

RIJK VAN NIJMEGEN 

JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**LUXE LUNCH
VOOR €7,50**

**TAPAS BUFFET
VOOR €17,50**

CULINAIRE ZONDAG

**ELKE ZONDAG IN JUNI
HOLLAND CASINO NIJMEGEN**

**RESERVEER ALVAST UW TAFEL
VIA 024 - 381 63 81**



ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

**GRATIS ENTREE
VOOR
2 PERSONEN**

Geldig t/m 30 juni 2019 in
Holland Casino Nijmegen.

BRS-CODE 8.200



**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO

6



voor
vader



10

30



Inhoud

8



25



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Rowan Graafland

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Kim Brugman

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE Rick van Bijnen - 06-42720775

CONTACT RIJK VAN NIJMEGEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Rijk van Nijmegen Bruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

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

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, licht het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als State of Art menswear en Hoop Keukengemak je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

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

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijsssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeriën en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

Nederland

egen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



NIJMEGEN/BRUIST

WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAALKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. **DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!**



MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

In de Marikenstraat bevind je je op de perfecte locatie voor een heerlijk dagje shoppen! Het zeer diverse aanbod van winkels is verdeeld over maar liefst twee niveaus.

Het unieke aan de Marikenstraat is de verdeling van winkels over de twee verdiepingen die door bruggetjes aan elkaar verbonden zijn. Dit maakt het een sfeervolle locatie voor winkelend publiek. In de gehele straat kun je gebruikmaken van gratis WiFi en er zijn voldoende parkeergelegenheden. Wat hier zeker niet mag ontbreken is de verlichting die het hele jaar door te zien is, wat winkelen in de Marikenstraat nog gezelliger maakt!



Via www.marikenstraat.nl houden we je op de hoogte van alle evenementen, activiteiten, nieuwtjes & gebeurtenissen in de meest bruisende straat van Nijmegen!



Casual,

State of Art Store is al vele jaren gevestigd in de Marikenstraat te Nijmegen. Vorig jaar was het tijd voor een opfrisbeurt en is de winkel flink verbouwd. Het pand heeft een lichte, open uitstraling gekregen, terwijl tegelijkertijd de kenmerkende State of Art stijl is behouden.

Tussen de vele stijlvolle winkels in de Marikenstraat voelt State of Art Store zich helemaal op z'n plek. "We zitten op de begane grond, recht in de loop", vertelt storemanager Jurgen den Balvert. "Daardoor is het vaak een gezellige drukte."

Band met autosport

Dankzij de 'classic cars' passie van merk-oprichter Albert Westerman is State of Art onlosmakelijk verbonden met klassieke sportauto's. "De collecties zijn dan ook vernoemd naar de verschillende racecircuits op de wereld."

Modern classic

De stijl van State of Art laat zich het best omschrijven als modern classic. "Daarbinnen bieden we een brede keuze. Van de 'modern classics' met een eigentijdse knipoog in de vorm van bijvoorbeeld een wide spread kraag tot de sportieve shirts met de kleurrijke prints die zo kenmerkend zijn voor State of Art. De kleur blauw is bijna overal in verweven, al is het maar een subtiel accent." Uiteraard kun je ook terecht voor de State of Art Racing collectie.



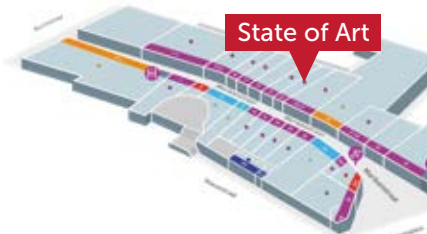
kleurrijk en sportief



Veel vaste klanten

State of Art Store heeft inmiddels een groot aantal vaste klanten dat de winkel trouw bezoekt. "Velen hebben al iets van ons in de kast hangen. Mede om die reden stemmen we de seizoen op elkaar af, zodat je verschillende items moeiteloos met elkaar kunt combineren en zo lang mogelijk plezier hebt van onze kwaliteitskleding." Om de keuze in de winkel iets makkelijker te maken, staat alles opgesteld in kleurblokken. Kom je er niet uit, dan geven de medewerkers je graag een persoonlijk advies.

