

RIJK VAN NIJMEGEN 

JUNI 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

# BRUIST



Kunnen we nog  
wel *luieren*?

***Wibi Soerjadi:***

'Je moet een bepaalde  
intimiteit voelen'

Vind de stijl die bij u past  
in ons ruime assortiment

RAAKT U OOK ZO  
ENTHOUSIAST?  
WIJ HELPEN U GRAAG VERDER!  
[WWW.JONTOEBAST.NL](http://WWW.JONTOEBAST.NL)

## BADKAMERS EN WELLNESS

Even ontsnappen uit de dagelijkse drukte... Een momentje voor uzelf... Dat kan alleen in een (wellness) badkamer die voldoet aan al uw wensen. Stap binnen in een wereld vol sfeer, luxe en comfort waar het maar gaat om één ding: u! Laat u verrassen door ons prachtige aanbod aan badkamermeubels, sanitair en wellness.

Jon Toebast heeft aandacht voor iedere wens, groot of klein. Ontdek het zelf!

*Ontvlucht de  
dagelijkse drukte*



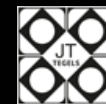
TEGELS &  
VLOEREN



NATUURSTENEN  
VLOEREN



BADKAMERS  
& WELLNESS



**JON TOEBAST**

TEGELS - SANITAIR BV

NATUURSTEEN - BOUWPRODUKTEN - BADKAMERS

van Heemstraweg 19e, Boven-Leeuwen

0487-592606 | [info@jontoebast.nl](mailto:info@jontoebast.nl)

[WWW.JONTOEBAST.NL](http://WWW.JONTOEBAST.NL)

# *Impressie* **Wijchen**



**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Rijk van Nijmegen  
Bruist terug te zien?**

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Rijk van  
Nijmegen



8

# COLOFON



20

**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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Ingrid Hoogerdijk  
**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 aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



32



28



23

# Inhoud



Foto: Ron Eskens | sooypictures.nl

# Bruisende lezer,

De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!  
**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**  
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-43093996**.

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

NAAST JE DRUKKE  
LEVEN TOCH  
ONTSPANNEN

# *Luieren...* kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

**EEN MOMENTJE VOOR JEZELF** Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

**EEN GOEDE LUIWAMMES** Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

**Ook op zoek naar luierideeën?** Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

 BRILJANT  
VLOERVERWARMING

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN:  
EN DAAROM ONZE BELOFTE...  
NOOIT EXTRA KOSTEN!

“ Vloerverwarming laten frezen in bestaande tegelvloer. 70 meter opgeleverd in 1 dag. Wat ze beloofden aan ons hebben ze ruimschoots waargemaakt. Wat een topservice en hardwerkende mannen, ik zal jullie zeker aanbevelen. ”

Joseline

De voordelen van vloerverwarming



AANGENAME WARMTE



ENERGIEBESPAREND



ONZICHTBARE VERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn erop gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast. Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk: infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het meest geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag nu geheel vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

Briljant vloerverwarming bv

Laagveld 9d, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl



## LEZERSACTIE \*

### Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Sol neemt je mee in een eigentijds realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks.

[www.solbouzamour.nl](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## PRINGLES FLAME

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon.

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



G

## WILKINSON MANNEN BESTAAT 250 JAAR

Al 250 jaar scherpen mannen hun stijl aan met Wilkinson Sword. De afgelopen decennia is Wilkinson nooit opgehouden met innoveren, wat zorgt voor heerlijk scheergemak. Een goed voorbeeld van Wilkinsons basiswaarden en hoge kwaliteit is de Wilkinson Hydro 5. Deze tool heeft 5 mesjes, een innovatief gel-reservoir en een Flip Trimmer, waardoor je gemakkelijk en nauwkeurig scheert. De combinatie van de 5 Ultraglide mesjes met Skin Guards en het gel-reservoir zorgen voor een goede huidverzorging tijdens het scheren.

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



Doe mee en win

## SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Zoals de naam al doet vermoeden, is de Strandgaper van Scheldebrouwerij een heerlijk biertje om luierend op het strand van te genieten. Strandgaper is een sprankelende verfrissing op een zwoele dag. De evenwichtige smaak naar meer en insinueert zinding en gezamenlijkheid. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdrank is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme zomeravond. Geniet deze zomer op het strand van deze goudblonde dorstlesser. [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



# Geniet van de zon!



## BRUIST Deals

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.



## XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.



VAN  
€ 119,00  
VOOR  
€ 98,00

Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

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

12

## HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL

Deze zomer hoef je je geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



## LEZERSACTIE \* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



T

## 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)

13



**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.





# Gehoorschade voorkomen?

Geniet jij ook zo van een rit op je motor of in je cabrio en het gevoel van vrijheid in de open lucht? Bij een snelheid van 100 kilometer per uur kun je al na een paar minuten schade aan je gehoor oplopen! Draag daarom altijd Pluggerz Road gehoorbescherming voor een ontspannen en veilige tocht.

De Pluggerz earplugs Road Custom-Fit zijn op maat gemaakte gehoorbeschermers (otoplastieken), met een speciaal filter, die geschikt zijn voor frequent gebruik op de motor of in de cabrio. Pluggerz Custom-Fit oordoppen zijn verkrijgbaar in acrylaat en antiallergisch siliconenmateriaal. Acrylaat is een hard en duurzaam materiaal, waardoor je de oordoppen eenvoudig kunt reinigen en in je oor plaatst. Siliconenmateriaal is zachter en vangt trillingen beter op. Motorrijders adviseren wij om voor siliconenmateriaal te kiezen zonder handgreep, voor het grootste draagcomfort onder de helm.

**Hoorus Boxmeer** | Koorstraat 57, Boxmeer | 0485 - 52 30 06 | boxmeer@hoorus.nl  
**Hoorus Malden** | Winkelcentrum 34, Malden | 024 - 358 08 08 | malden@hoorus.nl



Wil je een gratis  
hoortest doen?  
Maak dan direct een  
persoonlijke afspraak!



**hoorus**   
úw audicien

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

**Laminaat** is nog altijd de populairste vloersoort.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven groepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

**Juni-kinderen** zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen. Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale temperatuur om te barbecueën.

# Het Vertel festival

In het **Vaderdagweekend** (18 & 19 juni) wordt op de Duivelsberg alweer voor de achtste keer het Vertelfestival gehouden. Verschillende vertellers vertellen ruim 50 verhalen in één weekend voor jong en oud.

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

18

**ZA. 18  
JUNI**

**ZO. 19  
JUNI**

Het thema dit jaar is **'Verhalen van Verlangen'**

De verhalen zijn te horen op:

zaterdag 18 juni van 13.00 tot 18.00 uur en op

zondag 19 juni van 12.00 tot 18.00 uur

Er zijn **twee vertellocaties**. Eén voor verhalen van alle leeftijden en één voor de verhalen voor 10-plus. In het weiland bij de Duivelsberg zijn tenten neergezet waar de verhalen verteld zullen worden.

Voor de gelegenheid is daar een gezellig caféterras bij gemaakt.

Zaterdagavond van 20.00 tot 23.00 uur vinden wederom de **Midzomernachtvertellingen** plaats.

Prachtige verhalen tot het donker wordt. Speciaal hiervoor zijn nieuwe spannende verhalen geschreven, bij uitstek geschikt voor volwassenen.

**PANNENKOEKEN**RESTAURANT

## De Duivelsberg

Duivelsberg 1 • (024) 684 14 39 • [duivelsbergvertelfestival.nl](http://duivelsbergvertelfestival.nl)

# Op zoek naar zonnescermen?

**WIJ ZIJN VERHUID!**

Bezoek onze showroom aan de Buys  
Ballotstraat 14 te Wijchen

Maak een afspraak via onze website [www.kroonmontage.nl](http://www.kroonmontage.nl)  
en kies voor de pagina 'Showroom/afspraken maken'.

Persoonlijke  
service aan  
huis!

  
**Kroon Montage**  
Zonwering & Rolluiken

Bent u op zoek naar een goed zonnescerm? Dan zit u bij Kroon Montage Zonwering & Rolluiken helemaal goed. De zonnescermen die u bij ons koopt, zijn van de beste kwaliteit en beschikken over een goede garantie. Heeft u een groot terras of raam? Daar hebben we diverse oplossingen voor. Bij ons kiest u uit diverse merken, kleuren, stoffen en frames. Voor elke situatie leveren wij een passende oplossing. Al onze zonwering – zoals markiezen, rolluiken, screens en zonnescermen – kunnen uitprobeerder 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](mailto:info@kroonmontage.nl) | [www.kroonmontage.nl](http://www.kroonmontage.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.



