

BRUIST



Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'

The next generation

Toen ik vijftien werd was mijn eerste bijbaantje natuurlijk in de winkel. Het liefste was ik bezig met alles op orde brengen, schoenen stickeren en etaleren. Ik was een beetje verlegen en een verkoopgesprek aangaan vond ik in het begin best wel spannend.



Naarmate ik meer leerde over de schoenen vond ik het ook steeds leuker om er over te vertellen en die liefde is nooit meer overgegaan. Eerst wilde ik de wereld verkennen en leren wat er nog meer 'te koop' is. Dus ik ging studeren en werken in een andere branche.

Maar toen mijn vader serieus aan zijn pensioen begon te denken, merkte ik dat de schoenen me nooit los hadden gelaten. Ik maakte alsnog de stap naar het familiebedrijf. Dat is nu alweer 18 jaar geleden. Ik moest nog heel veel leren, maar gaandeweg is het bedrijf helemaal mijn ding geworden.

Het is altijd mooi om te zien als er een nieuwe generatie opstaat in een familiebedrijf die

langzaam zijn eigen weg vindt en nieuwe energie brengt. Bij een van onze vaste leveranciers is dat nu ook heel mooi zichtbaar. Nijmegen kent van oudsher prachtige schoenenbedrijven en het merk Xsensible is daar een mooi voorbeeld van. Daar is ook een jonge generatie toegetreden en de nieuwste lijn in de collectie is moderner en hipper dan ooit tevoren zonder af te doen aan de traditionele kwaliteit. Precies waar ik heel blij van word! Heel toepasselijk heet deze lijn 'Next generation'. Super toffe sneakers liepen nog nooit zó goed.

Natalie Jagtenborg

Eigenaresse
Theo Jansen Schoenen



Theo Jansen
schoenen

Passage Molenpoort 2, Nijmegen
024-6844263
www.theojansenschoenen.nl

Lichamelijke klachten?

Een chiropractor is gespecialiseerd in het behandelen van pijnklachten aan gewrichten, spieren en het zenuwstelsel. Al 20 jaar helpen wij mensen met behulp van chiropractische behandelingen, oefeningen en advies van hun lichamelijke pijnklachten af.

De chiropractors

Saara is in 2001 afgestudeerd aan de Anglo-European College of Chiropractic als chiropractor. Maarten heeft gestudeerd aan de University of South Wales in Groot-Brittannië.



Kostverloren 12a, **Elst (GLD)**
Nijmeegsebaan 32, **Groesbeek**
0481 - 350 261 / 024 - 84 84 392
info@chiropractie-elst.nl

BENIEUWD?

Maak een afspraak voor
een gratis screening
door te bellen naar
0481 - 350 261



RUGPIJN

Chiropractie kan u helpen!

Bij chiropractie is de wervelkolom de indicator van uw gezondheid. Vershoven of vastzittende rugwervels kunnen zenuwen beknellen en pijn in de rug veroorzaken die elders in het lichaam uitstralingen veroorzaakt. Hoofdpijn, pijn in de nek en in armen en benen, maar ook maag- en darmklachten zijn vaak het gevolg van een scheef zittende wervel.

De chiropractor richt zijn behandeling specifiek op het enige doorgeefluik van het centrale zenuwstelsel: de wervelkolom. Alle zenuwimpulsen lopen via de wervelkolom vanuit de hersenen naar de rest van het lichaam. Bij een wervelblokkade raken één of meerdere zenuwen bekneld en worden impulsen niet meer goed doorgegeven. Dit resulteert in pijn in de wervelkolom, tintelingen in armen en benen, maag- en darmklachten en, in het ergste geval, uitvalsverschijnselen. De chiropractor heft deze blokkades op door met zijn handen of met behulp van instrumenten druk uit te oefenen op de wervels.

Is de behandeling pijnlijk?

Over het algemeen zijn de correcties niet pijnlijk. Wanneer een behandeling gevoelig of pijnlijk kan zijn, vertelt uw chiropractor u dat altijd tevoren. U hoeft dus echt niet bang te zijn. Lichte spierpijn of vermoeidheid kunnen bijwerkingen zijn. Deze duren meestal één of twee dagen.

Is chiropractie veilig?

Ja, naar alle gangbare medische maatstaven is een chiropractische behandeling extreem veilig. Hiervoor zijn diverse (wetenschappelijke) onderzoeken aan gewijd. Als er al bijwerkingen zijn, dan zijn deze van korte duur en zeker niet ernstig. Denk aan een beetje stijfheid, moeheid en soms lichte pijn in het behandelde gebied. U hoeft hier niet bang voor te zijn. Deze bijwerkingen verdwijnen normaal gesproken na enkele uren of dagen.