Tip: Houd voor acties en aanbiedingen vooral de website www.stateofart.com in de gaten en schrijf je in voor de nieuwsbrief (voorkeursfiliaal Nijmegen).



Betty Barclay
Bever
Cape Cod Fashion
Charlie & Goods
Claudia Strater
Comma
Cotton Club
Daily Fresh
Dekker v.d. Vegt
Douglas
Etos
Galerie Zeven Zomers
Gerry Weber
Holland & Barrett
Home Stock
Hugo Boss
Jack & Jones
Kruidvat
La Ligna
Name It
New Dutch
Oil & Vinegar
Only
OPEN32
Purdey
River Woods
Rivièra Maison
Samo Fashion
Sandwich
Scapino
s.Oliver
State of Art
van Uffelen
Ysveld Fysio
Zeezicht



DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode **BRUIST**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak nu kans
op een overheerlijk
vaderdagpakket.**

Dit complete pakket
wordt aangeboden door
Slijterij Prinsenbeek,
www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.nl



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl



Het Duivelsberg *Vertelfestival*

In het vaderdagweekend (15 en 16 juni) wordt op de Duivelsberg alweer voor de zesde keer het Vertelfestival gehouden.

Verschillende vertellers vertellen ruim vijftig verhalen in één weekend voor jong en oud. Het thema dit jaar is 'Da's Sterk'.

De verhalen zijn op zaterdag 15 juni van 13.00 tot 18.00 uur en op zondag 16 juni van 12.00 tot 18.00 uur te horen. 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.



PANNENKOEKENRESTAURANT

De Duivelsberg

www.duivelsbergvertelfestival.nl

Het Vertel festival

ZA. 15 • ZO. 16 JUNI

13 - 18 / 20 - 23 UUR

12 - 18 UUR

duivelsbergvertelfestival.nl



PANNENKOEKENRESTAURANT

De Duivelsberg

Bezieling, beleving en emotie



AK
Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

EIGENAREN: SILFRAN EN MARIAN PEETERS
VELDWEG 6, RIJKEVOORT | 0485-573194
INFO@AK.NL | WWW.AK.NL

Duurzaamheid?!

Zonnepanelen!

Wil je meer informatie?
Neem dan nu contact op voor een persoonlijk gesprek!



- Zonnepanelen
- Zonnedakpannen
- Zonneboilers
- LED verlichting
- Oplaadstations EV
- Warmte pompen
- Koeltechniek

PLM Energy gelooft in persoonlijke aandacht, vernieuwing en het ontzorgen van projecten.

Sinds 2014 zijn wij actief in de gehele energy branche om aan de hand van deze waarden klanten hiervan te laten profiteren. Wij geloven dat duurzame energie nu en de komende jaren voor iedereen een logische stap is.

Met eigen gecertificeerde installatieteams leveren wij kwaliteit en kwantiteit.



MAMA & BABY

*zijn bij ons
in goede handen!*

Heb je tijdens of na je zwangerschap klachten als een vermoeide rug of een wervelblokkade? Heeft uw baby last van darmkrampjes, reflux, overmatig huilen of voorkeurshouding?

Chiropractie kan echt helpen!

Zwanger- en MameFit®

Gezond en fit zijn tijdens en na je zwangerschap vermindert de kans op complicaties met 40%.

In onze praktijk kun je veilig en verantwoord sporten onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut.



Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

AUSTRIA SPORT: DÉ WANDELSPORTSPECIALIST



o.a.: Fjäll Råven, Schöffel, Marmot, Lowa, Maier, Meindl, HanWag, Teva, Mammut, Osprey, Lowe Alpine, Deuter



Openingstijden:

Ma: 13:00 - 18:00 uur
Di, Wo, Do: 10:00 - 18:00 uur
Vr: 10:00 - 21:00 uur
Za: 09:30 - 17:00 uur
Zo: GESLOTEN

AUSTRIA SPORT
SKI- EN WANDELSPORT SPECIALIST

Gespecialiseerd in maatwerk sinds 1977
Altijd een ruime keuze, goede service en
persoonlijk advies.