# Street One

## DAGJE UIT OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locaties gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op [www.oerol.nl](http://www.oerol.nl).**

## FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

**FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni verkrijgbaar.**



# 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](mailto:info@hgwoonidee.nl)  
Edisonstraat 4, 6604 BV Wijchen  
024 64 199 19

[www.winia.nl](http://www.winia.nl)  
[www.hgwoonidee.nl](http://www.hgwoonidee.nl)

# ONZE BESTE MOUNTAINBIKE

## DE TREK PROCALIBER 9.8

Wij bij Trek Nijmegen houden van mountainbiken en een van onze beste mountainbikes is de Trek Procaliber 9.8. Met een carbon frame met IsoSpeed, carbon wielen, carbon stuur, een Shimano XT groepset en een FOX Step-Cast voorvork is dit de perfecte hardtail.

Onze IsoSpeed zorgt voor extra comfort op de trails zodat je tijdens een groepsrit altijd wat overhebt voor die laatste beklimming. We nodigen je van harte uit om langs te komen en kennis te maken met deze fantastische mountainbike.

### Het past bij jou als...

Je op jacht bent naar de hoogste plek op het podium en wilt een supersnel ros dat volledig is toegerust voor die missie.

### De techniek die je krijgt

Een licht en stijf carbon frame met comfortverhogende IsoSpeed, een

gewichtsbesparende FOX Step-Cast voorvork met remote lockout, een fluisterstille Shimano XT-aandrijving met extra lichte en extra stijve carbon cranks, bijpassend carbon stuur en zadelpen en extra brede, extra snelle Bontrager Kovee Elite 30 carbon wielen met een razendsnel accelererende Rapid Drive naaf.

### Het laatste woord

Elk onderdeel van deze fiets is gemaakt om te vliegen, van het stijve, maar toch comfortabele carbon IsoSpeed frame tot de lichte, hoogwaardige componenten. Het is de gedroomde hardtail van elke XC-racer.

**TREK**  
BICYCLE STORE





*Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:*

## 'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

**VLEUGEL** Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

**JUBILEUM** Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

### 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

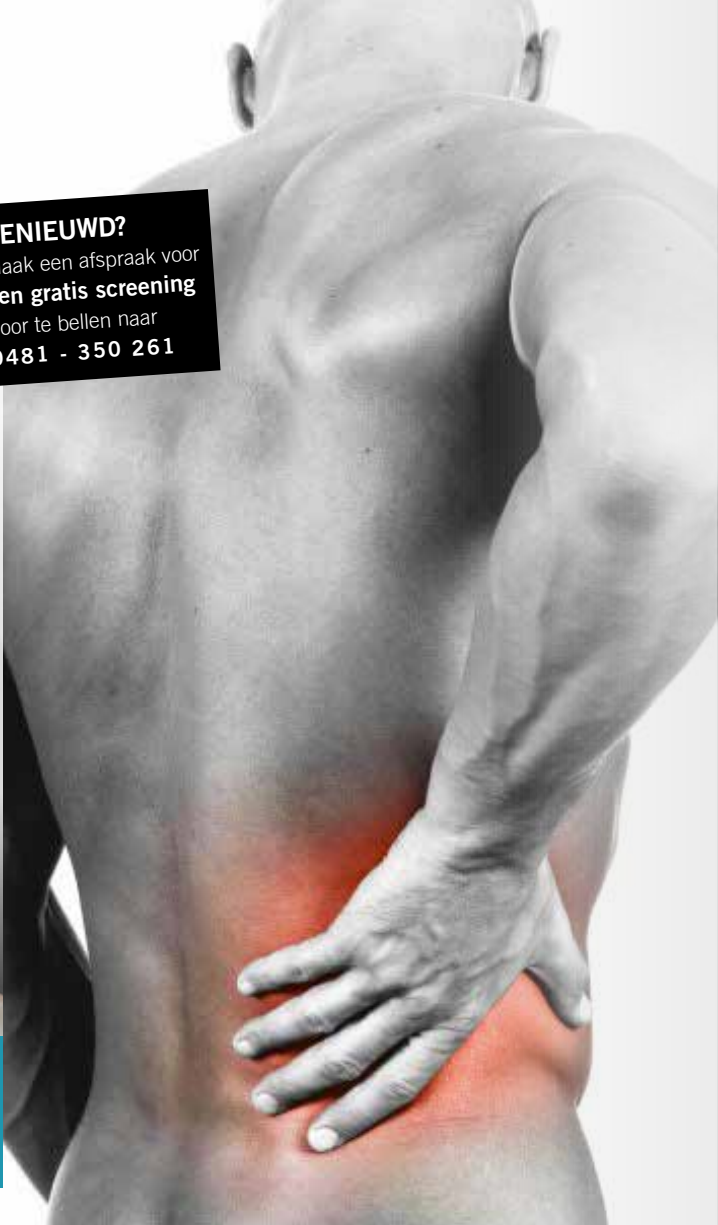
Saara is in 2001 afgestudeerd aan de Anglo-European College of Chiropractic als chiropractor. Maarten heeft gestudeerd aan de University of South Wales in Groot-Brittannië.



