

NIJMEGEN

RIJK VAN NIJMEGEN, LAND VAN CUIJK,
DE OVERBETUWE, LINGEWAARD E.O.



APRIL 2024 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL

BRUIST



KONINGS DAG
27 APRIL

Ontdek de voordelen
van het voorjaar!

Lees het interview met
Silvana Rocha



the art of living®
LUXURY VINYL FLOORING

&

ANNO2015
By me design



ANNO2015
By me design

Woon & Lifestyle

ANNO2015 By me design
Dorpsstraat 3
5846 AB Ledeacker
Tel. 06-21357472
www.anno2015.com

THE ART OF LIVING
PVC VLOEREN
NU VERKRIJGBAAR
BIJ ANNO2015.

Het gevoel van thuiskomen

Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje. Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres. Tevens bieden wij opslagmogelijkheden aan in zowel Nederland als Spanje.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.

Ook voor opslagmogelijkheden!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26



8

COLOFON



22

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

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Wat heerlijk... de lente is weer begonnen. Voor veel mensen de favoriete tijd van het jaar. En dat is niet zo vreemd, want de lente brengt behalve warmte ook een overvloed aan voordelen voor je lichaam en je geest. Over een aantal van deze voordelen kun je meer lezen in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Hoewel je in de lente natuurlijk het liefst zoveel mogelijk buiten bent en geniet van alle zonnestralen die je maar kunt vangen, valt er ook deze maand binnen nog genoeg te beleven. Een tip voor op je must-visit lijstje: de musical *Je, Anne*. We spraken met hoofdrolspeelster Silvana Rocha en zij vertelde ons maar al te graag meer over deze bijzondere musical die nog tot en met 31 mei te zien is.

Wij hebben de lente in onze bol! Jullie ook? Onze bruisende ondernemers in ieder geval wel. Ook zij halen de lentezon binnen, zetten de deuren open en delen vol enthousiasme hun verhaal met je. Blader dus snel verder en laat je inspireren door alles wat we ook deze maand weer voor je op papier hebben gezet.

Veel leesplezier toegewenst!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?

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

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



12



28

Fotografie: Roy Beusker



23

Inhoud

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID



Ontdek hoe goed het *voorjaar voor je is*

Stap uit je winterdip en omarm de verfrissende bries van het voorjaar! Met de eerste zonnestrallen die doorbreken, komt een golf van vernieuwing en energie ons tegemoet. Laat je betoveren door de lentekriebels en ontdek hoe goed het voorjaar voor je is.

Het voorjaar brengt niet alleen warmte, maar ook een overvloed aan voordelen voor lichaam en geest. Laat de zon je humeur oplichten en je energieniveaus verhogen terwijl je geniet van de frisse lucht en de prachtige natuur die tot leven komt. De lente is een tijd van bloei, waarin we worden aangemoedigd om naar buiten te gaan, te bewegen en te genieten van het moment.

Voed jezelf met de levendige kleuren en smaken van het seizoen. Vers seizoensgebonden fruit en groenten bieden niet alleen voedzame brandstof voor je lichaam, maar ook een culinair feest voor je zintuigen. Laat je inspireren door de overvloed aan mogelijkheden die de lente te bieden heeft. Denk aan knapperige salades met verse groenten, sappige aardbeien in yoghurt en verfrissende smoothies met tropisch fruit.

Naast het fysieke welzijn, biedt het voorjaar ook een kans voor innerlijke groei en reflectie. Neem de tijd om te ontspannen, te mediteren en verbinding te maken met jezelf en de natuur om je heen. De rust en sereniteit van het voorjaar kunnen een bron van inspiratie zijn voor persoonlijke ontwikkeling en welzijn.

Bovendien is de lente een uitstekende tijd om nieuwe hobby's en activiteiten te ontdekken. Ga wandelen in de natuur, picknicken in het park, fietsen langs bloeiende velden of begin een moestuin. Laat je creativiteit de vrije loop en verken nieuwe mogelijkheden om van het seizoen te genieten.

Dus waar wacht je nog op? Stap naar buiten, adem de lentelucht in en dompel jezelf onder in het bruisende leven om je heen.

Wil jij meer tips voor de lente?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Foto's: Katrien Design & Photography



MAATWERK | KEUKENS | INTERIEUR

Maatwerk maakt mooier

'Al meer dan 50 jaar Bezieling, Beleving en Emotie'

Op een mooie locatie midden in het prachtige Laren staat deze geheel verbouwde villa. De ontwerpen zijn tot stand gekomen door nauwe samenwerking tussen ILIFF By Corinne Delciseur en Arts Keukens & Interieur. Naast twee gepersonaliseerde walk-in closets en imposante houten taatsdeuren die naar de woonkamer leiden, hebben we een maatwerk badkamermeubel mogen verzorgen. De houtkleur van het badkamermeubel komt overeen met de kleur van de walk-in closets om zo tot één geheel te komen. Gebruik van het marmeren werkblad geeft het meubel een chique uitstraling die wordt doorgetrokken door ook de nissen van het meubel in dit materiaal uit te voeren.

Arts Keukens & Interieur heeft ambachtelijke op maat gemaakte kwaliteitskeukens en -interieurs. Van landelijk robuust eiken tot High-End. Ons team van ontwerpers, meubelmakers en monteurs creëren uw droomkeuken en maatwerk-interieur aan de hand van uw wensen.



Meer weten? Maak een afspraak en kom onze showroom bekijken.

Veldweg 6 1 Rijkevoort 1 0485 - 573194 1 www.ak.nl | info@ak.nl

DE SLIMME REISTAS* voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



BRUIST Deals

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



EERLIJKE BIJEN

Zoem, zoem, zoem. Bijen zijn cruciaal voor de ecologie, zelfs de VN heeft een Wereldbijendag uitgeroepen. Sinds 2000 produceert Gry & Sif in Nepal wolvluitproducten in typisch Deense stijl, ontworpen door Gry Staunstrup. Gemaakt door Nepalese vrouwen met traditioneel handwerk, zijn ze nu Fair Trade gecertificeerd met eerlijke lonen, milieubewuste productie en gebruik van zuivere scheerwol uit Nieuw-Zeeland. www.manufactum.nl



De lente staat in bloei



LEZERSACTIE* Schaamteloos Open! Maak kans op 2 x 2 vip tickets

'Schaamteloos Open!', is de taboedoorbekende rollercoaster van Lisa Staal die inmiddels duizenden vrouwen inspireerde. Schaamteloos neemt Lisa je mee in de wereld van liefde, relaties, seks en #metoo. Zondag 26 mei in Den Haag. Fasten Seatbelt!

www.lisastaal.nl/schaamteloos_open/ TAG #LISASTAAL



EEN GOEDKOPE ZONNEBRIL SCOREN?

Cheapass Zonnebrillen is de specialist in goedkope zonnebrillen. Of je ze nu nodig hebt voor vakantie, een feestje, expeditie, concert van de Toppers of om naar jezelf in de spiegel te kijken... we've got you covered!