Austria Sport, Rijksweg 209
6581 EK Malden
024 - 323 60 37
www.austriasport.nl



LIMBURGIA

Elke dag verse Limburgse vlaaien

Taart & vlaai
Voor 14:00u besteld,
de volgende dag gratis
bezorgd op het werk
of bij u thuis.

Vlaaien, taarten, gebak & meer

Genieten ook van een heerlijke kop koffie bij ons in onze winkel
in combinatie met een punt vlaai, bonbons of een verse smoothie.

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
wellnessbehandelingen om
even te ontsnappen aan alle
stress en drukte van alledag.



Eva van Kollenburg



Wanneer begin je met harsen voor de vakantie?



De meeste mensen bedenken kort voor de vakantie om bepaalde zones te laten harsen. Maar eigenlijk is 1 keer harsen voor de vakantie niet voldoende.

Onze haargroei gaat in 3 verschillende fases. Dus als je op korte termijn voor de vakantie besluit om te gaan harsen, staan er eigenlijk alweer heel snel stoppeltjes. Ons advies is om uit te gaan van wanneer je met vakantie gaat en dan zeker 2 à 3 keer van tevoren te harsen. Zo groeien de haartjes in dezelfde groeifase en ga je zeker met een glad en zacht resultaat op vakantie!

De zones van de speciale actie bestaan uit;

- bovenlip: 1 zone
- kin: 1 zone
- kaaklijn: 1 zone
- wenkbrauwen: 1 zone
- armen: 1 zone
- benen: 1 zone
- oksels: 1 zone
- bikinilijn: 1 zone (geen Brazilian wax)
- rug: 1 zone
- borst: 1 zone

NU 50% KORTING
op de 2de zone
(korting is op de meest
voordelige zone)

DE MOOISTE MERKEN • DE LEUKSTE BADMODE • DE BESTE SERVICE



PRIMA DONNA
— twist —

www.christiannelingerie.nl

Christianne
Wijchen
Lingerie



Alles voor op de camping

Meer dan 5.000 artikelen op voorraad

Service en klantvriendelijkheid staan bij ons voorop

Van (voor)tenten, luifels en kampeermeubelen tot luchtbedden, slaapzakken en caravanaccessoires; de keuze is enorm. Mensen die hier voor het eerst komen, zijn vaak onder de indruk van de uitgebreidheid van ons assortiment. We gaan voor de beste kwaliteit, dus we kiezen bewust voor gerenommeerde merken als Crespo, Kampa, Dukdalf en vele andere. Mochten we iets niet op voorraad hebben, dan kunnen we het bijna altijd wel bestellen.

De grootste in gasflessen Kampeer Oase Elst is dé leverancier voor gasflessen (en vullingen) in Elst en directe omgeving. Niet alleen gasflessen voor de kampeervakantie, maar ook voor gebruik thuis voor buitenkeuken barbecue, terrasver-warmer en op de boot. Uiteraard voorzien wij je graag van een deskundig advies.

Service, reparatie en onderhoud Inpandig zit Caravan & Camper Service Elst, welke beschikt over een werkplaats, waar je terecht kunt voor reparatie en onderhoud van je caravan, camper en vouwwagen, maar bijvoorbeeld ook boottrailers en aanhangwagens. Je kunt kiezen tussen een onderstelbeurt (chassis) of een volledige onderhoudsbeurt met FOCWA-keuringsrapport. Uiteraard behoort de gaskeuring voor de camper ook tot de mogelijkheden, evenals schadetaxatie en -herstel. Wij zorgen dat je weer veilig op pad kunt.



Azuëra Maas

Kampeeroase Elst | Newtonweg 4, Elst
0481 351 580 | info@kampeeroase.nl
www.kampeeroase.nl



DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen." **LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl**

50%
KORTING

40%
KORTING

30%
KORTING

20%
KORTING

Tot 50%
jubileumkorting!

Frans & Josje Koolen

Badkamertegels?

JE VINDT ZE BIJ ONS!



Wegens ons 50-JARIG BESTAAN tot 50% JUBILEUMKORTING op ons h le assortiment aan voorraadtegels.



Tegeshop Doddendaal

D  tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken

AANBIEDING!