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. Verschoven 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 van tevoren. U hoeft dus echt niet bang te zijn. Lichte spierpijn of vermoeidheid kunnen bijwerkingen zijn. Deze dueren meestal één of twee dagen.

### Is chiropractie veilig?

Ja, naar alle gangbare medische maatstaven is een chiropractische behandeling extreem veilig. Hier 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."*



# Passie voor haar

Het kappersvak is haar lust en haar leven. Niet alleen het beoefenen ervan, maar ook het delen van haar kennis over het vak met anderen. Je mag dus wel stellen dat Marieke Beekhuyzen, eigenaresse van kapsalon New Silhouette, verstand heeft van haarzaken. “Samen met mijn team zorg ik er elke dag weer voor dat iedereen hier stralend de deur uitgaat met een coupe die echt bij ze past.”

Zo'n veertien jaar geleden opende Marieke voor de eerste keer de deuren van haar eigen salon. “Destijds nog aan huis, maar in de loop der jaren is er heel wat veranderd”, lacht ze. “Waaronder eerst een verhuizing naar het oude gemeentehuis in Malden en begin dit jaar onze meest recente verhuizing naar een geweldig pand in het winkelcentrum van Molenhoek. Met zijn allen hebben we keihard gewerkt om ook hier weer een supermooie zaak van te maken en ik ben ontzettend trots op het eindresultaat: een moderne salon waar iedereen – man, vrouw, jong en oud – welkom is en zich ook welkom voelt.”

Keune  
Samen met haar minstens even enthousiaste team zorgt Marieke ervoor dat iedereen stralend de salon weer verlaat. “En dat met

een coupe die echt bij ze past. Wij nemen namelijk uitgebreid de tijd voor al onze klanten, luisteren goed naar wat ze willen en vertellen dat vervolgens in een kapsel waar de klant ook echt blij mee is.” Of dat nu een traditioneel kapsel is of de meest trendy coupe, maakt voor Marieke en haar collega's niet uit. “We beheersen alle mogelijke stijlen en zijn bovendien echte kleurspecialisten.” Vakmanschap dat ook vraagt om de beste producten. “Daarom werken wij in de salon uitsluitend met de producten van Keune, een merk waarvoor we ambassadeur zijn en waarvoor ik zelf ook als freelance educator werk. In die rol geef ik trainingen door het hele land en deel ik mijn kennis en passie met andere kappers. Geweldig om ook dat te kunnen en mogen doen, naast het werk in mijn eigen salon.”

## New Silhouette

hair and care



“WE BEHEERSEN ALLE MOGELIJKE  
STIJLEN EN ZIJN BOVENDIEN ECHE  
KLEURSPECIALISTEN”



# *Je vader in zomerse sfeer*

Juni staat in het teken van Vaderdag. Met deze zonnige producten komt hij, in stijl, de zomer wel door!

1. Invictus Platinum Eau de Parfum van Paco Rabanne, vanaf € 82,90 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
2. Menmalist Gezichts- en Baardreiniger van Nivea Men, € 10,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
3. Energizing Gel van Clarins Men, € 53,- [www.clarins.com](http://www.clarins.com)
4. Golf Eau de Toilette van Tutto Tondo, € 42,- [www.thecofcosmetics.com](http://www.thecofcosmetics.com)
5. Duurzaam scheermes van Waar, € 25,- (inclusief 10 mesjes) [www.waarenhuis.nl](http://www.waarenhuis.nl)
6. Nourishing Shaving Gel Arctic Wolf van Natura Siberica Men, € 8,99 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)
7. Weekendtas van Guess Handbags, € 180,- [www.guess.eu](http://www.guess.eu)