Wat kost chiropractie?

Met zorgverzekeraars waar wij een contract mee hebben afgesloten, gelden de overeengekomen tarieven (soms zelfs volledig vergoed). Indien er geen contract is tussen de behandelaar en de verzekering gelden de volgende tarieven voor chiropractie:

- Eerste consult: € 77,-
- Vervolgbehandelingen: € 60,-

ONZE TECHNIEKEN:

MANIPULATIE

SPIERTECHNIEKEN

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

ANDERE TECHNIEKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr. Haalboom, 87 jaar:
"Ik had ontzettende pijn in de rug en in het rechterbeen. Nu ben ik helemaal van de pijn af, plus begint mijn rechterbeen aardig bij te komen, met een verhoging in de schoen. Allemaal dankzij chiropractor Van Ittersum."

Impressie **Wijchen**



**Wil je kans
maken om jouw foto
in Rijk van Nijmegen
Bruist terug te zien?**
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Rijk van
Nijmegen



10

COLOFON



24

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

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

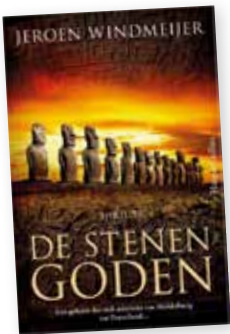
Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rijk van Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. 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 afspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



38



23



28

Inhoud



Foto: Ron Eskens
soopictures.nl

Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 06-43093996

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

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



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

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

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

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

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

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

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

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

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

Ook op zoek naar coaching? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag; de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. www.dekleinekeuken.com



LEZERSACTIE *

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



SHOPPING/NEWS



Begin van de lente!



BRUIST Deals

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

LEZERSACTIE*

Maak kans op XL Bubbletea + special donut t.w.v. € 8,75

#BUBBLEBAR



MOLENSTRAAT 120, NIJMEGEN
WWW.BUBBLEBARNIJMEGEN.NL
BUBBLEBARNIJMEGEN
BUBBLEBARNIJMEGEN



LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?



www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



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



Win kaarten voor Mozarts Requiem en Krönungsmesse

Gratis kaarten

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op Theater.nl via theater.nl/buist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*

Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/buist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!



Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

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

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

Een ware smaaksensatie

Ook tijdens de wintermaanden ontvangen we u graag in ons familierestaurant. Zo kunt u overdag bij ons terecht voor diverse rijkgevulde tramezzini, antipasti en pasta's. In de avond serveren we ons diner van traditionele Italiaanse gerechten en verrassende combinaties. Denk hierbij aan tartare di tonno met gepekeld eidooier en limoen als voorgerecht, gevolgd door een hoofdgerecht als gekonfijte eendenbout met cavolo nero en een saus van amaretto en chioggia biet.

Catering op maat

Daarnaast verzorgen wij ook catering. Er zijn geen standaard arrangementen; in overleg wordt er gekeken naar een passend menu zodat er kan worden ingespeeld op uw wensen. Hierover kan telefonisch of per mail contact worden opgenomen.



Da Angelo

Delicatezza & Trattoria

Wij accepteren de
dinercadeaukaart,
VVV-cadeau- en VVV-dinerkaart

Da Angelo Delicatezza & Trattoria | Prinsenvweg 3A, Molenhoek | www.restaurant-da-angelo.nl
024-3880879 | info@da-angelofood.nl | [f](https://www.facebook.com/Da-Angelo) Da Angelo | [i](https://www.instagram.com/da_angelodelicatezza) da_angelodelicatezza

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het **de rest van het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**. **Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**. **Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is. De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



WIJ ZIJN VERHUISD!

Bezoek onze showroom aan de Buys
Ballotstraat 14 te Wijchen

Maak een afspraak via onze website www.kroonmontage.nl
en kies voor de pagina 'Showroom/afpraak maken'.



**Persoonlijke
service aan
huis!**

Op zoek naar **ritsscreens**?



Deze screen is zeer windvast dankzij de rits die aan de buitenzijde van het screendoek is vast gelast. De vernieuwde geleiders zorgen voor een extra fixatie, waardoor de screendoeken niet klapperen. Daarnaast hebben deze screens die dienstdoen als buitenzonwering een nieuw en modern design. Wij werken met kwaliteitsdoeken met verschillende gradaties van lichtdoorlatendheid. U heeft de keuze uit veel verschillende ral kleuren voor de frames. Al onze zonwering, zoals markiezen, rolluiken, screens en zonnescermen kunnen uitprobeerdd worden in onze showroom in Wijchen.