Een proefbehandeling nu voor € 35,-
Kom je samen? Dan betaal je € 30,-^{pp}



Waarom klanten BeautyFirm! waarderen

Wil je afvallen of gewoon wat strakker in je vel zitten? BeautyFirm! uit Beuningen is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een begrip voor mensen die dat graag willen.

Door het gebruik van ultrasound en elektrostimulatie bereikt BeautyFirm! spectaculaire resultaten en ook de gezichtsbehandelingen, waarbij de gezichtshuid door middel van LED-licht, in combinatie met collageen, gladder en strakker wordt, is inmiddels veelgeprezen. Met een behandeling van BeautyFirm! kom je dus letterlijk én figuurlijk beter in je vel te zitten en dat vinden de klanten van BeautyFirm! zelf ook!

Waarom klanten BeautyFirm! waarderen

"Bij BeautyFirm! merk je direct de hoge persoonlijke betrokkenheid; er wordt gekeken wat voor jou het beste is! Je wordt warm ontvangen, het is er gezellig en er is sprake van een strak resultaat!"

"Ik ben moeder en echtgenote, ik werk, heb een druk leven. Voor mij is het uurtje bij Marieke echt een uurtje ontspanning terwijl er juist heel stevig aan mijn lijf wordt gewerkt. Met de handige tips en adviezen is dit voor iedereen te doen. Het afvallen gaat goed, maar vooral belangrijk; ik val af op de plaatsen waar ik het nodig vind!"

"Inmiddels zo'n 6 weken verder ben ik ruim 8 kilo en 48 cm omvang kwijt. Mijn huid ziet er zoveel mooier en strakker uit!"

"Bij BeautyFirm! voel ik mezelf heel erg welkom en het is voor mij écht een verwenmoment. Marieke is ontzettend enthousiast en zorgzaam. BeautyFirm! helpt me op een positieve manier om mijn doel te bereiken. Dan zie je zelf het resultaat en voel je het verschil!"



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van MĀDARA, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Rivi ra Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecr me SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis a L vres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl

PANNENKOEKENRESTAURANT

't Hoogstraatje

PEOPLE
PANCAKES

GOOD
FOOD

ENJOY
&
FUN

Smakelijk Eten

100% KWALITEIT

HARTELIJK WELKOM

SINCE 1991

't Hoogstraatje

PANNENKOEKENRESTAURANT



Life is better
with pancakes.

Hoogstraat 3 • Nijmegen • [024] 360 46 59
info@hoogstraatje.nl • www.hoogstraatje.nl

PANNENKOEKENRESTAURANT

't Hoogstraatje

Jouw huid is in handen van een **Expert**



Dermalogica Experts behoren tot de hoogst opgeleide professionele huidexperts in de branche.

Bij een Expert ben je verzekerd van de beste kwaliteit adviezen en behandelingen.

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

dE
dermalogica
EXPERT



Kreytacker 22, Malden | 024-3582419 | www.huidverzorgingssalon-angelasanders.nl



**“Kwaliteit,
plezier en gemak”**

Wij maken koken leuker!

In september 2007 opende Hoop Keukengemak de deuren aan de Sterrebosweg in Wijchen. Een verhuizing naar het huidige adres in het centrum, de Spoorstraat, volgde in 2014. In de loop der tijd is de kookwinkel onder de bezielende leiding van eigenaren Jocelyn en Edward Hoop uitgegroeid tot een walhalla voor de serieuze amateur kok!



Van pannen, messen en ovenplanken tot koffiemachines (zowel voor beginners als gevorderden!) en 'high tech' keukenapparaten; je vindt het allemaal bij Hoop Keukengemak. Leuke, aparte cadeaus zoals wijnaccessoires, balsamico en pasta maken het aanbod compleet. "De ambachtelijk gemaakte likorettes met bijzondere smaken als appeltaart, drop, zeezout en stroopwafel zijn absoluut een aanrader", vertelt Jocelyn enthousiast. "Maar we hebben ook taartdecoraties van Wilton en Funcakes."

Duurzaam bakken en koken

"We laten ons graag inspireren en informeren op beurzen zodat we onze klanten kunnen blijven verrassen. Kwaliteit staat voorop. Wij hebben bijvoorbeeld echt goede pannen, vooral voor industrie, vervaardigd van de beste materialen die niet bladderen en gifvrij zijn. Duurzaam en gezond dus. Het is even een investering maar dan heb je er ook jarenlang plezier van."