8. Bro Mask van Jaxon Lane, €28,- [www.thecofcosmetics.com](http://www.thecofcosmetics.com)
9. Eco Printed Watershort van Speedo, € 32,- [www.speedo.com](http://www.speedo.com)
10. Uomo Born in Roma Coral Fantasy van Valentino, vanaf € 70,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Havaianas Brasil Tech, € 29,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
12. Natuurlijke Deodorant Spray Men Protect van Happy Earth, € 8,49 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)
13. Sneakers L002 van Lacoste, € 110,- [www.lacoste.nl](http://www.lacoste.nl)



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



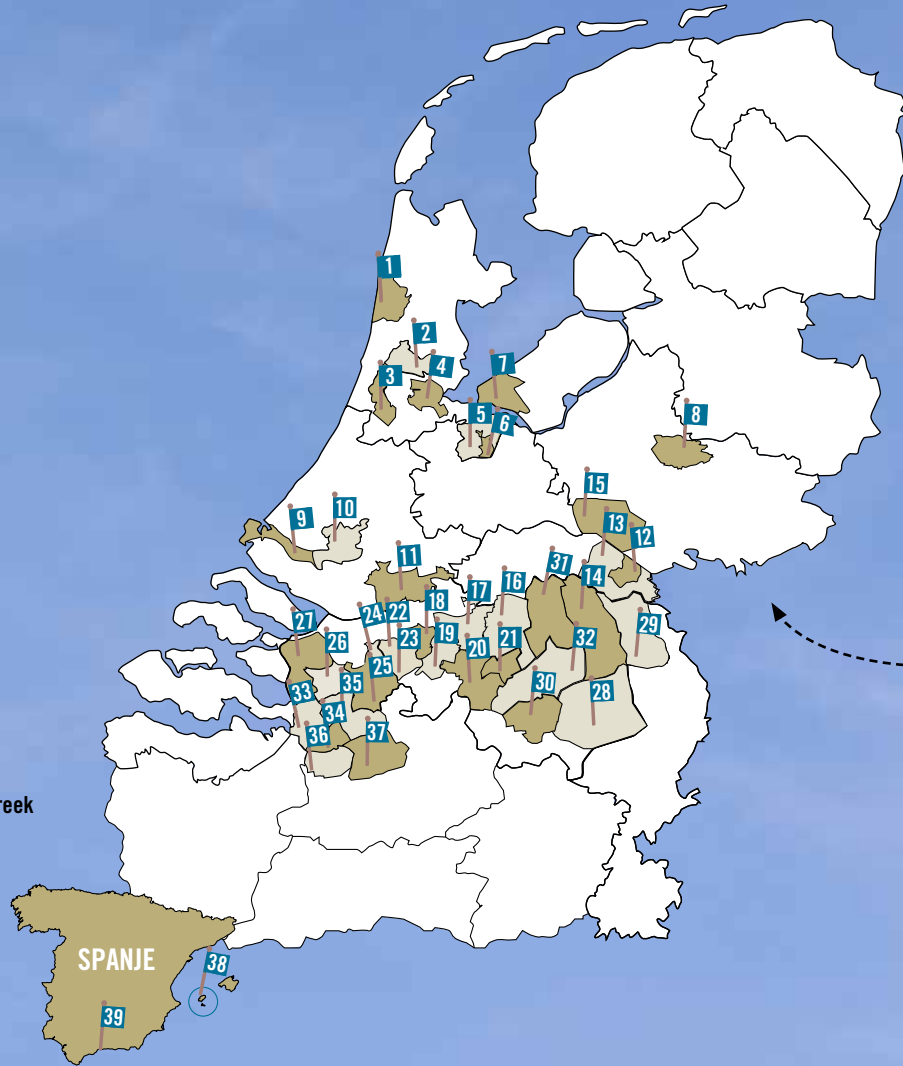
## ZANSE SCHANS

### MAAK JE BEZOEK AAN DE ZANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eindeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's



# Tips tegen zonverbranding

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dus is het verstandig om je altijd goed in te smeren voordat je de zon in gaat. Maar wat doe je als je toch te veel zon op je huid hebt gehad?



**NEEM EEN LAUWARME DOUCHE** Hierdoor gaan de poriën van je huid openstaan en kan de warmte eruit. Gebruik vooral geen zeep, want dan droogt je huid nog meer uit.

**ALOË VERA** Smeer je verbrande huid in met een verkoelende aftersun of bodylotion, het liefst met aloë vera erin. Dit plantenextract heeft een kalmerende en herstellende werking op de huid.

