


BRUIST



*Laat de
lentekriebels
maar komen!*

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’



CARLO  COLUCCI

NIEUWE
COLLECTIE




Bestel op
[tijssenmode.nl/truien/carlo-collucci](https://www.tijssenmode.nl/truien/carlo-collucci)

Tijssen Mode is een complete herenmode winkel voor de eigentijdse man. Al jaren is de zaak dealer van kwaliteitsmerken. Het totale overzicht vind je op onze website.

De perfecte mix tussen dressed en casual moderne kleding.

Wij zijn op
Whatsapp bereikbaar
voor personal shopping:
06 12563544



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 5188
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl

ASPESI


BARBA
NAPOLI


J
JACOB COHEN

ETON


MOOSE
KNUCKLES


PEUTEREY

TRUSSARDI


CARLO COLUCCI




STONE ISLAND

PAL ZILERI


PAUL & SHARK
yachting


wahls

MARIKENSTRAAT

Dé mooiste winkelstraat van Nijmegen

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



info@marikenstraat.nl
www.marikenstraat.nl



De ondernemers van de Marikenstraat missen je!



De essentiële winkels in de Marikenstraat zijn geopend en een groot deel van de niet-essentiële winkels zijn open voor winkelen op afspraak. Ook bieden deze winkels vaak extra services aan zoals online bestellen en afhalen in de winkel (Click&Collect). Kijk

hiervoor op de website en/of social media pagina's van de desbetreffende winkel of neem een kijkje op www.marikenstraat.nl. Hierdoor blijft het interessant om juist nu lokaal te shoppen.

We hopen je snel veilig te ontvangen in de winkels van de Marikenstraat!

Houd vol, blijf sterk!



Kijk voor meer informatie op marikenstraat.nl



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

Wij bouwen
de veranda van
uw dromen!

Wij zijn op een
eerlijke, vakkundige
manier geholpen
door mensen met
verstand van zaken.

M. Kersten

Meer ruimte om te leven

met onze betaalbare terrasoverkappingen van topkwaliteit

BRUIST
Deal

ONTVANG NU

BIJ AANSCHAF VAN
EEN TUINKAMER
EEN HEATER
T.W.V. € 400,-

BIJ AANSCHAF VAN
EEN GLASDAK
VERANDA: **LED-
VERLICHTING**
(6 STUKS) MET DIMMER
EN AFSTANDBEDIENING
T.W.V. € 280,-

**Top Veranda**

Nieuweweg 285-A, Wijchen
024-6758865
info@topveranda.nu
www.topveranda.nu



10



60



win

62



28



38



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rijk van Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?
 Mail naar
 fvangeel@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-43093996



Foto: Ron Eskens
 soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

FERDINAND

GEEFT RUIMTE INHOUD!



Luxe interieurbouw

Meubels op maat

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

Meubels op maat

Ook maken wij al meer dan 15 jaar de mooiste tafels, kasten, wand-, audio- en badkamermeubels op maat. **Neem eens een kijkje op onze website, neem contact met ons op en ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen.**

WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

Adverteren of communiceren?

Elke week bezoek ik bedrijven met als doel een langdurige samenwerking aan te gaan. Ik heb al bij meerdere bedrijven gewerkt en daar was mijn functie vaak advertentieverkoper. Bij Nederland Bruist is mijn functie media-adviseur en dat betekent iets heel anders dan alleen advertenties verkopen.

We bellen de potentiële klant met als doel een afspraak in te plannen om te praten over de unieke mogelijkheden die we binnen Bruist bieden. Soms wordt mij aan de telefoon al de vraag gesteld: "Wat kost het?" Natuurlijk wil men weten wat iets kost, maar het is veel belangrijker wat het op kan leveren. Daarom is een afspraak inplannen zo belangrijk.

