeling

Afhankelijk van het behandelde gebied en de intensiteit van de behandeling zal de huid er wat roder uitzien en warm / prikkelend aanvoelen. Dit gevoel zal na enkele uren afnemen. De behandeling heeft een korte herstelperiode. Na de behandeling ontvangt u twee nazorgproducten om het herstel te bevorderen. Dit is in de prijs inbegrepen. Voor een optimaal resultaat zijn drie tot zes behandelingen nodig met een interval van vier weken.



de  
dermatologica  
EXPERT

ANGELA SANDERS  
HUIDVERZORGINGSSALON

Wil jij een behandeling boeken? Neem dan contact met ons op.

# De geur van *de zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfums door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

Parfum kan allergische reacties of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omringen je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!

# Vrijgezel Saira

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In augustus hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. "Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!"

"Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen", lacht Saira. "Maar helaas niet de juiste man..." En met die 'juiste man' heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. "Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven."

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw ook. "Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een

nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. En als hij dan ook nog eens in de buurt van Hilversum woont – waar ik binnenkort naar toe hoop te verhuizen – dan is dat nog een extra pluspunt. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!"

### Saira zoekt de liefde van haar leven!

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl)

*Jij reageert toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

LENGTE  
163 CM

LEEFTIJD  
54 JAAR

OGEN  
BRUIN  
GROEN



# Volop genieten in augustus

Ook voor ballonnen en feestartikelen kun je terecht bij

Neem eens een kijkje in onze webshop

**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

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

- Ballondecoraties
- Entertainment
- Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)

**BRUIST**

*Zomer:*  
tijd om iemand uit  
*z'n tentje*  
te lokken

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

*Wilt u graag een eerste stap online zetten?*

Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of ga naar [ouderenfonds.nl/welkom-online](http://ouderenfonds.nl/welkom-online)



## Leeuw

Volg je instinct wanneer je een moeilijke beslissing moet maken.

**Ram** 21-03/20-04

Aangezien Ram proactief en rusteloos is, zullen velen van hen nu al nadenken over wat de herfst zal brengen.

**Stier** 21-04/20-05

Wees niet bang om te tonen wie je echt bent, de mensen om je heen zullen het op prijs stellen. Sta ook open voor de mening van anderen.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Je hebt veel positieve kwaliteiten. Je zult vasthoudend zijn en je doelen op elke mogelijke wijze willen bereiken.

**Kreeft** 21-06/22-07

Je wilt je huis veranderen of zelfs volledig verhuizen. Als je overweegt om iets nieuws te kopen, dan is dit het moment.

**Leeuw** 23-07/22-08

Volg je instinct wanneer je een moeilijke beslissing moet nemen en het geluk zal aan jouw zijde staan. Je bent ook ambitieuzer, wat zal opvallen bij je superieuren.

**Maagd** 23-08/22-09

Als er iemand in je persoonlijke ruimte komt, word je razend. Oude fouten komen terug aan de oppervlakte en je zult gerechtigheid willen.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Weegschalen zullen terughoudend en twijfelend zijn in augustus. Vooral wat betreft hun relaties in het algemeen.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Impulsief gedrag heeft zo zijn voordelen, maar het mag jouw vermogen om ook de nadelen te zien niet vertroebelen. Denk er twee keer over na voordat je iets zegt.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Je kunt niet stoppen met denken aan vrijheid en reizen. Maar je zult zeker genieten van dagtrips in eigen land.

**Steenbok** 22-12/20-01

Wat waren je talenten als kind? Augustus zal je aanmoedigen om terug te keren naar deze activiteiten.

**Waterman** 21-01/19-02

Augustus geeft je de nodige gemoedsrust en uiteindelijk zal het lijken alsof alles op de juiste plek valt. Je zult genieten van deze harmonie, pas op dat je niet te lui wordt.

**Vissen** 20-02/20-03

Augustus zal de maand van de liefde zijn voor Vissen en ze zullen sterk de invloed van Venus voelen. Zij die zich in een relatie bevinden, zullen erg toegewijd zijn.

NIET SPAREN?  
DAN MAAR  
BESPAREN!

# Sparen voor jullie *grote dag*

Eindelijk is het dan zover... De liefde van jouw leven is door zijn of haar knieën gegaan en heeft je ten huwelijk gevraagd. Het plannen van jullie trouwdag kan beginnen. Voor veel mensen betekent dit dus het plannen van de mooiste dag van hun leven, maar wel een dag met een prijskaartje...

Trouwen is over het algemeen namelijk niet bepaald goedkoop. Gemiddeld ben je voor een bruiloft zo'n € 10.000,- à € 15.000,- kwijt. Een flink bedrag dat niet iedereen zomaar heeft liggen. Er zal dus gespaard moeten worden, maar hoe kun je dat het beste doen?