Koffie voor de liefhebber

Naast koffieapparaten heeft Hoop Keukengemak een eigen merk koffiebonen. "Deze heeft Edward samengesteld bij een kleine Nederlandse koffiebrander, die volgens de 'slow roast' methode werkt. Hierdoor worden de smaken intenser en geniet je dus echt van je kop koffie. Gelukkig blijken veel klanten dat ook te vinden want steeds meer mensen kopen onze koffie. Vanwege ons spaarsysteem is dat extra aantrekkelijk."

Volop beleving

"Bij de demonstratietafel in de winkel staan altijd wat keukenapparaten gebruiksklaar zodat we kunnen laten zien hoe iets werkt. Daarnaast geven we regelmatig workshops en demonstraties. Bijna alles wat we verkopen, proberen we zelf uit. We staan dan ook voor 100% achter ons assortiment. Onze artikelen maken het koken een stuk leuker. Daar worden onze klanten blij van!"



Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS



GEZOND & SMAAKVOL KOKEN MET MAGIMIX

Voor gemak in de keuken kiest Hoop Keukengemak de high-end apparaten van Magimix, Bamix, Wartmann, ...

Zelf ook in de praktijk getest, geniet van smoothies, soepen, pancakes etc. Laat je door ons adviseren wat het beste bij je kook- en leefstijl past.

MAGIMIX CONSUMENTEN ACTIES TOT 5 JULI 2019:

Bij aankoop Magimix Blender

▪ GRATIS Blendcups Set 400ml+700ml t.w.v. € 50

Bij aankoop Magimix Foodprocessor 4200XL

▪ GRATIS Spiral Expert t.w.v. € 125

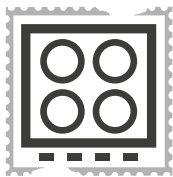


GEZOND KOKEN BEGINT MET GEZOND KOOKGERE!!

GREENPAN INDUCTIE GIFVRIJE KOEKENPANNEN

- Geschikt voor alle warmtebronnen
- Gemaakt van natuurlijke materialen
- Geen giftige dampen
- Geleidt warmte als geen ander
- 60% minder CO2 uitstoot bij fabricage

Meer tips & tricks ? Geef je op voor de Pasta-workshops, Barista Trainingen etc. Zie website



HOOP KEUKENGEMAK kookwinkel

voor foodies & lekkerbekken



LEKKERE KOFFIEBONEN, LEKKERE KOFFIE!

- 3 Varianten, slowroast : stevig bakkie / asian blend / single brasil
- Vanaf € 17,95 per kilo
- Geschikt voor een volautomaat of een piston-esspressomachine

Na aankoop van elke 10e kilozak espressobonen €10 korting op de volgende kilozak



ZOMER KOFFIE TIP: MANGO LASSI ESPRESSO

een ijskoffie is snel gemaakt met ijsklontjes, maar wat dacht je van een combinatie met zomerfruit zoals Mango?

Ingrediënten

- 45 ml sterke espresso
- 4-5 theelepels romige biologische yoghurt
- 4-5 theelepels mangopuree

Bereiding

- Giet de mangopuree in een borrelglas.
- Schenk de yoghurt bovenop de mangopuree.
- Bereid de espresso in hetzelfde glas.

Tip

Lepel van de bodem van het glas met een kleine lepel om tegelijk te genieten van de mangopuree, de yoghurt en de espresso.



ILLY X7.1

tot 30 juni GRATIS Ily capsules
84 stuks t.w.v. € 41,94



ILLY Y3

tot 30 juni GRATIS Ily capsules
63 stuks t.w.v. € 31,46



BIJ AANKOOP VAN EEN JURA GRATIS

Cadeaupakket
- kilozak
espressobonen
- Jura glazen
melkhouder

JURA KOFFIEMACHINES

Geen moeilijke fratsen maar
toch snel een lekker kop koffie!
Kwaliteit & duurzaamheid

BIJV: JURA E8

al 3 jaar op rij
'bestgetest' door
Consumentenbond



WIL JIJ ECHTE GOEDE KOFFIE LEREN ZETTEN?