Want adverteren in Bruist gaat vooral om de boodschap die jij communiceert aan je doelgroep. Er zit namelijk een heel groot verschil in gewoon adverteren of echt communiceren met jouw doelgroep. Daarnaast is het ook belangrijk dat je boodschap duidelijk is en dat die aansluit bij jouw identiteit.

De visie van Nederland Bruist is ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhoog gaat.

Ben je ondernemer en wil je meer weten over het verschil tussen adverteren en communiceren? Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren. Bel me, ik plan graag een afspraak in!

Frank van Geel



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

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

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

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!



Plaatselijk afslanken? Het kan écht!

Beautyfirm biedt afslankbehandelingen en silhouet verbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en electrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

De volgende zones kunnen behandeld worden:

- ✓ buikrol boven of onder de navel
- ✓ lovehandles
- ✓ knieën
- ✓ taille
- ✓ binnenkant dijbenen
- ✓ billen
- ✓ achter- of bovenkant armen

AANBIEDING
proefbehandeling
nu voor € 35,-

Kom je samen dan
betaal je € 30,-
per persoon!



WE ZIJN WEER OPEN!

Goed in je vel met Beauty FIRM!

BeautyFIRM! biedt mannen en vrouwen een totaalpakket aan afslankbehandelingen en silhouet verbeteringen.

TIP: Wil je genieten van een goede massage of heb je last van bijvoorbeeld je rug? Denk dan eens aan een tweewekelijkse of maandelijkse lymfedrainage.

Ultrasound en electrostimulatie

zichtbaar resultaat na 1 behandeling

- Armen • Lovehandles • Buik / taille
- Billen • Bovenbenen / binnenkant dijbenen • Knieën



LED-therapie:

maakt de gezichtshuid strakker en geeft een jongere uitstraling

zichtbaar resultaat na 1 behandeling

- Maakt collageen en elastinevezels aan
- Vernieuwt de huidcellen • Verbeterd de huidelasticiteit en verstevigt de huid
- Vermindert rimpels



Lymfedrainage:

stimuleert de natuurlijke bloedsomloop en lymfstrom

- Doeltreffend bij restless legs
- Effectief tegen spataderen
- Vermindert vetophoping
- Bestrijdt oedeem en cellulitis



!! AKTIE !!

Profiteer nu van onze aanbieding én blijf genieten van korting met onze 5 of 10 rittenkaarten!



Marieke Weijers

EEN GOEDE MACHINE IS DAARBIJ HEEL BELANGRIJK

Zelf kleding maken?

Waar het vroeger voor veel mensen noodzaak was om zelf kleding te maken, ligt dat tegenwoordig heel anders. Vandaag de dag wordt het meer gezien als een hobby.

Kom ook eens langs voor een workshop of cursus!

“Gespecialiseerd in het repareren van naai- en lockmachines, maar ook oudere naaimachines”

Marianne vertelt: “Zelf kleding maken is weer helemaal in. Vooral de jeugd heeft het ontdekt. Het is natuurlijk ook hartstikke leuk om zelf kleding te ontwerpen en te maken. Daar kun je echt je eigen creativiteit in kwijt.”

Advies

Een goede machine is daarbij heel belangrijk. Bij Arends Naaimachinehandel kun je terecht voor persoonlijk advies. “Dan bekijken we samen wat de behoefte is en wat de klant precies wil gaan doen. Er zijn namelijk heel veel mogelijkheden.” De ontwikkeling van de naaimachines gaat enorm snel. Zo is er o.a. de gratis mySewnet™ cloud, waarin diverse Apps, zoals de JoyOS ADVISOR™ app, die naai-instructies en uitleg geeft voor iedereen. Hier kun je leuke naaiprojecten vinden of zelf ontwerpen.”

Workshops

Leerzaam zijn de workshops en naailessen die Marianne aanbiedt: “Zo hebben we bijvoorbeeld een workshop waarin mensen leren om het maximale uit hun machine te halen. En er zijn ook naailessen voor kinderen.”