013-7620422

info@cheapasszonnebrillen.nl

www.cheapasszonnebrillen.nl



SNOEPDOOSJE BLOEMETJE VOOR JOU

Verras met onze Bloemen Door De Brievenbus; een kleurrijke explosie van bloemige lekkernijen in gerecycled plastic. Elk doosje bevat ongeveer 300 gram aan heerlijkheden, inclusief bloemsnoepjes, jellybeans en sprinkels. Bezorging is eenvoudig; rechtstreeks in de brievenbus, zonder gedoe. Verstuur vandaag nog een pakketje vol geluk en tover een glimlach op het gezicht van de ontvanger. www.topgeschenken.nl/snoepdoosje-bloemetje-voor-jou



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in een zomerse geur 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 TAG #BODYWASH



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@nederlandbrui.nl

GENIETEN VAN VERS GEMALEN KOFFIE

jura



Het Zwitserse Jura staat bekend om haar luxe volautomatische koffieapparaten. Als pionier op dit gebied bracht Jura al in 1986 haar eerste volautomaat uit. De belangrijkste waarden van Jura zijn kwaliteit, duurzaamheid, innovatie, precisie en service. Dit zie je terug in het oogstrelende design, geïnspireerd op de strakke lijnen van de hoogstaande Zwitserse architectuur. Bestel jouw Jura koffieautomaat bij Expert Elst en je kunt iedere dag genieten van heerlijke, vers gemalen koffie. Overtuig jezelf!

expert 

Expert Elst | Dorpsstraat 7, Elst | 0481-373379
elst@expert.nl | www.expert.nl/elst



*Graag tot snel
in de winkel!*

Het begin van de lente wordt gemarkeerd door de **equinox**, meestal op 20 of 21 maart, als de zon recht boven **de evenaar** staat.

In de lente worden de dagen **langer** door de schuine stand van de aardas, wat de **groei** van flora stimuleert.

Bomen zoals kersbloesems en **appelbloesems** komen tot leven, waardoor prachtige landschappen ontstaan.

Veel dieren migreren tijdens de lente, terwijl andere **ontwaken** uit hun winterslaap. Ook mensen ontwaken: tijdens de lente vinden veel culturele festivals en **evenementen** plaats over de hele **wereld**, zoals muziekfestivals, kunsttentoonstellingen en sporttoernooien.



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!



FONGERS®
Distributed by Matrabike

Nuevo Motinova Disc

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius
- 7 Shimano Nexus naafversnellingen



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- 3 Shimano Nexus naafversnellingen



Vanaf:

€ 999,-



Fongers Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius



Vanaf:

€ 1999,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.628 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

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'.



Draadloze bediening
mogelijk via Solar paneel.

Persoonlijke
service aan
huis!

Op zoek naar ritsscreens?



Deze screen is zeer windvast dankzij de rits die aan de buitenzijde van het screendoek is vastgelast. 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 uitgetoetst 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



“Goede en fijne kapster. Kennis van zaken en elke keer tevreden naar huis. Ga zo door!”

Maak nu een afspraak! BEL of scan de QR-code en maak de afspraak ONLINE



hèt **KRULLEN** Atelier in Zetten

Krullenkapper volgens de CG methode

Ik werk met plantenkleuring wat een natuurlijke kleuring is. Dit is grijsdekkend en niet slecht voor je haar en hoofdhuid.

Als je haar golvend, gekruld of krullend is, dan herken je de levenslange strijd om het te temmen. Krullend haar lijkt een eigen persoonlijkheid te hebben.

De eindeloze zoektocht naar **de juiste producten**, uren voor de spiegel staan, dure behandelingen en zelfs gebrek aan eigenwaarde zie je vaak bij vrouwen met krullend haar, maar we zijn er om een oplossing te bieden.

Het stylen van je ontembare haar heeft altijd als een verloren strijd gevoeld. Tot nu!



Curly hair is not a trend, it's a lifestyle



Angelique Coenen

Omdat ik met mijn eigenwijze krullen te vaak teleurgesteld was na een kappersbezoek, ben ik me gaan specialiseren in het knippen en stylen van krullen. Met als resultaat dat ik nu dé krullenkapper in de regio Zetten ben! Ik zorg ervoor dat je krullen niet alleen perfect zitten tijdens je bezoek aan mijn salon, maar dat je je krullen ook thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jou passen.

Ik word blij als je genoten hebt van een kappersbezoek in mijn salon en in het dagelijks leven weer vertrouwen hebt in je prachtige krullende haar!



Bellefleur 35. ZETTEN
06-46595147 | www.krullenatelier.nl

45 JAAR KWALITEIT EN SERVICE

ARENDSNAAIMACHINEHANDEL

Arends Naaimachinehandel bestaat **45 jaar** en we zitten **5 jaar** op onze nieuwe locatie te Heteren. Dit willen we natuurlijk samen met u vieren!

Sinds kort zijn we dan ook erkende dealer van **Baby Lock** naaimachines geworden. Hierdoor kunnen we nog meer geavanceerde opties aanbieden. Kom snel langs en ontdek al onze kwaliteiten en services.

Zo zijn ook de workshops en cursussen weer van start gegaan, voor zowel beginnende als ervaren mensen.

Schrijf je snel in want vol=vol!

Kom langs
of bel gerust
en maak een
afspraak!

baby lock



Gloria

- Baby Lock's Onderscheidende Technologie
- RevolutionAir™-systeem
- Comfort en Veiligheid
- Automatisch Draadtoevoersysteem (ATD)
- Eenvoudig Wisselen van Steken en Naalden



Sashiko

- Krijg prachtige naden en varieer de steken
- Handige bedieing op de machinekop
- Diverse steeklengtes en -afstanden instellen
- Uitgekiend naaldsysteem
- Handig accessoirevak



Enspire

- 2/3/4 draads overloken
- Jet-Air Systeem (luchthendel)
- Draad door de naaldsteker
- Ingebouwde rolzoomfunctie
- Steekbreedte- en steeklengte regelaar
- Differentieel transport



DAGJE UIT REBIRTH FESTIVAL



Op 12, 13 en 14 april 2024 is het eindelijk weer tijd voor REBIRTH Festival. Het perfecte feest om jouw festivalseizoen mee te beginnen. Wat dit festival zo bijzonder maakt zijn de verschillende stages die allemaal een uniek karakter hebben. Elke stage staat bovendien voor een andere harde stijl. Dit maakt de ervaring een stuk persoonlijker, omdat je omringd bent door mensen waarmee je dezelfde passie en liefde deelt voor een bepaalde stijl. Koop nu een kaartje en bereid je voor op een weekendje vol hakken en stampen. **Kijk voor meer info op www.rebirth-festival.nl.**

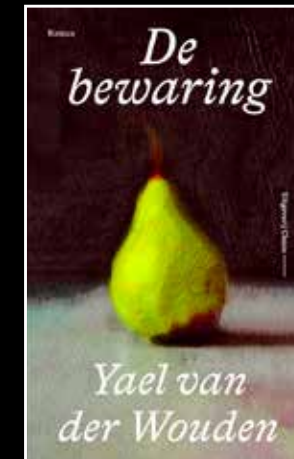
FILMPJE KIJKEN LOVE LIES BLEEDING

BINNEN/BUITEN

In een afgelegen dorp in New Mexico wordt het leven van sportschoolmanager Lou volledig op zijn kop gezet wanneer bodybuilder Jackie in haar sportschool verschijnt. Jackie zet alles op alles om te trainen voor de belangrijkste bodybuildwedstrijd in Las Vegas, iets waar Lou haar graag bij helpt. Het prille, intense liefdesgeluk krijgt echter een onverwachte wending wanneer Lou's zus op brute wijze mishandeld wordt en in het ziekenhuis belandt. Al snel loopt alles uit de hand en moet Lou het duistere verleden van haar vader en zichzelf onder ogen komen. **LOVE LIES BLEEDING is vanaf 11 april te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DE BEWARING



Isabel woont alleen in het huis van haar overleden moeder, waar alles rustig voortkabbelt tot plotseling haar broer Louis met zijn nieuwe vriendin Eva voor de deur staat om bij haar de zomer door te brengen. Eva is in alles het tegenovergestelde van Isabel. Maar dan beginnen er kleine dingen uit het huis te verdwijnen. Heeft Eva er iets mee te maken? Dat idee laat Isabel niet los. Koortsachtig houdt ze de nieuwe vrouw in de gaten, totdat ze een mysterieuze ontdekking doet waardoor netjes afgedekte geheimen haar plotseling keihard in het gezicht slaan. **DE BEWARING van Yael van der Wouden is vanaf 5 april verkrijgbaar.**



Vind de stijl die bij u past
in ons ruime assortiment

RAAKT U OOK ZO
ENTHOUSIAST?
WIJ HELPEN U GRAAG VERDER!
WWW.JONTOEBAST.NL

TEGELS & VLOEREN

Een vloer is een belangrijk sfeerelement in ieder huis. Of het nu gaat om uw huiskamer, keuken, badkamer of toilet: iedere ruimte heeft zijn eigen karakteristieke kenmerken en vraagt daarmee ook om een unieke, passende vloer.