Voordelig maatwerk op het gebied van:
Rolluiken | Zonwering | Zonnescermen | Markiezen | Rits-screens
Somfy IO motoren | Unilux-horren | Alle soorten binnenzonwering



Buys Ballotstraat 14, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl

FERDINAND GEEFT

RUIMTE INHOUD!



Luxe interieurbouw

Meubels op maat

Met een enthousiast team van vakdeskundigen en liefde voor het vak realiseren we een breed scala aan interieuroplossingen op maat. Bedrijven en particulieren kunnen bij ons terecht voor unieke maatwerkinterieurs volgens ontwerpen van zowel interne als externe ontwerpers.

Meubels op maat

Ook maken wij al meer dan 25 jaar de mooiste tafels, kasten, wand-, audio- en badkamermeubels op maat. **Neem eens een kijkje op onze website, neem contact met ons op en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen.**

Bijsterhuizen 2105, Wijchen | 024 3737 351 | info@ferdinand.nl | www.ferdinand.nl



Joke Hubers en Annemiek Besselink

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One-store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorpse sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.

f Street One Elst

Instagram streetone_elst

Dorpsstraat 76, Elst
info@streetone-elst.nl
0481-353508



Street One

DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardlooplefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:
www.nachtvangroningen.nl



FILMPJE KIJKEN THE 355

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computer-specialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

'WACHT VOORAL NIET TE LANG,
LOOP GEWOON EENS BINNEN'



Voor iedereen een passende hooroplossing

Hoort u weleens mensen tegen u praten, maar hebt u moeite te verstaan wat ze zeggen? Is het moeilijk voor u om te verstaan in bijvoorbeeld een restaurant, of een andere ruimte met veel achtergrondlawaai? Klaagt uw familie dat de TV altijd zo hard staat? Bent u vaak moe nadat u veel hebt moeten luisteren naar anderen?

Als één van deze situaties u bekend voor komt, dan kan het zijn dat u een gehoorverlies heeft. U bent niet de enige. Slechts 500.000 Nederlanders hebben een hooroplossing, terwijl er zo'n 1,5 miljoen Nederlanders slechthorend zijn.

Onbehandeld gehoorverlies kan een negatief effect hebben op uw gezondheid en geluksgevoel. Ik sprak iemand, die een gehoorverlies aan de linkerzijde onbehandeld liet. Ze kwam in de problemen op haar werk en ging vrienden vermijden. Theater en bioscoop bezocht ze niet meer. Ze keek alleen nog maar films thuis en was bang om niet goed te kunnen horen.

Uiteindelijk, genoeg was genoeg. Ze liet haar gehoor bij Hoorus testen en begon met het dragen van hoortoestellen. Het was hard werken om alles weer te horen met de hoortoestellen, maar zoals ze verwachtte, alles veranderde.

Ze kreeg haar vertrouwen weer terug en bezocht haar vrienden weer. Ze ging weer naar theater. Ze vond haar leven weer leuk!

Hoe meer ze leerde over gehoorverlies, hoe makkelijker alles werd. Ze ontdekte trucjes om de communicatie makkelijker te maken, bijvoorbeeld door een goede plek te kiezen tijdens een vergadering. Ze kon haar tv koppelen aan haar hoortoestellen en zo ongestoord een programma volgen.

Leven met een gehoorverlies is niet makkelijk, maar erkennen dat het er is en het behandelen, kan uw leven veranderen. Wanneer u merkt dat u moeite hebt met horen, laat uw gehoor testen, zo snel mogelijk. De eerste stap nemen is meestal het moeilijkst. U zult uiteindelijk trots zijn, wanneer u de feiten onder ogen durft te zien. U kunt dan beginnen uw gezondheid te verbeteren, aan uw geheugen te werken en meer plezier uit het leven te halen!



Hoorus Boxmeer
Koorstraat 57, Boxmeer
0485 - 52 30 06
boxmeer@hoorus.nl

Hoorus Malden
Winkelcentrum 34, Malden
024 - 358 08 08
malden@hoorus.nl

hoorus 
úw audicien www.hoorus.nl

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart 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. Ze heeft overigens geen kinderen. “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. 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 saarbruist@gmail.com



LENTE
163 CM

LEEFTIJD
54 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

*Jij reageert
toch ook?*

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



Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



HEHG WOONIDEE®

Schuifdeurkasten Inloopkasten Op maat

Verkrijgbaar in alle kleuren, maten en materialen.