Het makkelijkst is om elke maand een vast bedrag opzij te zetten. Afhankelijk van je trouwdatum weet je immers precies hoeveel tijd je nog hebt om het benodigde budget bij elkaar te krijgen (en hoeveel er dus per maand gespaard zou moeten worden om alles rond te krijgen). Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen, want in dit geval geldt: alle kleine beetjes helpen. Spaar bijvoorbeeld je statiegeldflessen op en reserveer al het statiegeld voor je bruiloft. Misschien klinkt het als een minimale spaaropbrengst, maar als je uiteindelijk alles bij elkaar optelt, scheelt het allicht.

Natuurlijk is er ook een alternatief voor sparen, namelijk: geld BEsparen. Blijkt het onmogelijk om op tijd het bedrag dat je had gebudgetteerd bij elkaar te krijgen, dan zul je dus kostenposten moeten zoeken waarop je kunt besparen. Dus niet die dure designer trouwjurk, maar een wat goedkoper alternatief uit de collectie van vorig jaar. Laat de fotograaf alleen een korte reportage maken op een mooie locatie en vraag je vrienden en familie om tijdens het feest gezellige kiekjes te schieten. En waarom geen huwelijksreis in eigen land in plaats van een all-inclusive vakantie in een tropisch oord? Wil je nog extra besparen? In veel gemeentes trouw je op maandagochtend gratis voor de wet.

**Tip** Wil je een deel van de gemaakte kosten 'terugverdienen'? Geef dan op de uitnodiging als cadeautip aan dat jullie graag geld willen ontvangen.

Zijn jullie op zoek naar ringen, een bruidsboeket en een prachtige jurk en een mooi pak? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



# Heerlijk malse steak van de barbecue

Het is weer tijd voor de barbecue en wat is er lekkerder dan een groot stuk vlees? Een mooi stuk ribeye bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. Je kunt het serveren met bijvoorbeeld gepofte aardappels en asperges en voor wat extra smaak kun je ook deze zelfgemaakte kruidenboter proberen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

4 stuks ribeye steaks  
olijfolie

250 gram roomboter  
5 takjes peterselie  
tijm  
5 takjes verse basilicum  
1 teen knoflook  
geraspte citroenschil  
peper en zout

## BEREIDING RIBEYE

Laat het vlees op kamertemperatuur komen door het een uurtje op het aanrecht te laten staan. Verhit de barbecue tot een temperatuur van 250 °C.

Smeer een beetje olijfolie op het vlees en leg het met de geoliede kant, diagonaal op de grill. Als het vlees aan de zijkant begint uit te drogen en loslaat van de grill kun je het een kwartslag draaien (dus niet omdraaien). Wanneer de steak dof wordt aan de bovenkant draai je hem om. Laat de steak in totaal 3 tot 5 minuten grillen en minimaal 5 tot 10 minuten rusten. Houd daarbij een kerntemperatuur van 47 °C in de gaten.

## BEREIDING KRUIDENBOTER

Klop de boter los met een mixer. Draai in een keukenblender de geplukte peterselie, tijm, basilicum en knoflook fijn. Voeg hier de boter aan toe. Roer alles door elkaar en breng het op smaak met de citroenschil, peper en zout. Pak een stuk aluminiumfolie en leg daarop een stuk plasticfolie. Schep de kruidenboter in het midden op de folie en vouw er een rol van. Leg deze in de koeling om op te stijven. Snijd plakjes van de rol en laat die smelten op je gegrilde steak. Smakelijk eten!



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

# PUZZELPAGINA

	8		5	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>			
7		2			4		1
1		3		7			2
	6	8	2				7
	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>	4				9	
	9				3	5	6
	1			5		3	8
4			3			7	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;"> </span>
					7		5

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-8-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand zomer. De oplossing van vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



l=g+-e+n

j+-i s=g

s=t y=e

-mp+-at

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.rijkvannijmegenbruist.nl](http://www.rijkvannijmegenbruist.nl).

Maak kans op een

## Hawaiian Tropic

Satin Protection SPF 50 & Silk Hydration



Zon zonder zorgen en laat je huid mooi bruinen! Ontdek de zonnebrandcrèmes en oliën van Hawaiian Tropic voor echte liefhebbers van zonnebaden.

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

protectie zonnebrand  
 huid kleur  
 zon hawaii  
 bruin creme

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.rijkvannijmegenbruist.nl](http://www.rijkvannijmegenbruist.nl)



**DRY-X** WATERPROOF  
TECHNOLOGY

**Of je nu door de bossen wandelt,  
de kust verkent of uren met je hond wandelt,  
Laat stretchwalker-wandelschoenen  
deel uit maken van je basisuitrusting,**

**Waar u ook loopt, u kunt genieten van hun mooie  
uiterlijk, ongelooflijk comfort en stevige grip.**

**Onze Dry-X waterdichte technologie biedt extra  
bescherming en houdt je voeten onder alle  
omstandigheden droog. Trek ze gewoon aan en  
vertrek.**

**De wereld wacht op je.**

**GREMMEN**

FOOTWEAR

Winkelcentrum 21, Malden

if you look good, you feel good