Bent u op zoek naar tegels of andere vloeren? Laat u dan inspireren in onze showroom in Boven-Leeuwen! Proef van de verschillende sferen en stijlen die een bepaalde vloer kan creëren. Ontdek ons verrassend grote aanbod aan keramische vloeren, natuursteen en laminaat dat wij zelf importeren uit landen als Italië en Spanje.

*Iedere woonruimte
een gevoel van thuis*



TEGELS &
VLOEREN



NATUURSTENEN
VLOEREN



BADKAMERS
& WELLNESS



JON TOEBAST

TEGELS - SANITAIR BV

NATUURSTEEN - BOUWPRODUKTEN - BADKAMERS

van Heemstraweg 19e, Boven-Leeuwen
0487-592606 | info@jontoebast.nl

WWW.JONTOEBAST.NL

Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

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



 BRILJANT
VLOERVERWARMING

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

WIJ ZIJN VERHUIDS!

Briljant vloerverwarming bv

Lange Beijerd 14, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl

Silvana Rocha als Anne Frank:

‘Dit verhaal mag nooit vergeten worden’

Het tijdloze verhaal van Anne Frank keert terug naar de theaters met de musical *Je, Anne*. De pas afgestudeerde Silvana Rocha heeft de eer om de rol van de jonge Anne te vertolken. “We willen het verhaal zo goed mogelijk overbrengen,” aldus Silvana.

Toen de 22-jarige Silvana aan het eind van haar opleiding een musicalworkshop volgde, wist ze nog niet dat deze workshop haar een bijzondere kickstart van haar carrière zou geven. Gastdocent van de workshop, regisseur Frank van Laecke, belde haar later op met de vraag of ze geïnteresseerd was in de rol van Anne Frank. “Ik geloofde het eerst niet,” vertelt Silvana. “Maar ik hing al snel aan de telefoon met de producent. Daarna heb ik af en toe gedacht: ga ik dit écht doen? Ja! Ik ga dit doen!”

GEDETAILLEERD BEELD *Je, Anne* vertelt aan de hand van de dagboeken van Anne Frank het feitelijke verhaal van de onderduikers in het Achterhuis, zonder dat het gewijzigd, aangevuld of gedramatiseerd is. Silvana heeft zich tot in de puntjes voorbereid op haar rol: “Anne Frank schreef natuurlijk uitgebreid

over wat ze voelde en wat ze dacht. Dus ik heb zoveel mogelijk informatie bij elkaar gezocht om een zeer gedetailleerd beeld van haar te krijgen.”

MUSICAL ALS MEDIUM De historie van Anne Frank blijft een beladen onderwerp. Kan een musical werkelijk recht doen aan zo'n belangrijk verhaal? “We zijn ons erg bewust van de impact en het belang van deze geschiedenis en nemen die verantwoordelijkheid ook. We gebruiken musical als een versterking voor het vertellen ervan. Het is een middel om het verhaal van de onderduikers opnieuw bij een grote groep mensen te brengen, omdat deze gebeurtenis nooit vergeten mag worden,” besluit Silvana.

Je, Anne is nog tot en met 31 mei te zien. Kijk voor tickets op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Voor het lekkerste Indische eten!



“Zo divers als de eilanden van Indonesië en de bewoners zijn, zo divers is ook de keuken.”



Toen Jane Huijter samen met haar ouders in 2015 toko Depaja Makanan begon in Elst ging dat als een lopend vuurtje rond. Inwoners van het dorp waren direct enthousiast over de lekkere gerechten die je er kunt nuttigen en afhalen. Inmiddels komt men van heinde en verre om te genieten van al het lekkers dat de Indische keuken te bieden heeft.

Eetgelegenheden, afhaal & catering

Depaja Makanan telt ongeveer zestien zitplaatsen en beschikt ook over een klein terras. Natuurlijk is het ook mogelijk om maaltijden af te halen. Daarnaast beschikt de zaak ook over een gevarieerd aanbod aan typische tokoproducten zoals rijst, sambal en verse kruiden die in de eigen keuken gebruikt worden. Depaja Makanan heeft ook een cateringsservice, vanaf 15 personen leveren wij een Indisch buffet aan huis of bedrijf. Populaire gerechten zijn uiteraard de overheerlijke saté en de soto-soep, maar ook de nasi rames is niet te vermaden.



Kijk op de website voor onder andere de menukaart en de openingstijden (Maandag & dinsdag gesloten).

TOKO, ETEN,
AFHAAL &
CATERING

Depaja Makanan
Dillenburg 6, Elst
info@depaja.nl
www.depaja.nl
0481-849099



Krullen? We zien ze dagelijks in alle soorten en maten, en begrijpen als geen ander dat krullen een andere behandeling nodig hebben dan steil haar. Als ervaren krullen kapper hanteren we de beste technieken én producten die het beste bij jou passen. Geen krul is hetzelfde en heeft net als jij een unieke identiteit.

Ervaar de totale kappersbeleving bij onze krullenkapper Flor

In onze kapsalon zien we ze regelmatig: krullen. Er zijn vele verschillende soorten haren en krullen. Van dik tot dun, haar met een slag, kroeshaar en elk type haar stelt eigen specifieke eisen aan behandeling en bewerking. De ene krul mag wat meer ruimte krijgen terwijl de andere juist meer behoefte heeft aan ondersteuning. Voor elk type haar en type krul bekijken wij als krullen kapper wat de specifieke behoeften zijn om zo te bepalen welke kniptechnieken en verzorgingsproducten het beste bij jou passen.

De juiste kniptechniek en verzorging voor jouw perfecte krullen

De meeste kappers knippen krullen zoals ze steil haar knippen. Bij Kapsalon Flor weten

ze dat je krullen anders moet behandelen. Eigenaresse Flor heeft veel ervaring in het knippen en verzorgen van krullen, zelf is ze ook trotse eigenaar van een volle bos krullen. Mede door de Curly Girl Methode (ook wel GC-Methode) weet onze krullen kapper hoe je jouw krullen het beste moet verzorgen.

Ben je nieuwsgierig naar ons? Breng een bezoek aan onze kapsalon in het centrum van Nijmegen. We staan je graag te woord. Wil je dat we je direct helpen? Maak dan een afspraak.





Fris en fruitig

April is zo'n heerlijke maand waarbij alles fris en fruitig ruikt en er ook zo uitziet. Geniet van de prille lente!