Een mooie, kwalitatieve kastenwand op maat? Die optimale opbergruimte biedt en overal geplaatst kan worden? Wij hebben voor iedereen een kastenwand op maat die praktisch en gebruiksvriendelijk is. Uiteraard past deze perfect in uw interieur. Kom langs in onze showroom en laat u verrassen door de mogelijkheden!

WINIA®
KASTEN & SCHUIVEN OP MAAT

*Maak een afspraak info@hgwoonidee.nl
Edisonstraat 4, 6604 BV Wijchen
024 64 199 19*

www.winia.nl
www.hgwoonidee.nl

TREK MTB DEMONSTRATIE

ZATERDAG 2 APRIL

TREK BICYCLES NIJMEGEN MOUNTAINBIKE DEMO EVENT

Op het Traumatrail kun je diverse mountainbikes van Trek testen. Zo hebben wij de Supercaliber in verschillende maten beschikbaar. Je kunt bijvoorbeeld een E-MTB proberen en zijn er verschillende full-suspension mountainbikes beschikbaar!

En dat alles op de route in het Rijk van Nijmegen!

WIJ STAAN VOOR JE KLAAR TUSSEN 10.00
EN 16.00 UUR AAN DE VOET VAN HET
TRAUMATRAIL.

Parkeren kun je het beste bij Boscafé de Zweef Inn, de route naar het evenement is vandaar uitgezet.

Tot dan!

TREK
BICYCLE STORE



Zacht

Wanneer we aan de lente denken, dan denken we aan zacht. Pasteltinten voor je make-up, bloesems in een geur en heerlijke producten voor je huid.

1. Roomfragrance Patchouli Lavendel Vanille van SABON, € 65,- www.sabon.nl
2. Soft Skin body cream met amandelolie parels van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.nl
3. Love Smoothing Instant Mask van Davines, € 31,85 www.davines.com
4. Extra Lip Tint van bobbi brown, € 36,- www.debijenkorf.nl
5. Neo Nude Blush van Armani Beauty, € 35,- www.debijenkorf.nl
6. Aqua Allegoria Rosa Rossa van Guerlain, 75 ml € 101,- www.guerlain.nl
7. Geurkaars 04 van Bon Parfumeur, € 39,- www.bonparfumeur.com

8. Max It Volume & Length Mascara van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu
9. Born in Roma Coral Fantasy Donna Eau de Parfum van Valentino, vanaf € 64,- www.douglas.nl
10. Infinite Shine 2 van OPI, € 15,99, www.opi.nl
11. Naked Cyber Palette van Urban Decay, € 55,83 www.iciparisxl.nl
12. Repairing soothing balm Calm Essentiel van Clarins, € 37,50 www.clarins.nl
13. Roses scented candle van diptyque, € 67 www.skins.nl

BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

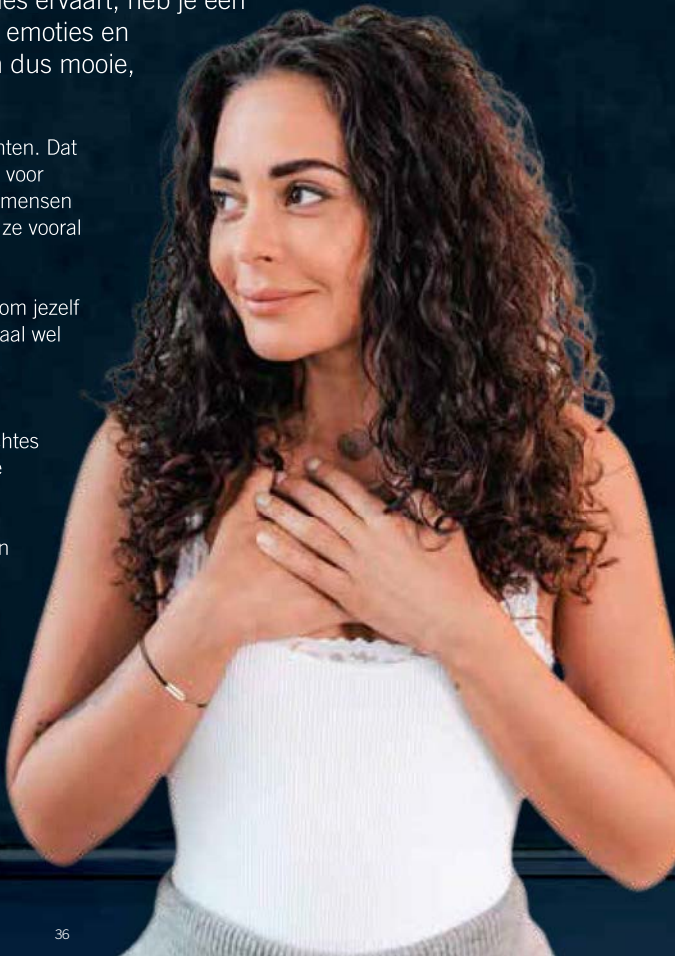
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Vanuit verbinding naar resultaat, juist nu!