Met een echte professionele piston-espressomachine?
Volg onze barista training!
bezoek onze website of vraag er naar in de winkel



STADSBOOM
NIJMEGEN



VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Geen last meer van ongewenste haargroei

Armen
€ 39,-

Bikinilijn
€ 29,-

Oksels
€ 19,-

Benen
€ 39,-



ALL 4 ESTHETICS
LASER HAIR REMOVAL CLINIC

De Balmerd 12B, Beuningen | T +31 (0)6 407 09 075
E info@all4esthetics.com | www.all4esthetics.com

Mooie, verzorgde voeten

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



VERWIJDER NAGELLAK Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

NEEM EEN VOETENBADJE Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

VERWIJDER EELT Door het voetenbad is je eelt zachter en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvil of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

NAGELS KNIPPEN Knip of vijl je nagels recht af om ingegroeide teennagels te voorkomen.

SMEER JE VOETEN IN Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan zodat de crème (heel de nacht) goed kan intrekken.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

CATERING AAN HUIS OF BEDRIJF

Informeer eens naar de culinaire mogelijkheden voor uw feest of jubileum.

Brasserie de Serre, voor een heerlijke lunch,
kop koffie, of een huisgemaakte zoetigheid.

*Met ons ruime terras en veel groen,
de mooiste plek van Groesbeek!*



Conferentie in de Kapel onder
de Bogen, bedrijven die voor
de eerste keer boeken krijgen
€ 100,- korting op de locatie.



28 juni wederom **Mosselavond**

*Reserveren is zeer gewenst.

HIELSPOOR: PIJNLIJK BIJ ELKE STAP

Heeft u pijn aan uw hak? Grote kans dat u hielspoor heeft! Wees een langdurige behandeling voor en kom snel langs bij Result Care om chronische hielspoor te voorkomen.

Veel mensen lopen te lang door met hielspoor. Een klein beetje pijn aan uw hak dat aan het einde van de dag met een beetje rust weer wegtrekt? Waarschijnlijk heeft u hielspoor. Hielspoor is een verkalking van het hielbeen en geeft pijn in uw hiel, bij elke stap. Hoe langer u blijft rondlopen met deze klachten, hoe langer het behandeltraject is om de pijn weg te nemen.

Met **shockwavetherapie** hebben fysiotherapeuten van Result Care al honderden mensen van hielspoor afgeholpen.

Maak een afspraak voor een gratis screening om samen met een fysiotherapeut of chiropractor te bekijken wat wij voor u kunnen betekenen.

HIELSPOOR



GRATIS
SCREENING



RESULTCare



9,1

Zorgkaart
Netherlands



WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!



GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT

• FYSIOTHERAPIE

• CHIROPRACTIE

• SPORT

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

WWW.RESULTCARE.NL



8 t/m 10 juni 2019

NIJMEEGSE BIERFEESTEN PINKSTEREDITIE

Ook dit jaar staat het Pinksterweekend in Nijmegen weer in het teken van de Nijmeegse Bierfeesten.

Tijdens de Pinkstereditie schenken brouwerijen uit binnen- en buitenland hun lekkerste bieren en serveren foodtrucks de lekkerste gerechten.

Verschillende bands, DJ's en artiesten maken het programma compleet. De locatie is net als vorig jaar het Valkhofpark in Nijmegen.

Kortom: drie dagen vol speciaalbier, lekker eten en fijne muziek! De eerste brouwerijen: Oersoep, Brouwerij de Hemel, Brouwerij de Molen, Oldskool Brewery en X-brewing.

Houd de facebookpagina in de gaten voor meer informatie en de aanwezige brouwerijen!

www.nijmeegsebieerfeesten.nl

Datum: 8 t/m 10 juni

Tijd: 13.00 - 21.00 uur

Locatie: Voerweg 1, NIJMEGEN



Maandag 10 juni 2019

LANDELIJKE DAG KASTEEL DOORNENBURG

Het thema van dit jaar is 'over de grens'

De bezoeker wordt meegenomen naar de 15e eeuw. Naar de donkere krochten van De Doornenburg. De bakker doet hier zijn noeste arbeidersverhaal. In de statige ridderzaal wordt duidelijk dat welgestelden toen behoorlijk konden feesten. De bezoekers, jong en oud, weten vanaf hun komst aan de Dag van het Kasteel alles van de Franse hofdans.