1. Acqua Della Regina Scented Wax Tablets van Officina Profumo-Farmaceutica di Santa Maria Novella, € 28,- www.skins.nl
2. Glow booster reinigingsgel met Vitamine C van Garnier, € 11,99 www.etos.nl
3. Bohemian Lime Eau de Parfum van Goldfield & Banks, € 155,- www.skins.nl
4. Douche Pure Harmony van Kneipp, € 4,54 www.kneipp.nl
5. Fico d'India Body Lotion van Tuttotondo, € 23,80, www.thecofcosmetics.nl
6. Banana Loose Powder van essence, € 3,99 www.essence.eu
7. Cleansing Face Scrub Cherry & Ginger van Organic Shop, € 4,99 www.organicshop.nu

8. Shampoo met granaatappel van Klorane, € 17,- www.klorane.com
9. The raspberry kiss hand cream van Treaclemoon, € 2,99 www.treaclemoon.nl
10. Ever Matte Compact Powder van Clarins, € 45,50, www.clarins.nl
11. Vitamin C Serum van Alpha-H, € 56,95 www.alpha-h.nl
12. Skin Radiance Papaya & Peach Blossom van Palmolive, € 3,99 www.etos.nl
13. Limone van Laboratorio Olfattivo, € 103,- www.babassu.nl
14. Revitalizing Elasticizing Oil-Cream van Collistar, € 30,- www.collistar.nl



Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Oorcorrectie
- Liposuctie
- Facelift (MACS-lift)
- Lipofilling
- Schaamlipcorrectie
- Ooglidcorrectie
- Injectables
- Neuscorrectie
- Buikwandcorrectie

Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
+31 (0) 24 - 845 05 06
www.kliniekheyendael.nl

Nooit meer onzeker

Overweeg jij een borstvergroting?

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

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Deze maken de borsten vaak slapper of doen ze (gedeeltelijk) verdwijnen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die geen of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

De operatie

Bij een borstvergroting wordt het volume van de borst door de plastisch chirurg vergroot. Het is belangrijk dat de verhoudingen met de vorm van je borstkas en de rest van je lichaam wel kloppen. De chirurg meet daarom de borst en het borstweefsel goed op om het juiste implantaat te selecteren.

Ongelijkvormigheid van de borstwand of van de tepels is bepalend voor de keuze van het implantaat.



Zijn je linker- en rechterborst niet even groot? Dan kan de plastische chirurg ervoor kiezen links en rechts andere implantaten te plaatsen. Daarmee wordt het verschil kleiner. De vulling van het implantaat bestaat uit een cohesieve siliconengel. Deze voelt prettig en natuurlijk aan. Er wordt individueel en afhankelijk van de wensen, de verwachtingen en de fysieke mogelijkheden geadviseerd of ronde of druppelvormige en medium of hoog profiel implantaten het beste resultaat gaan opleveren.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op 1 locatie
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'


Nieuwe **XSENSIBLE COLLECTIE**



Theo Jansen
schoenen



SCAN ME

 theojansenschoenen

Passage Molenpoort 2 Nijmegen | 024-6844263

www.theojansenschoenen.nl

Velgen beschadigd?

Breng ze langs bij de dokter

0413 257 366

Wij zijn De Velgendokter, gespecialiseerd in het repareren en richten van lichtmetalen velgen. Al onze medewerkers zijn professionals en zorgen ervoor dat uw velgen weer in topconditie zijn na de reparatie.

Al ruim 30 jaar zijn wij gespecialiseerd in het herstellen van lichtmetalen velgen. Denk hierbij aan werkzaamheden als:

- **Reparatie**
- **Velgen richten**
- **Velgen lassen**
- **CNC afdraaien**
- **Poedercoaten**
- **Rimco-herstel (kleur op maat)**

Dankzij onze jarenlange ervaring vinden we voor iedere velg een passende oplossing.

OPENINGSTIJDEN

Maandag – vrijdag:

9:00 – 17:00 uur

Zaterdag:

9:00 – 13:00 uur



De VelgenDokter

Vraag een offerte aan op
www.develgendokter.nl



Ga nooit slapen *met make-up*

Slapen met je make-up op is echt not done. Toch kan het een keer voorkomen dat je na het stappen of een lange werkdag vergeet om je make-up eraf te halen. Je denkt misschien dat die ene keer niet veel kwaad kan...



Als je je make-up niet verwijdert, kan deze dode huidcellen tegenhouden om de huid te verlaten en daardoor zorgen voor puistjes, mee-eters en allerlei andere vlekken. De werkbare stoffen van een crème of serum kunnen niet door het 'vuile laagje' op je huid doordringen. Ook als je geen make-up gebruikt, is reinigen noodzakelijk. De eerste tekenen van ouderdom zijn niet rimpels, maar een gebrek aan uitstraling en glans.

TWEE KEER PER DAG

Reinig 's avonds om alle sporen van make-up, vuil en transpiratie te verwijderen en 's ochtends om dode huidcellen, talg en restjes nachtcrème weg te halen. Kies voor een reinigingsproduct dat bij jouw huidtype past. Als je water gebruikt om het reinigingsproduct te verwijderen, moet je daarna altijd een lotion gebruiken. Die zorgt ervoor dat de pH-waarde van de huid wordt geneutraliseerd.

Nieuw en geschikt voor elk huidtype, ook de meest gevoelige, zijn de elektrische reinigingsborstels. Door de unieke bewegingen van het borsteltje wordt de huid op een uiterst zachte manier gereinigd waarbij er geen millimeter weefsel wordt verplaatst. Je gebruikt de borstels in combinatie met een reinigende gel. Die breng je aan op je vochtige huid of op de vochtige reinigingsborstel.

Word jij de next best nagelstyliste?

Bij Sher Nailproducts adviseren we je graag in de mogelijkheden van al onze nagelstyliste opleidingen. Maak kennis met onze opleidingen waarin we uitsluitend werken met het kwaliteitsmerk Urban Nails.

ALLROUND NAGELSTYLISTE

Een opleiding van 15 lessen wanneer je alles van het vak nagelstyling wilt leren en in de toekomst bijvoorbeeld een salon wilt beginnen.

PROF ALLROUND NAGELSTYLISTE

Ben jij al gevorderd? Dan adviseren wij bij Sher Nailproducts dit Allround Prof programma van 7 lessen waarbij we jou meenemen naar een nieuwe start.

ACRYL

8 lessen waarin je alles van het vak Acryl gaat leren.

NEXT GEL

8 lessen met alle basistechnieken die nodig zijn om kunstnagels te maken met gelsystemen.

SOAK-OFF GELLAK

Voor deze 2-daagse opleiding is geen vakgerichte basiskennis vereist. Iedereen kan hier in principe aan deelnemen. Het is een perfecte opleiding voor schoonheidsspecialisten, kappers, pedicures etc., die hun klanten een extra behandeling willen aanbieden of een extra doelgroep willen aantrekken.



MELD JE NU AAN
VOOR ÉÉN VAN ONZE
OPLEIDINGEN



Kleine groepjes, persoonlijke aandacht en perfecte begeleiding

Bij Sher Nailproducts werken we met kleine groepjes om de aandacht zo goed mogelijk te verdelen. De persoonlijke aandacht en uitgebreide ervaring van de opleider maakt deze opleiding tot een van de beste Allround Nagelstyliste opleidingen in de regio Boxmeer.

Sher
Nailproducts

STEENSTRAAT 106-N, BOXMEER
06-51600217
WWW.SHERNAILPRODUCTS.NL

Sher Nailproducts,
groots in kleine zaken

Bent u zelfstandig ondernemer en op zoek naar een boekhouder?

Administratiekantoor HEYLO helpt u graag!