Laatst verzorgde ik een teammiddag waar problemen waren ontstaan, doordat ze hun rooster niet meer rond kregen. Het was voor het eerst sinds een jaar dat het team fysiek bij elkaar kwam. Ondertussen was de samenstelling van het team veranderd door veel personele wisselingen, in een tijdperk waarin eenieder de nodige verlieservaringen heeft moeten incasseren, zowel privé als op de werkvloer.

Op het moment dat het team keuzes moesten maken waar belangen mee gemoeid waren, ontstond de neiging om enerzijds te klagen en anderzijds een terugtrekkende beweging te maken en niet door te pakken.

Wat is er dan eerst nodig? Elkaar ontmoeten! Door als trainer hiermee aan de slag te gaan kwam er ruimte; *verdriet werd gedeeld, vanuit nieuwsgierigheid naar elkaar werd er weer verbinding gemaakt.* Vanuit deze verbinding kon eenieder weer kijken vanuit welke positie er werd gehandeld en de impact daarvan op de communicatie en samenwerking. Eigen verantwoordelijkheid werd genomen en vanuit ieders persoonlijke leiderschap werden afspraken gemaakt vanuit de sfeer; *'we gaan het samen doen!'*

Met kippenvol op mijn armen werd ik wederom bevestigd in mijn motto: *'zonder verbinding geen resultaat!'*

Nieuwsgierig geworden? Tijdens een vrijblijvend (online) gesprek, onderzoek ik graag met jullie de mogelijkheden.

Kijk op www.werkbewust.nl. Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

Werkbewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl

Alimentatie tot in de eeuwigheid

De achtenveertigjarige Ton ziet op tegen een alimentatie berekening. Ik vraag hem wat zijn grootste angst is. “Dan betaal ik straks voor eeuwig zo’n groot bedrag aan alimentatie aan mijn ex-vrouw Anouk”.

Ik leg Ton en Anouk uit hoe alimentatie precies werkt. Er zijn twee soorten alimentatie; kinderalimentatie en partneralimentatie. Hoelang Ton alimentatie aan Anouk moet betalen hangt af van een aantal factoren, onder andere de duur van het huwelijk of geregistreerd partnerschap en of er kinderen in het spel zijn.

Daarnaast is het zo dat de hoogte van de alimentatie in de loop der tijd kan veranderen. Bijvoorbeeld doordat het inkomen van Ton daalt, Ton zzp'er wordt, er een huwelijk of partnerschap wordt aangegaan of wanneer er een baby wordt geboren.

Er zijn veel redenen te noemen waarom de hoogte van de alimentatie niet meer passend is bij de situatie. Een herberekening biedt dan uitkomst. Blijf daarom met elkaar in gesprek en bespreek grote veranderingen in het gezin of de financiële situatie.

Twijfel je of een verandering van invloed is op de alimentatie? Laat een professional dan bekijken of een herberekening noodzakelijk is. Alimentatie is namelijk erg complex en vergt veel kennis en ervaring.

Benieuwd of ik wat voor jullie kan betekenen?
Neem dan eens vrijblijvend en kosteloos contact met me op.

COLUMN



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

LOOKING/GOOD

Verzorg je (lach)rimpels!

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

Trauma's door een ongeluk, geweld, ongewenste intimiteiten of andere indrukwekkende gebeurtenissen:

- emotionele teleurstellingen
- burn-out
- emotionele burn-out
- relatieproblemen
- stress, piekeren
- paniekaanvallen
- rouwproces
- faalangst
- gebrek aan zelfvertrouwen
- bijna dood ervaring
- huilbuien
- minderwaardigheidsgevoel
- kinderen die onzeker zijn
- concentratie problemen
- stress en complicaties bij zwangerschap en geboorte
- Post Traumatisch Stress Syndroom
- seksueel misbruik
- depressieve gevoelens
- kort lontje



Emotie Loket
info@emotieloket.nl
www.emotieloket.nl

Angst, onzekerheid, burn-out?