Het is een rondleiding met interactie en wetenswaardigheden. Kinderen komen ruim aan bod. Zeker met het harnas passen. Ouders, oma's en opa's mogen natuurlijk ook meedoen.

De hoofdburcht is door het grote aantal trappen niet toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

www.kasteeldoornenburg.nl

Datum: Maandag 10 juni, 11.00 - 16.00 uur

Entree: Kinderen 4-13 jaar € 5,95 p.p.

Vanaf 13 jaar € 9,95 p.p.

Museumjaarkaart is geldig!

Locatie: Kasteel Doornenburg
Kerkstraat 27, DOORNENBURG

21 t/m 23 juni 2019

THEATERAVENUE NIJMEGEN

Van vrijdag 21 t/m 23 juni 2019 vindt de vierde editie van de TheaterAvenue plaats in het Valkhof park in Nijmegen. Tientallen voorstellingen, acts, muziek en lekker eten, drinken, dansen en loungen: voor groot en klein is er van alles te beleven in het mooiste park van Nijmegen.

De TheaterAvenue is een vrolijk en gezellig driedaags festival met theater, dans, muziek en cabaret. Voor groot en klein zijn er verrassende acts, betoverende voorstellingen en grappige gebeurtenissen. Nijmeegse artiesten en (inter)nationale talenten zijn allemaal te zien bij de TheaterAvenue!

Het festival lijkt op een kermis: het publiek loopt rond en maakt een keuze uit de vele 'attracties': korte voorstellingen en acts die op een dertigtal plekken opgevoerd worden. In de nostalgische theatertenten en openluchttheaters kun je kijken en luisteren naar muziek-, cabaret- en theatervoorstellingen. Soms groots, dan weer klein en intiem. Je wandelt van de ene voorstelling naar de andere. Of je gaat lekker eten en drinken bij de diverse foodtrucks en geniet van de sfeer, de mensen en het park. Laat je leiden door het programma of laat je verleiden door de artiesten die parade maken en hun voorstelling als de beste aan de man brengen.

Datum: 21 t/m 23 juni

Locatie: Breedlersestraat 7, ELST



Kidsproof Nijmegen verzamelt de leukste tips voor ouders en kids in en om Nijmegen!



12 JUNI STRUINKUNST AAN DE WAAL

Ben je tussen de 8 en 12 jaar? En vind je het leuk om te struinen door een natuurgebied vol planten, bloemen, grassen, distels en Konikpaarden? Ga dan op woensdagmiddag 12 juni mee struinen door de Stadswaard! Langs de rivier spoelt van alles aan. Je verzamelt als het kan alle kleuren van de regenboog om er een schilderijtje mee te maken. Heb je wel eens je naam in steen gemaakt in het zand? Ga mee met deze leuke ontdekkingstocht!

De Bastei en IVN Rijk van Nijmegen; 14.30 - 16.30 uur; € 3,00 / Met stempelkaart € 2,- / Vrienden van De Bastei en IVN Rijk van Nijmegen € 1,50



16, 23 EN 30 JUNI SUMMER RUGBY XPERIENCE

Weet jij al hoe rugby werkt? Of heb je het al wel eens gespeeld? Iedereen tussen de 6 en 12 jaar oud is welkom om kennis te maken met rugby in het Goffertpark in

Nijmegen. Sunday wordt Funday met

deze leuke en sportieve activiteit op drie zondagen in juni!
Summer Rugby Experience; 10.00 - 11.00 uur; € 2,- per sessie



Kijk voor alle leuke #kidsprooftips op www.kidsproof.nl

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
- 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
- 100 gr noedels
- scheutje ketjap
- 2 wortels
- ½ komkommer
- 175 gr mango
- 75 gr taugé
- bosje koriander
- 1 theelepel sesam

Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaas-schaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



ijssalon
Passione

Proef Italië in hartje Groesbeek (Kerkstraat 16)