**KAMILLE** Maak een pot kamillethee. Laat de thee afkoelen en zet deze in de koelkast. Drenk een paar watjes in de koude kamillethee en leg die op je verbrande huid.

**YOGHURT, KARNEMELK, KOMKOMMER OF RAUWE AARDAPPEL** kunnen ook helpen om je huid tijdelijk af te koelen.

**BLIJF UIT DE ZON** Als je de volgende dag toch weer in de zon gaat, bedek je beschadigde huid dan goed. Draag een grote hoed of een T-shirt en smeer je heel goed in, bij voorkeur minimaal met factor 30 of 50.



**GREMMEN**

FOOTWEAR

Winkelcentrum 21, Malden

If you look good, you feel good

wolky



# Lang leve de vaders.

## JE GUNT IEDEREEN EEN FIJNE VADERDAG

Tijdens Vaderdag zetten we onze vaders graag in het zonnetje. We verrassen ze met zelfgemaakte knutselwerkjes, een paar sokken of een lekker geurtje. Lekker eten en drinken hoort daar zeker bij. Verras daarom je vader deze Vaderdag met een gratis ontbijt, brunch, lunch, borrel of diner.

### Vader gratis tijdens Vaderdag

Koop via Nijmegen Culinaire een restaurant cadeaukaart die besteed kan worden bij zorgvuldig geselecteerde restaurants in het Rijk van Nijmegen. Op vertoon van de kaart verwennen de restaurants alle vaders speciaal tijdens Vaderdag met een gratis ontbijt, brunch, lunch, borrel of diner. Lang leve de vaders.

### Voor de vaders van vandaag én voor alle vaders in de toekomst

Soms besef je dat je veel geluk hebt dat je deze dag samen kunt vieren. Daarom steun je met jouw culinaire cadeaukaart tijdens Vaderdag het Radboud Oncologie Fonds en daarmee het belangrijke onderzoek naar kanker in het Radboudumc.



radboud  
oncologie  
fonds



RIJK VAN NIJMEGEN  
CULINAIR

TRAKTEER  
VADER OP EEN

# GRATIS

ONTBIJT, BRUNCH,  
BORREL OF DINER



Bestel de  
cadeaukaart via  
[www.nijmegenculinaire.nl](http://www.nijmegenculinaire.nl)

óf scan de QR-code  
hieronder.





## Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen  
workshops / arrangementen  
zaalverhuur / feestjes  
uitgaansgelegenheid

# Amanné®

Sinds 1983

## Taste the Caribbean!



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

# Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

In alle rust en privacy op zoek naar de borstprothese en/of bijbehorende lingerie en badmode die bij u past? Dat kan bij BiBi's MammaCare in Wijchen.

Bij ons bent u aan het juiste adres voor borstprotheses, prothese bh's en badmode. Vrouwen kunnen hiervoor op afspraak terecht, zodat ze op hun gemak en in alle privacy op zoek kunnen naar wat echt bij hen past. Daarnaast bieden wij ook een ruime collectie lingerie en badmode.

BiBi's MammaCare heeft contracten met alle zorgverzekeraars en is S.E.M.H. gecertificeerd.



### BIBI'S MAMMACARE

Eigenaren: Yvonne en Helga  
Zomertaling 29, 6601 DW  
Wijchen | 024-3239055  
www.bibismamacare.nl



### PROTHESE BADMODE?

Voor uw vakantie en voor de regelmatige zwemsters hebben wij een ruime keuze aan badmode. In de badkleding zit al een hoesje waar de (zwem)prothese in kan. U kunt het hele jaar door kiezen uit ons aanwezige assortiment. Ook kunt u bestellen via **onze webshop BiBi's Lingerie**. Tijdens het seizoen staat hier ook prothese badkleding op. Wij werken met merken als Amoena, Silima, Sunflair en Anita.

**Hierdoor bent u ervan verzekerd dat ook uw badkleding de juiste ondersteuning geeft die u nodig heeft na de behandeling.**



## Gaertner voor een persoonlijk advies



Bij Gaertner vinden wij het belangrijk dat jij goed zit en daarom geven wij jou graag het beste 'zit-advies'. Of je nu lekker ontspannen wilt zitten in een heerlijke fauteuil of in de juiste houding wilt kunnen werken, met ons advies zoeken we samen naar de juiste oplossing.