In veel gevallen ligt de oorzaak bij onverwerkte traumatische ervaringen uit het verleden. Als je daar niets mee doet, veroorzaakt dit ontzettend veel stress in je lichaam en kun je er zelfs ziek van worden. Alle reden dus om die oude pijn aan te pakken.

Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. We bieden een overzichtelijk 12-stappenplan, waarbij we gesprekken combineren met 'debuggen'. Daarbij gebruiken we een bioresonantie apparaat om op een dieper niveau te komen bij zaken die spelen in het onderbewustzijn. Het is vaak lastig om te praten over heftige dingen die je hebt meegemaakt. Dankzij debuggen hoeft dat ook niet.

Romilia Lammerts

Emotie & Trauma coach Emotie Loket

Tip Via www.emotieloket.nl kun je een gratis adviesgesprek aanvragen!



COLUMN SPATADEREN
& AAMBEIEN

Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

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

Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n vijftig tot zeventig procent van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

Tachtig procent van de spataderbehandelingen valt onder de verzekerde zorg. Alle medisch noodzakelijke ingrepen behoren tot de verzekerde zorg. Cosmetische behandelingen komen voor rekening van de patiënt zelf.

"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders. Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond. Er rust een taboe op.

De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak binnen 15 minuten uitgevoerd'

Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en is vaak binnen vijftien minuten klaar."

Wijnand van Gent: "Daarom zeg ik: spataderen, blijf er niet mee rondlopen. Aambeien, blijf er niet mee zitten. De specialisten van het Flebologisch Centrum Grave bieden zorg van topniveau. Maak daar gebruik van!"

Flebologisch Centrum Grave | Klinkerstraat 8-10, Grave | 0486 – 420096 | info@spataderen-fcg.nl | www.spataderen-fcg.nl

100%
elektrisch **De CUPRA Born**
Exclusief bij Auto Traa



Plan een proefrit
met deze
fantastische
auto

SEAT **auto traa**



Microweg 32 Nijmegen
T 024 - 37 33 131 | auto-traa.nl



Weg met
windruis
met onze
oordoppen

Mooi weer. Je motor of cabrio staat er weer stralend bij en het is tijd voor een gezellige rit. Gezellig? Dat is het zeker als je toert over dijken en kronkelende wegen. Vervelend wordt het windgeruis als je op de snelweg bent. Oorverdovend en vermoeiend, met als gevolg dat de aandacht op het verkeer afneemt en het daardoor zelfs gevaarlijk wordt.

Het is algemeen bekend dat bij langdurige blootstelling aan te hoge geluidsniveaus op den duur blijvende gehoorschade optreedt. Uit metingen blijkt dat bij rijsnelheden vanaf 100 km/uur geluidsniveaus van 105 dB(A) geen uitzondering zijn.

Onze op maat gemaakte oordoppen zorgen ervoor dat ze perfect onder de moterhelm passen en dat bij cabriorijders de wind gestroomlijnd langs de oren gaat. Het ingebouwde geluidfilter houdt het windgeruis tegen, terwijl noodzakelijke waarschuwingssignalen hoorbaar blijven.

Vraag vrijblijvend naar de toepassingen of gebruik onze agenda op de website voor het maken van een afspraak.

motor – cabrio | werk – arbo | muziek – festivals | zwemmen | slapen | schietsport



**Welkom bij
Arts Training & Advies
UW ADVISEUR EN
LEVERANCIER VOOR
GEOHOORBESCHERMING
OP MAAT**

Ons bureau is uw gesprekspartner voor praktische oplossingen om geluiden en trillingen beheersbaar te houden, binnen de wettelijke grenzen. Onder de naam Medico-otoplastics.nl leveren wij gehoorbescherming op maat. Door onze otometrist wordt een afdruk van de gehoorgang gemaakt waardoor het oorstukje perfect past.

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



MICHAEL PILARCZYK

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

DE MOOISTE LINGERIE,
DE LEUKSTE BADMODE,
DE BESTE SERVICE

PRIMA
DONNA
SWIM

Christianne
Lingerie

Markt 21, Wijchen | www.christiannelingerie.nl



Check onze Facebook en Instagram
voor de nieuwste collectie

Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam, je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Een uur stevig doorlopen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

WANDELEN VERBETERT JE STEMMING Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het

algemeen. Lichaamsbeweging wordt bij depressies steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG!