Administratiekantoor Heylo in Elst ondersteunt bedrijven en ondernemers bij alle administratieve werkzaamheden. Een goede boekhouding kan u als ondernemer erg veel tijd schelen. Administratiekantoor Heylo ondersteunt u bij uw administratie, zodat u meer tijd overhoudt voor het ondernemen. Wij ondersteunen u als boekhouder bij financiële zaken, maar adviseren u ook graag over stappen die u als ondernemer wilt nemen.

- Volledige verzorging van financiële administratie voor bedrijven en particulieren.
- Wij verzorgen de volledige salarisadministratie voor uw personeel!
- Particuliere belastingaangifte (inclusief partner) tegen een vaste prijs!



Kijk op
de website
voor meer
informatie en
tarieven.

Administratiekantoor
HEYLO

Industrieweg Oost 13A, Elst | 0481 353544
info@administratiekantoorheylo.nl | www.administratiekantoorheylo.nl

Lente!

Zelfs de *zon* is in de *wolken*.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

De rust herstellen?

Deze holistische aanpak zorgt voor een kalmerend effect doordat het stresshormonen vermindert en slaapmechanismen herstelt. Hierdoor wordt het gemakkelijker om in slaap te vallen, worden nachtelijke ontwaken verminderd en verbetert de algehele kwaliteit van de slaap. Het uiteindelijke resultaat is een meer herstellende rust.

De Neurosonic technologie maakt gebruik van doelgerichte, laagfrequente trillingen die nauwkeurig zijn ontworpen om het autonome zenuwstelsel te kalmeren. Deze bewezen effectieve trillingsfrequentie stimuleert op natuurlijke wijze het vermogen van ons lichaam om stress los te laten.

Nieuwsgierig naar de mogelijkheden en werking van Neurosonic? Bezoek onze showroom op de Heyendaalseweg 165 in Nijmegen en ontvang geheel kosteloos een aangepast programma van 10 tot 20 minuten.



Heyendaalseweg 165,
Nijmegen
024 356 8390
info@palmarez.nl
www.palmarez.nl

Voor meer info kunt u ook eerst onze website bezoeken.



Neurosonic bevordert ontspanning!

Neurosonic bevordert ontspanning in zowel het lichaam als het autonome zenuwstelsel, wat bijdraagt aan een kalme geest.



Evenwicht bewaren



Stress verminderend



Betere slaapkwaliteit

BRUIST HAARUITVAL TIPS

BY JOHN BEERENS



Een gezond persoon verliest per dag zo'n 50 à 100 haren. Dat lijkt veel, maar is heel normaal. Wanneer je echter vaststelt dat je opeens meer haren verliest dan anders en je bij het borstelen of haren wassen merkt dat je borstel of doucheputje vol haren zit, is het tijd om daar iets aan te veranderen. Haaruitval kan verschillende oorzaken hebben: hormonale schommelingen, stress, stoornissen van het immuunsysteem of voedingstekorten. De belangrijkste vraag is: hoe krijg ik mijn volle bos haar weer terug? **Hairmax** helpt je hier graag bij!

JOHNBEERENS
.COM



TIP
VAN
JOHN



De **Hairmax Lasercap 272** bevordert haargroei en haaruitval zal worden verminderd. Je kunt de Lasercap opzetten als een pet waardoor het gebruik er van erg gemakkelijk is. Bereik klinisch bewezen resultaten binnen **3 tot 6 maanden** met slechts 3 behandelingen per week van 7 minuten per keer.

Hairmax® is gespecialiseerd in de behandeling van haaruitval met technologie en speciaal samengestelde producten.

Low-Level Laser Therapy (LLLT) is een chemicaliënvrije manier om uw haar te laten groeien, de haardichtheid te verhogen, uitval te verminderen en uw algemene gezondheid van haar en hoofdhuid te verbeteren.



Ervaar de producten van Hairmax met de **Hairmax Starter Kit**, wetenschappelijk ontwikkeld voor dunner wordend haar. Deze set bevat de shampoo, conditioner en ACCELER8 Hair Booster die dankzij hun unieke **liposoomtechnologie** optimale absorptie van de actieve ingrediënten mogelijk maken.

hairmax®

TRANSFORMEER
JOUW TUIN IN
EEN PARADIJS



Beleef je favoriete vakantie in je eigen tuin

Met de komst van de lente verlangen mensen naar buiten. En wat is nou een betere manier om te genieten dan in de ambiance van je favoriete vakantiebestemming, maar dan gewoon in je eigen achtertuin? Het wordt steeds populairder om je tuin te transformeren naar een specifiek thema. De mogelijkheden zijn eindeloos.

ITALIAANSE ROMANTIEK

Breng de zonovergoten sfeer van Toscane naar je tuin met een mix van olijfbomen, buxuslanen en een vleugje Toscaanse kleuren op je tuinmuur. Voeg een vijver en fontein toe voor die authentieke Toscaanse charme en vergeet niet een tuinschilderij buiten voor de finishing touch.

BLOEMENPRACHT

Laat je tuin bloeien met kleurrijke bloemen en subtiele lampjes voor een speelse sfeer. Een grasveldje brengt rust, terwijl een vijver met waterlelies en bloemen een prachtig accent vormt.

OOSTERSE SERENITEIT

Verlies jezelf in de rustgevende en evenwichtige atmosfeer van een oosterse tuin. Strakke waterbakken gevuld met kalm stromend water, omringd door weelderige bamboe en sierlijke varens,

roepen een gevoel van vredige harmonie op. Een kleine waterval voegt een rustgevend geluid toe aan deze rustgevende omgeving, terwijl een zorgvuldig geplaatste loungehoek met een Boeddhabeeld je uitnodigt om te mediteren en tot rust te komen.

DUURZAME INRICHTING

Als je waarde hecht aan duurzaamheid, kun je je tuin omtoveren tot een groen paradijs met behulp van milieuvriendelijke materialen en praktische oplossingen. Kies voor energiezuinige verlichting en maak gebruik van duurzaam hout en andere ecologisch verantwoorde materialen. Een moestuin voegt niet alleen een decoratief element toe, maar biedt ook de mogelijkheid om zelf voedsel te verbouwen op een milieuvriendelijke manier.

Met deze eenvoudige tips transformeer je je tuin in een vakantieparadijs, recht voor je eigen deur.

Ga jij je tuin inrichten? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Wil jij een Ayurvedische DETOX, een Ayurvedisch consult of een Ayurvedische massage?

Je zult er geen spijt van hebben. Ayurveda is een oeroude geneeswijze die nog steeds veel mensen helpt om inzicht in en verlichting van hun klachten te krijgen.

Je kunt meedoen aan een 7-daagse detox, een consult krijgen bij onze Ayurvedische arts: dr. Shubhangee of een behandeling krijgen van ons team.

Kijk op:
www.audesapere.nl/pancha-karma-nl



AUDE SAPERE | NISTELRODESEWEG 9A, UDEN | 06 10 75 95 34 | JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM



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 dorps 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.



AUTHENTIEK INDISCH *met de smaak van vroeger*

Wij verzorgen catering voor elke gelegenheid voor particulieren en bedrijven vanaf 15 personen.