Zo hebben we bij Gaertner een ruime collectie aan relaxfauteuils en sta-op stoelen met een modern design en ultiem zitcomfort. En wist je dat wij een ergonomische relaxfauteuil speciaal voor jou kunnen maken, aangepast op jouw lichaam. Met onze meetstoel word je ingemeten. Aan de hand van die gegevens wordt de fauteuil voor jou op maat gemaakt.

Zoals de naam al zegt, in een relaxfauteuil moet je relaxen! Naast dat je heerlijk aan het relaxen bent, is het ook belangrijk dat je goed zit. Zodat jij zonder moeite die fauteuil uit komt. Wil jij nou heerlijk en verantwoordelijk kunnen relaxen? Kom dan eens langs in onze showroom.

Kom snel eens langs in onze showroom!

**Gaertner**  
ergonomische meubelen

Heyendaalseweg 165, Nijmegen | 024 356 8390 | info@gaertner.nl | [www.gaertner.nl](http://www.gaertner.nl)

## HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezonds? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

**Liefs, Fajah**

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# LAGE RUGPIJN?

## WAT BETEKEN UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspansing 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**



**9,1**



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

# EEN CAFÉ WAAR JE JE THUIS VOELT!



GEZELLIGHEID,  
GASTVRIJHEID ÉN LEKKER  
ETEN EN DRINKEN

Het café in Malden heeft de gemoedelijke, laagdrempelige sfeer die zo kenmerkend is voor Eten en Drinken. Dankzij de open inrichting, maar vooral ook dankzij het team dat zich iedere dag voor 100% inzet voor de gasten.

We werken bewust met een bonte mix van studenten en ervaren krachten. We willen dat iedereen zich hier thuis voelt. Je kunt de hele dag binnenwandelen bij Café Eten en Drinken, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Bijvoorbeeld voor een vers kopje koffie met gebak. We hebben een zeer uitgebreide lunchkaart met onder andere heerlijke broodjes geroookte zalm van Landgoed Doornik en onze beruchte Club Sandwich. Tijdens het diner

kun je kiezen uit de zeven hoofdgerechten op de kaart, maar daarnaast staan er altijd extra specials op het bord. Hardlopers zijn onder meer de diamanthaasspies, onze Eten en Drinken burger en de spare ribs. Mensen komen daar speciaal voor terug, dat is toch wel een teken dat we iets goed doen. Ook als je alleen komt borrelen met vrienden ben je meer dan welkom. Probeer dan ook vooral eens de mozzarellaballen!



• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

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

**WWW.RESULTCARE.NL**

CAFÉ **ETEN EN DRINKEN** EST. 2021 MALDEN

Promenade 2, Malden | 024-2001159  
malden@cafe-etenendrinken.nl | [www.cafe-etenendrinken.nl](http://www.cafe-etenendrinken.nl)

# Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden  
Snelle intake  
Ervaren artsen  
Kwaliteitskeurmerk  
ZKN  
Geen wachlijsten

Snel en vakkundig  
van uw spataderen en  
aambeien af



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

technieken.

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

Bezoek de website voor meer informatie: [www.spataderen-fcg.nl](http://www.spataderen-fcg.nl)  
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

50

Klinkerstraat 8-10, Grave  
Tel: 0486 42 00 96  
[info@spataderen-fcg.nl](mailto:info@spataderen-fcg.nl)



Flebologisch Centrum Grave

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 nu de lente weer is aangebroken, ontvangen we u graag weer binnen in ons restaurant of op ons zonnige terras. Onze menukaart bestaat uit moderne gerechten met een twist, gecombineerd met traditionele smaaksensaties die in de Italiaanse keuken niet mogen ontbreken. Denk hierbij als voorgerecht aan een verrassend voorgerecht van dungseden portobello, gemarineerd in aceto balsamico, gevolgd door zeebaars met risotto en pesto.

### 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 | 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

# FELINE PROJECTS

## Veiligheid & Communicatie

Als ervaren én gecertificeerd Trainer & Adviseur ondersteun ik u en uw medewerkers graag bij uw Arbo- & Veiligheidszaken. Mijn ervaring en kennis van zowel de theorie als de praktijk - in Nederland, on- & offshore en wereldwijd - garanderen een no-nonsense, opbouwende en onderbouwde bijdrage. Neem gerust vrijblijvend contact op om de mogelijkheden door te spreken.

'Alles om een verschil te kunnen maken voor jou en jouw medewerkers'

PRAGMATISCH | BEVLOGEN | ERVAREN

Feline Projects | Eigenaar: Arina Suiker | 06-52153365 | info@felineprojects.nl | www.felineprojects.nl

**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.

nierstichting.nl



**NIERSTICHTING**

Je nieren zijn je leven.