En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in wat voor tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin of anderen een lange (bos)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te praten, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

ERVAAR OOK HET
POSITIEVE EFFECT
VAN WANDELEN

Wil jij ook een gezonde levensstijl? Op www.nederlandbruiist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Chiropractie
Wijchen-Druten

Het belang van een goede houding

Soms zitten we lange tijd met onze telefoons in onze handen of te werken achter onze computer. Vaak zijn we ons dan niet bewust van onze houding.

Heeft u last van hoofdpijn of van uw rug, nek, schouders? Een verkeerde houding zou mogelijk een oorzaak kunnen zijn. Het zitten achter een bureau met een laptop of kijken op onze mobiel gebeurt vaak voorovergebogen met een ongezonde kromming in de rug.

Een chiropractor onderzoekt nauwkeurig waar uw klachten vandaan komen en kan uw klachten behandelen.



Kasteellaan 28a **Wijchen** | Kerkeland 9j **Druten**
024 - 6456955 | info@chiropractiewijchendruten.nl

www.chiropractiewijchendruten.nl



A **manné**[®]

Sinds 1983

Taste the Caribbean!



Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen
workshops / arrangementen
zaalverhuur / feestjes
uitgaansgelegenheid

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

Gespecialiseerd in portret-, kids- en zwangerschapsfotografie

Jeannita B
FOTOGRAFIE

Volg en like mij op [jeannitabfotografie](#)

EEN FOTOSHOOT WAARIN JIJ SCHITTERT

Een foto van jezelf of je geliefde is een waardevolle herinnering op beeld vastgelegd. Een goede foto vangt niet alleen een moment maar de essentie van iemand. Om het beste uit jou te halen werken we samen vanuit mijn comfortabele fotostudio of op locatie om jou op je allermooist vast te leggen.

Hoeveveld 26, Molenhoek | 06 38673377 | info@jeannitabfotografie.com | www.jeannitabfotografie.com

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

LAGE RUGPIJN?

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.

GRATIS SCREENING

RESULTCare

9,1

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



3 voor 1

Kom langs bij vestiging
Julianaplein 146 in Beuningen

Wil je aan de slag bij Pearle
opticiens? Bekijk dan onze
vacaturepagina in BRUIST!



Koop een bril, krijg de tweede bril gratis
en geef de derde bril cadeau.



Eva Bekkers



Graag tot ziens bij *Beauty & Wellnesscare Luna* *'The Health & Lifestyle Salon'!*

Magnetische pulsen zorgen voor het effectief insluizen van de werkstoffen. Deze combinatiebehandeling zet de huid aan tot regeneratie en zorgt voor een diepe doordringbaarheid in de huid van de actieve werkstoffen in de serum capsules.

Effect van de behandeling:

- verhoogde bloedsomloop
- verwijdert dode huidcellen
- verbetert de lymfatische drainage
- voedt de huid met actieve ingrediënten
- verstevigt gezichtsspieren
- verfijnt poriën
- kalmeert de geïrriteerde huid



Kortom: deze behandeling is perfect voor iedereen die aan huidverbetering wil doen, maar dan op een ontspannen en rustgevende manier!

Deze behandeling voeren we uit bij
Beauty & Wellnesscare Luna Cuijk en Doetinchem.

Strippenkaart
VAN 6 WISH PRO
BEHANDELINGEN
VAN €549,-
NU VOOR
€457,50

Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon' biedt een totaalpakket aan behandelingen, voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellness-behandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.

www.beautyandwellnesscareluna.nl

Lavendel 256, Cuijk | 06-48086594 | IJsselkade 9a, Doetinchem | 06-10516864 | info@beautyandwellnesscareluna.nl

Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kloffie, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude garderobe naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

WEG MET DAT STOF Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestralen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de stomerij. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

SPIJK EN SPAN Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etenresotten in de magnetron of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikal gebruiken. Handige tip: fijne krasjes op glaswerk schuur je in een handomdraai weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

FINISHING TOUCH Een fikse voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe fijn is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je woning als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET
EEN BREDE GLIMLACH
TEGEMOET!

Ook op zoek naar schoonmaak advies? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

www.typischjorissshop.nl
06-39816673
typischjorisevents@outlook.com
www.typischjorisevents.nl

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

nuaddii
thaise massage

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

BRUIST

Alle **zonnetjes** in huis, ga naar buiten en wakker **de lente** aan!

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

É

Award winnende huidverzorging!

Een award winnende huidverzorgingslijn, die zich focust om het natuurlijke welzijn te verbeteren door buitengewone producten en buitengewone service te leveren. Dit in combinatie om de toekomst van onze planeet te beschermen door middel van groene werkwijzen.