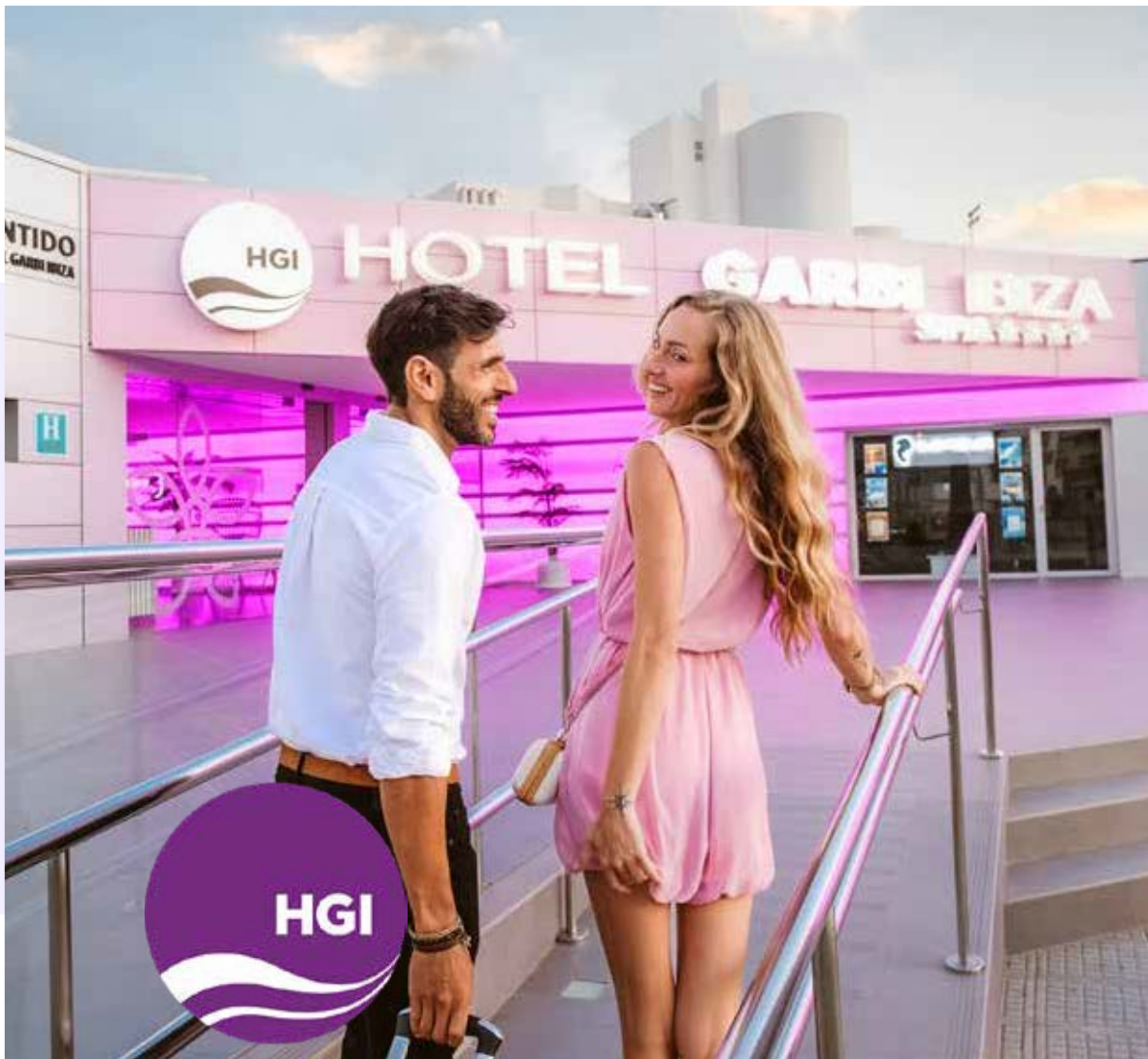
Catering op locatie verzorgen wij op alle dagen van de week.

SALAS
Indische catering

06 22 38 21 25
Industrieweg Oost 5b-4, Elst
contact@salascatering.nl
www.salascatering.nl



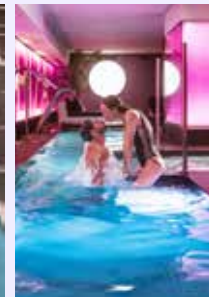
**RESERVEER
OP TIJD**
de datum van
uw feest!



HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

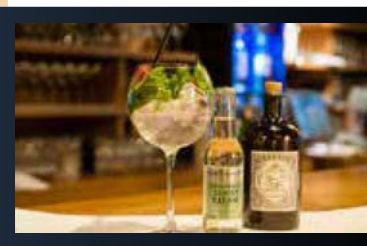
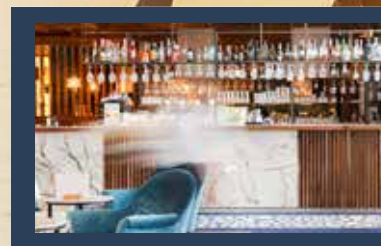
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



DE NIEUWE 100% ELEKTRISCHE MINI COOPER. BESTEL 'M NU.



STORYMINI.NL

BIG LOVE.

*Op basis van 48 maanden en 10.000 km per jaar



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 wordt 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

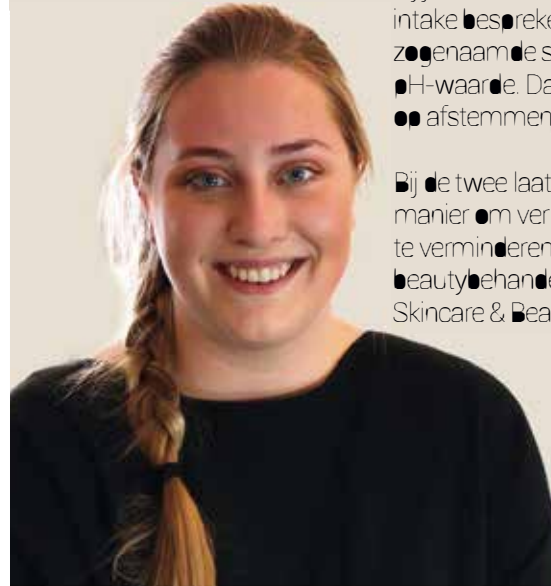


Verwen je huid deze lente! Plan nu je afspraak!

Huidverbetering op maat

Bij je eerste bezoek zullen we voorafgaand aan de behandeling middels een intake bespreken wat het doel voor jou is. Daarnaast meet ik met een zogenaamde skin analyzer het vocht- en vetgehalte in de huid, evenals de pH-waarde. Daar kan ik de producten die ik gebruik tijdens de behandeling afstemmen. Ik bied behandelingen aan van 60, 75 en 90 minuten.

Bij de twee laatste pas ik tevens bindweefselmassage toe, een beproefde manier om verklevingen in de huid aan te pakken en fijne lijntjes en rimpels te verminderen. En ook gewoon heerlijk ontspannend. Ook voor beautybehandelingen zoals wenkbrauwen en wimpers ben je bij ANNA Skincare & Beauty aan het juiste adres.



ANNA Skincare & Beauty

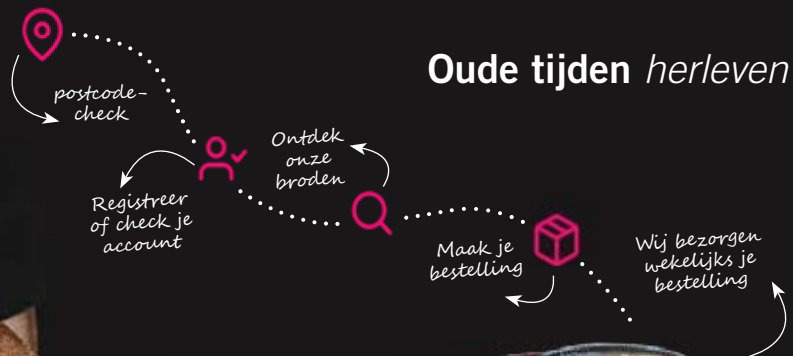
Van Broeckhuysenstraat 9, Nijmegen | 06-38260670 | info@annaskincare.nl | www.annaskincare.nl





Lekker ambachtelijk brood en banket aan huis

Oude tijden herleven. De Bakker Aan Huis is weer helemaal terug, net als vroeger, maar nu in een modern jasje. Daar waar vroeger de handkar door de straat kwam met heerlijk vers geurend brood, is de warme bakker in de straat weer helemaal terug.