Geef een boost aan je  
immuunsysteem



Alles voor een fitte en gezonde levensstijl

<https://eatyourveggies.nl> Advies | Coaching | webshop Aloë Vera producten



## 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.



Eva Bekkers



## Klaar om weer uit te gaan?

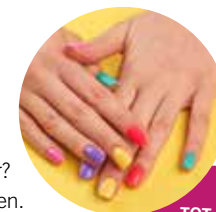
Na een lange tijd is het weer mogelijk om uit te gaan naar theaters, festivals en concerten. Dan wil er natuurlijk wel tiptop uitzien. Wist je dat je bij ons terecht kan om er helemaal partyproof uit te zien?

- Wat dacht je van een fijne gelaatsbehandeling? Onze behandelingen zijn inclusief epilieren, harsen en verven. Kijk voor de diverse mogelijkheden op onze site.
- Geef jouw nagels de mooiste kleuren, zodat ze lekker opvallen tijdens een feestelijk moment. Wij hebben keuze uit meer dan 100 kleuren. Voor ieder wat wils.
- Of een spraytan behandeling met ons exclusieve merk Sienna X? Een mooie sunny glow geeft jouw party outfit de finishing touch!
- Make-up voor ieder moment van de dag. We zijn exclusief verkooppunt van Make-Up Studio. Prachtige make-up met mooie pigmenten en veel kleurkeuze. Hiermee laat je je gezicht stralen of het nu overdag of 's avonds is. Let it shine!

Kom langs voor advies.

### Schitterende zomernagels

Wil jij ook met mooie nagels de hele zomer door? Bij ons blijft je gellak zeker drie weken mooi zitten. En op je teennagels wel langer dan 6 weken. Dus je hebt extra lang plezier van mooie en stevige nagels. Laat je nagels schitteren tijdens het prachtige zomerweer! We hebben een ruime keuze van meer dan 100 kleuren.



**TOT EIND  
JUNI €10,- KORTING  
OP GELLAK BIJ  
HANDEN & VOETEN!**  
SAMEN VAN €60,-  
NU VOOR  
**€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.

**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

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

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

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

**Op zoek naar een veilig gevoel?**

Wij zorgen voor uw veiligheid door middel van camerabeveiliging, huisalarmsystemen en een advies op maat!

**BESECURED**  
woningbeveiliging & camerabewaking

Bel mij voor een afspraak  
024 64 510 99

Spoorstraat 39B, Wijchen -  
024 64 510 99 - [info@besecured.nu](mailto:info@besecured.nu)  
[www.besecured.nu](http://www.besecured.nu)

**BRUIST**

*De zomer*  
in je bol vraagt om een *ijsje* in je hand

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**Een mooie huid begint bij een juiste diagnose**

Kom langs voor een gratis OBSERV huidscan. De Observ 520x is de eerste stap naar een mooiere en betere huid. Een unieke huidanalyse die al jouw huidkenmerken in kaart brengt d.m.v. foto's in de diepere huidlagen. Hierdoor kunnen huidproblemen zichtbaar worden die nog niet aan de oppervlakte zichtbaar zijn. Veel huidproblemen beginnen in de diepere huidlagen en worden in de loop van de tijd zichtbaar. Wanneer we er op tijd bij zijn, kunnen we eventuele problemen aan het huidoppervlak wellicht voor zijn door preventief te behandelen. Laat je adviseren door een team van ervaren huidspecialisten!

**ANGELA SANDERS**  
HUIDVERZORGINGSSALON

**de**  
dermatological  
EXPERT

**É**

**ÉMINENCE**  
ORGANIC SKIN CARE  
HUNGARY - SINCE 1958

Kom langs voor een gratis OBSERV huidscan.

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

# Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

## INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

## MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

## BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!



# PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

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 luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

**vaas in koraal**  
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.  
[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

s+⌚d=l j+🐄s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐄e=🐒p=l v+🐒p=s

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

Maak kans op

**Musk Extreme**  
parfum

Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.



100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

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

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

parfum            geur  
zalig                blij  
zomer               musk  
heerlijk            aroma

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture

BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu





Kom langs bij één van de vestigingen  
Boxmeer | Beuningen | Groesbeek

In juni  
en juli

**-20%**  
op zonnebrillen