ZONNIG TERRAS - 'T LEKKERSTE IJS - KOFFIESPECIALITEITEN

Alumiz Bijoux & More



*Shop bij ons de leukste
bijoux & meer*



Alumiz Bijoux & More - Shop in Shop
Dorpsstraat 41 6561 CA Groesbeek

Zuster Evie Wijchen
Lokaal & Ambachtelijke
gemaakte lekkernijen

Zuster Evie
Lokaal & ambachtelijk
gemaakte lekkernijen

Interesse?
Zuster Evie Wijchen
De Lingert 5278, Wijchen
06-53678936
wijchen@zusterevie.nl

[www.facebook.com/
zustereviejichen](http://www.facebook.com/zustereviejichen)

gemaakt
in Wijchen
door
Monique



We hebben
ook baby- en
kinderkleding

Iets Meer
MODE

Van maat 34 t/m 56.
Schoenen, tassen
& accessoires.



Volg ons op Facebook!

Pannenstraat 2B,
Groesbeek
024 - 2069516
www.iets-meer.com

Vet bevroren is vet verliezen!

Cryolipolyse

Het is wetenschappelijk bewezen dat de cryo-behandeling van Praktijk Cosmetiek u de oplossing biedt om op een eenvoudige en pijnloze manier definitief van uw ongewenste vetcellen af te komen. Tijdens deze behandeling bevriezen we plaatselijk de vetcellen waardoor ze definitief zullen verdwijnen. Met gemiddeld 3 à 4 behandelingen van een uur bereikt u uw ideale figuur. Tevens is de behandeling nagenoeg voor iedereen geschikt. U kunt vrijblijvend en kosteloos langkomen voor een intake gesprek op u persoonlijk afgestemd.

Hoe de behandeling gaat is middels een video te zien op onze site.

Wilt u ook uw cellulite aanpakken?

Daar heeft Praktijk Cosmetiek een baanbrekende behandeling voor, ontwikkeld door Dokter Jurgen Juchheim. Deze effect-cosmetiek zal elke vrouw met cellulite een glimlach op haar gezicht toveren. Het geeft meteen een geweldig resultaat en zorgt echt voor een wow-effect. Omdat er gewerkt wordt met een natuurproduct werkt deze behandeling bij 93% van de dames. Bij Wendy mag de klant eerst langkomen om dat te testen alvorens gestart wordt.



Wendy van de Ruijtenbeek

Praktijk Cosmetiek is dé specialist in Cryolipolyse.

Tijdens de cryolipolyse behandeling wordt het vet plaatselijk bevroren, wat vervolgens op een natuurlijke manier door het lichaam wordt afgevoerd. Geen operatie, geen hersteltijd, geen risico en hét alternatief voor liposuctie.



Ook benieuwd geworden naar onze behandelingen?

Ga dan naar onze site en boek direct een vrijblijvend intakegesprek.

Praktijk Cosmetiek

Herenstraat 16, Wijchen

06-45110407

info@praktijkcosmetiek.nl

www.praktijkcosmetiek.nl

PRAKTIJK
COSMETIEK
definitieve vetverwijdering

WWW.WOONBOULEVARDWIJCHEN.NL

woon boulevard xxi WIJCHEN

**VOLOP NIEUWE
COLLECTIES &
AANBIEDINGEN**

2^e
**pinksterdag
geopend**
12.00 - 17.00
Te pinksterdag
gesloten

&
**hemelvaartdag
geopend**
12.00 - 17.00

locatie **1**

OOSTERBAAN
living

Graafseweg 777
024 345 46 47

locatie **2**

zen
lifestyle

Graafseweg 781
024 645 48 45

locatie **3**

**MEUBEL
PLANET**

Graafseweg 837
024 870 01 77

locatie **4**

tilders
meubelen

Nieuweweg 303
024 649 11 49

locatie **4**

Eltink
INTERIEUR

Nieuweweg 303
024 649 11 49

woon boulevard
xxi WIJCHEN

info@woonboulevardwijchen.nl | 024 6491149 | www.woonboulevardwijchen.nl

Di: 10.00 - 17.30 | Wo: 10.00 17.30 | Do: 10.00 - 17.30 | Vr: 10.00 - 21.00 | Za: 10.00 - 17.00 | **Zo: 12.00 - 17.00**