Scan de QR code voor meer info



Wie nieuwsgierig is geworden kan kennismaken met het verse en ambachtelijke brood van De Bakker Aan Huis. Doe de postcodecheck en bestel nu via www.debakkeraanhuis.nl.

Lachend ouder worden



Met het ouder worden en het ontbreken van eigen tanden en kiezen veranderen de kaken en het gezicht geleidelijk. Een goed passend kunstgebit biedt functionele en esthetische voordelen. Verschillende varianten van kunstgebitten, zoals gedeeltelijke en volledige kunstgebitten of een duurzamer klikgebit op implantaten, zijn beschikbaar.

Een klikgebit wordt niet direct geplaatst na tandextractie vanwege mogelijke kaakslink. Tijdelijke protheses worden aanbevolen, en op basis van een foto beoordeelt de tandarts de mogelijkheid van implantaten. Het proces kost meer tijd, met implantaten enkele maanden voor het definitieve gebit.

De levensduur van een kunstgebit is 5-8 jaar, met jaarlijkse controles. Geschikt bij veel ontbrekende of onbruikbare eigen tanden, beoordeeld door de tandarts.

Aanpassen aan eten met een kunstgebit kan initiële pijn veroorzaken. Eerst zacht voedsel wordt aanbevolen. Het wennen

aan praten verbetert meestal na enkele dagen oefening. Regelmatige reiniging is essentieel; tandpasta vermijden en 's nachts in lauwwater leggen.

Moderne kunstgebitbehandelingen voorkomen tandenloosheid. Een noodkunstgebit wordt direct geplaatst na het trekken van de laatste tanden. Mondveranderingen kunnen aanpassingen vereisen, maar bij stabiele kaken kan een nieuwe prothese over meerdere weken worden gemaakt. Na voltooiing kan men minstens vijf jaar van de prothese genieten.

Bezoek onze website voor meer informatie of voor het maken van een afspraak.

Mondzorgcentrum
Takenhofplein



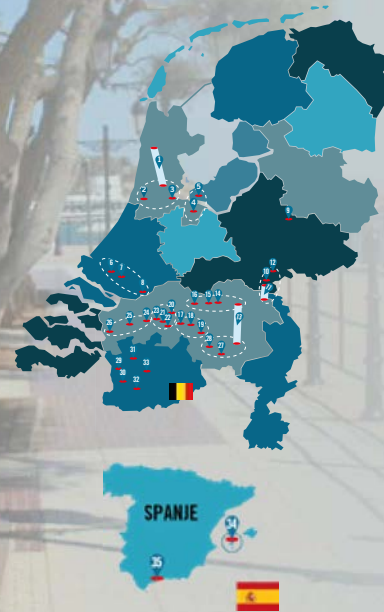
Takenhofplein 6, Nijmegen
024 212 212 8
balie@mctp.nl

www.mondzorgcentrumtakenhofplein.nl



Ontdek waarom Bruist een must is!

In een wereld waar digitale marketing de boventoon voert, lijkt het traditionele gedrukte magazine soms vergeten te worden. Maar laat me je vertellen waarom elke maand adverteren in het magazine Bruist een slimme zet is.



Ontdek Bruist Online

“Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.”

Bruist is meer dan alleen een bundeling van pagina's; het is een gemeenschap. Elke editie verbindt mensen op lokaal niveau, brengt verhalen van de buurt en inspireert tot actie. Door hier te adverteren plaats je je merk recht in het hart van deze gemeenschap.

Maandelijkse advertenties bieden consistentie, een cruciaal aspect van merkherkenning. Door herhaaldelijk te verschijnen nestelt jouw merk zich in het geheugen van de lezers, waardoor de kans op herkenning en vertrouwen toeneemt.

Het magazine biedt een tastbaar voordeel. In een tijd waarin schermen ons leven domineren, biedt een gedrukt magazine een welkome onderbreking. Lezers nemen de tijd om de artikelen te lezen en de advertenties te bekijken, waardoor deze langer in hun gedachten blijft hangen dan een snelle scroll op een scherm.

Bovendien, terwijl digitale advertenties soms verloren gaan in een zee van informatie, is een advertentie in een magazine als Bruist een stuk minder concurrerend. De advertentie krijgt de aandacht die ze verdient, zonder afleiding.

Kortom, maandelijkse advertenties in Bruist bieden een krachtige manier om je merk te verankeren in de lokale gemeenschap, consistentie te waarborgen en een tastbaar voordeel te leveren in een wereld vol digitale ruis. Dus waar wacht je nog op? Laat jouw merk stralen in de een van de magazines van Bruist. Benieuwd naar wat wij voor je kunnen betekenen? Neem contact met mij op.

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**



POWER DEALS



MG4 ELECTRIC

VANAF
€ 389
PER MAAND*



GESCHIKT VOOR SUBSIDIE

*DirectLease o.b.v. 60 maanden en 12.000 km per jaar.

Van Mossel

Tijdelijk
inclusief gratis
installatie



Bespaar water en energie

Direct kokend water uit de kraan is niet alleen handig. Met een Quooker kun je ook water en energie besparen. Wil je weten hoeveel? En wat dit betekent voor jouw portemonnee? Doe dan de bespaarcheck op quooker.nl, binnen een minuut zie je wat jouw huishouden verbruikt en wat je met een Quooker bespaart.

Sinds 1911
DOORMAN
AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

Quooker®

Ziekerstraat 29 t/m 35 Nijmegen | 024 322 1220 | [doormannijmegen](https://www.doorman.nl) | www.doorman.nl

WIJ ZIJN JOUW E-BIKE SPECIALIST



TREK

Trek Bicycle Nijmegen, Hatertseweg 486, Nijmegen
024 799 7004 | nijmegen@trekbikes.com | trekbikes.com/nijmegen

BRASSERIE
1910



★ OPENING SOON ★

**BRASSERIE 1910 KRIJGT EEN ANDERE NAAM EN
EEN ANDER CONCEPT!**

vanaf 1 mei kun je onbeperkt genieten van de lekkerste gerechtjes
in een Amerikaans thema.

Dezelfde kwaliteit, dezelfde glimlach en dezelfde gastvrijheid.

**AVONDVULLEND TAPAS ETEN
VOOR SLECHTS € 35.50 P.P.**



WWW.AMERICANTAPAS.NL

AUTHENTIEK INDISCH met de smaak van vroeger

Wij verzorgen catering voor elke gelegenheid voor particulieren en bedrijven vanaf 15 personen.

Catering op locatie verzorgen wij op alle dagen van de week.

RESERVEER
OP TIJD
de datum van
uw feest!

SALAS
Indische catering

06 22 38 21 25
Industrieweg Oost 5b-4, Elst
contact@salascatering.nl
www.salascatering.nl



'Als ik later groot ben... werk ik als verpleegkundige'

Anne - 12 jaar

Ieder kind droomt. Heeft ambities. Net als Anne.

Maar dromen waarmaken is niet vanzelfsprekend.

Eerst moet zij beter worden.



Meer leren over
kinderkanker
of een gratis gastles
aanvragen?

Ga naar

kika.nl/voorlichting

Verbergen helpt niet! Signaleer voetproblemen bij ouderen!