Direct voel- en zichtbaar
Wij willen je kennis laten maken met Éminence Organic Skin Care, die op een natuurlijke manier huidverbetering genereert. Met de kracht van organische ingrediënten levert Éminence Organic Skincare de meest geweldige resultaten. Het behandelt een breed spectrum aan huidverzorging, zoals vroegtijdige veroudering, gevoeligheid, rosacea, acné, hyperpigmentatie en niet egale huidtint. Resultaatgericht en direct voel- en zichtbaar. Decennia van kruidenvakmanschap gecombineerd met moderne huidverzorging-innovaties zorgen voor technologisch geavanceerde producten en professionele behandelingen.

Ge-wel-dige geur, zonder parfum!
Met Éminence kies je voor producten van top-kwaliteit, met een ge-wel-dige geur zonder toevoegingen van parfum. Geen minerale oliën of zoals bij vele producten het grootste gedeelte van het potje uit water bestaat. Een ware beleving, zijn deze producten, je voelt het meteen werken, er ontstaat een prachtige doorbloeding en een directe glow. Dit wil jij toch ook? Maak kennis met Éminence Organics Skincare en boek een behandeling, al vanaf €55,-

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

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

Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

INGREDIËNTEN

800 gram bieten
 1½ kopje quinoa
 1¼ kopje zwarte bonen
 1 kleine sjalot
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels lijnzaad
 ½ theelepel zwarte peper
 ¼ kopje korianderblaadjes
 2 eetlepels appelciderazijn
 2 eetlepels vers limoensap
 2 eetlepels bloem
 1 theelepel zout
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof
 6 broodjes
 sla
 mosterd
 rode ui

BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pasteijsje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



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

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.rijkvanijmegenbruist.nl

Wilt u ook pijnvrij kunnen bewegen?



Heeft u rugklachten, last van hielspoor of andere gewrichtsproblemen kom dan eens langs in onze winkel en kom geheel vrijblijvend de schoenen van het Zwitserse merk Joya testen.

We hebben deze schoenen met zacht elastische zolen voor u klaar staan zodat u heerlijk een stukje kunt gaan wandelen en het unieke gevoel van Joya kunt ervaren.



Dynamo Classic W Beige



Bruno Dark Blue



Joya kan de oplossing voor u zijn!

GREMMEN FOOTWEAR heeft geweldig nieuws! Exclusief verkrijgbaar bij GREMMEN FOOTWEAR in Malden. Joya schoenen. Speciaal ontworpen voor mensen met rug- of gewrichtsklachten, om van lopen weer een genot te maken.

Joya Schoenen zijn een gepatenteerde, Zwitserse uitvinding. De extreem zachte en verende zool zorgt voor een gezonde, ronde afwikkeling van de voet tijdens het lopen. Ook bij het staan zorgen de schoenen voor flexibiliteit en actieve houding. En dus voor versterking van pezen en spieren

Hans Gremmen: "Het gaat mij en mijn klanten maar om drie dingen. Zitten ze fijn? Staan ze lekker? Lopen ze comfortabel? Joya schoenen overtreffen elke verwachting. Lopen gaat als vanzelf! Dat ervaar je niet door er naar te kijken op een site: dat moet je voelen. Je gelooft het pas als je er op hebt rondgelopen. Kom langs in de winkel en ervaar het zelf. Onze medewerkers kunnen u alles vertellen over dit eigenwijze Zwitserse product."

Joya bij Actrose, reumatische klachten en andere gewrichtsproblemen.

Joya biedt voor vele mensen met gewrichtsproblemen ontlasting bij het lopen. Door de zachte elastische zolen wordt de impact op de spieren en gewrichten ontlast en zult u merken dat dit zeer comfortabel aanvoelt.

Kom Joya schoenen testen bij GREMMEN FOOTWEAR.

U heeft nu de kans om schoenen van Joya te testen! Wij hebben in onze winkel testschoenen beschikbaar zodat u eerst schoenen kunt testen voordat u tot aankoop overgaat. Maak kosteloos gebruik van dit unieke aanbod!



*Getest en aanbevolen door het "Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V." en door het "Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V." Meer informatie: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, 27432 Bremervörde, www.agr-ev.de

GREMMEN

FOOTWEAR Winkelcentrum 21 | Malden | Tel. 024-7676555



HOEFSLOOT **WONEN**

Pascalweg 4, Elst | T 0481 350 850 | www.hoefsloot.nl