Voeten. Zó belangrijk, maar meestal verborgen in sokken, schoenen en sloffen.

Voetzorg wordt vaak gehinderd door bijvoorbeeld verminderde lenigheid, verminderd gezichtsvermogen, pijn en door algemene spierzwakte.

Allemaal normale onderdelen van het verouderingsproces.

En wist u dat onbehandelde voetproblemen een belangrijke oorzaak vormen van valincidenten onder ouderen?

Preventieve voetzorg verbetert de mobiliteit en sociale participatie.

Informeer naar de mogelijkheden!

Doe de online voetencheck op:
www.voetencheck.nl
www.voetenopleeftijd.nl



**Mijn naam is
Elly Wolfraad**

Als medisch pedicure ben ik gedreven om zowel preventief als probleemoplossend te werken.

BarreVoets
MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK

0485-844470
www.barrevoetsmppcuijk.nl

April brengt fijne momenten

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

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

Of scan de QR-code

www.typischjorisshop.nl

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

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

Wanneer kom ik bij u op de koffie?

Zou het niet geweldig zijn als de opticien naar u toe komt? Net zoals u de boodschappen thuis laat bezorgen? Een afspraak is zo gemaakt!

Neem contact met ons op en we plannen een afspraak.

06 51 21 23 86

Of scan de QR-code.

06 51 21 23 86 | info@opticienopdekoffie.nl
www.opticienopdekoffie.nl

VIER VOETERS
Dierenwelzijn. Wereldwijd.

ADOPTEEER MICHAL

WWW.VIER-VOETERS.NL/ADOPTIE



Ram

Je zal sprankelen dankzij nieuwe energie

Ram 21-03/20-04

Ram zal sprankelen dankzij nieuwe energie. Je zal veel motivatie hebben om te bewegen en grote veranderingen voelen.

Stier 21-04/20-05

Deze lentemaand zal vooral gericht zijn op relaties. Diepe overpeinzingen en reflectie over zaken zullen niet op de agenda staan.

Tweelingen 21-05/20-06

Stemmingen zullen veranderen en de behoefte om altijd het laatste woord te hebben zal toenemen.

Kreeft 21-06/22-07

April wekt sterke emoties op in Kreeft, die ze in het begin niet zal kunnen beheersen. Je kunt een ongecontroleerde uitbarsting van emoties verwachten.

Leeuw 23-07/22-08

April wekt in Leeuw seksuele energie en ongebreidelde eetlust op. Jullie zullen nieuwe gebieden van seksualiteit gaan ontdekken.

Maagd 23-08/22-09

In april zal Maagd de behoefte hebben aan tederheid en liefde. Je zal hunkeren naar een knuffel van iemand dichtbij, maar niet genoeg lichamelijk contact kunnen krijgen.

Weegschaal 23-09/22-10

April zal een aanzienlijke verbetering in communicatievaardigheden brengen. Je zal deze het meest gebruiken voor je werk.

Schorpioen 23-10/22-11

April zal wat emotionele instabiliteit en een overmaat aan energie brengen. Je stemming zal veranderen en zelfs kleine dingen kunnen je uit balans brengen.

Boogschutter 23-11/21-12

In april zal je in harmonie zijn met je ouderlijke instincten. Dus als je kinderen hebt, neem ze dan mee op een dagje uit.

Steenbok 22-12/20-01

Je zal een sterke motivatie om te werken en een verlangen naar hoge verdiensten voelen en in staat zijn om een maximum van je energie aan het werk te zetten.

Waterman 21-01/19-02

Watermannen zullen niet stoppen, maar zeer vastberaden en zelfs hardvochtig zijn bij het volgen van hun doelen.

Vissen 20-02/20-03

Vissen zullen een verlangen naar kennis en studie voelen. Je geheugen zal in staat zijn om een ongelooflijke hoeveelheid informatie op te nemen.

Muffins van zoete aardappel en wortel

Zoete aardappel en wortel, verweven in een verrukkelijk mengsel van kruiden en suiker, vormen de basis van deze betoverende lekkernij. Bereid je voor op een smaakexplosie terwijl je deze heerlijke mini-muffins met een vleugje kaneel en nootmuskaat ontdekt. Perfect voor elke gelegenheid. Deze smakvolle traktatie zal zeker een favoriet worden bij familie en vrienden.

30 STUKS • 20 MIN.

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels boter
- 1 kopje plus 3 theelepels suiker
- 1 ½ theelepel kaneel
- 2 kopjes bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 kopje lichtbruine suiker
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- een snufje zout
- 1 kopje puree van zoete aardappel
- 1 kopje fijngeraspte wortel
- 2 grote eieren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190°C. Vet mini-muffinvormpjes in met boter en zet opzij.

Doe 3 theelepels suiker samen met 1 theelepel kaneel in een kom en zet opzij. Meng bloem voor alle doeleinden, bakpoeder, bruine suiker, nootmuskaat, de overgebleven suiker en kaneel en een snufje zout in een kom. Meng de zoete aardappelen, wortels en eieren in een andere kom.

Meng de natte en droge ingrediënten tot ze gecombineerd zijn (meng niet te veel; het mengsel moet klontig zijn). Giet het beslag in de muffinvormpjes tot ze voor ongeveer $\frac{3}{4}$ vol zijn. Bestrooi de bovenkanten met het kaneel-suikermengsel.

Bak in de voorverwarmde oven tot ze gaar zijn, ongeveer 12 tot 15 minuten, of totdat een tandenstoker die in het midden wordt gestoken er schoon uitkomt. Garneer de bovenkant eventueel met geraspte wortels. Serveer warm.



De lente is eindelijk hier! Verlangend naar de eerste zonnestrallen die stilletjes onze zomerse dromen wakker schudden. Laat het mooie weer je omarmen terwijl je naar buiten trekt, geniet van de bruisende energie en maak kans op fantastische prijzen door deel te nemen aan onze prijspuzzels.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 1-2-9.

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

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'Lente'. De oplossing van vorige maand was **Tulpen**.

Maak kans op het boek

Beertje het is bedtijd!

Winnaar leukste kinderboek bij The Indie Awards! Help Beertje met tandenpoetsen, zijn pyjama vinden en meer. Dit interactieve boek betreft jonge kinderen actief bij het verhaal en stimuleert hun creativiteit. Perfect voor dremesen, peuters en kleuters.



Maak kans op een fles

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en super lekker.

www.thegoodwine.nl



Los de rebus op.

k h v b v f h j i p c	alcohol
f p o o m l v c n i r	vegan
n s r w v e g a n x q	fles
g q r w l s y f a d g	afrika
d r u i v e n r p f l	lekker
t h v j w q k i c v u	druiven
s i f n o t e k f i p	biologisch
c i b n h v m a e z a	wijn
q c h q w o m m v r o	
c a l c o h o l i k i	
d b p n x f u e g r k	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 mei 2024 via www.nederlandbruist.nl/nijmegen/puzzelen of scan de QR-code.



CRYO4

IJSKOUD DE BESTE!



**PROEF-
BEHANDELING**
NU VOOR
€ 69,-

Wil jij een strakkere buik, armen, billen of benen en afscheid nemen van je zadelassen en lovehandles? Met Cryo4 verdwijnt het als sneeuw voor de zon! Met CRYO4 is het mogelijk om plaatselijke vetophoping definitief te verwijderen zonder operatie. Maak kennis met deze behandeling met onze introductiekorting!

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

Maak nu gelijk een
afspraak voor
jouw nieuwe lijf!



van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl

CRYOSPECIALIST