BRUIST
Deal

**TEGOEDBON
VAN € 50,-
BIJ AANKOOP VAN
EEN NAAIMACHINE
TOT € 999,-**

**TEGOEDBON
VAN € 100,-
BIJ AANKOOP VAN
EEN NAAIMACHINE
VANAF € 1.000,-**

Bruist Deal geldig t/m 31 mei 2021

MEER INFORMATIE?

Neem gerust eens een kijkje op de website of neem contact op met Marianne.



Marianne Hayes

is het gezicht van Arends Naaimachinehandel. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quilcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officiële dealer van:

Husqvarna

VIKING®

PFAFF®

ARENDS
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl
www.arendsnaaimachinehandel.nl

Leef vol zelfvertrouwen!

MET DE PERFECTE PROTHESE EN LINGERIE!

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

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

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



BIBI'S MAMMACARE

Eigenaren: Yvonne en Helga
Zomertaling 29, Wijchen
024-3239055
www.bibismammacare.nl



PROTHESE LINGERIE?

Voor, tijdens en na uw behandeling beleeft u een heftige tijd waarbij uw leven volledig op de kop staat. Er verandert veel aan uw lichaam en u heeft mogelijk veel moeten ondergaan. Om de juiste ondersteuning te bieden, hebben wij een ruime collectie prothese bh's. Ook kunt u bestellen via **onze webshop BiBi's Lingerie**. Wij werken met betrouwbare protheselingerie leveranciers zoals: Anita, ABC Basko, Amoena, en Silima.

Hierdoor bent u ervan verzekerd dat de bh de juiste ondersteuning geeft die u nodig heeft na de behandeling.

DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Webo. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

De uit Sicilië afkomstige Chef-kok en oprichter Angelo Petralia was dol op de originele Italiaanse keuken. Een keuken die hij van jongs af aan al door zijn moeder leerde koken. Sinds Angelo's overlijden in 2015 zetten zijn vrouw Wilma en dochters dit prachtige bedrijf in zijn geest voort.

Culinair ITALIAANS familiebedrijf

Italiaanse woonkamer

Bij Da Angelo Delicatezza & Trattoria waan je je voor even écht in Italië. Bij dit familiebedrijf, waar de gemoedelijke sfeer bij binnenkomst direct voelbaar is, staat de *goede, pure én innovatieve* Italiaanse keuken centraal. Gasten kunnen hier volop genieten van handgemaakte pizza's, verse pasta's en bijzondere vlees- en visgerechten. Mét, in sommige gevallen, truffel als voortreffelijk supplement.

De Italiaanse keuken thuis!

Liever thuis van de Italiaanse keuken genieten? Neem dan een kijkje in ons meeneemmenu! Daarnaast verzorgt Da Angelo Delicatezza & Trattoria ook catering op maat. In overleg wordt er gekeken naar een passend menu waardoor er altijd wordt ingespeeld op de wensen en behoeften van de klant.



Check onze website voor het **meeneem-menu!**

Da Angelo

Delicatezza  Trattoria

Wij accepteren de dinercadeaukaart, vv cadeau- en vv dinerkaart

Hulp bij kinderstress, praten hoeft niet

Veel kinderen worstelen met angst, onzekerheid of slaapproblemen. Meestal ligt de oorzaak bij onverwerkte emoties die al vroeg zijn ontstaan. Denk aan complicaties bij geboorte, echtscheiding, verhuizing, rouwproces, ongeluk of pesten.

Als je daar niets mee doet, veroorzaakt dit zoveel stress dat jouw kind er zelfs ziek van kan worden. Alle reden dus om die emotionele pijn aan te pakken.

In korte tijd een positieve verandering

Emotie Loket kiest voor een unieke aanpak. We bieden een 5-stappenplan dat jouw kind in 5 x 1 uur doorloopt. We combineren de sessie met 'debuggen'. Daarbij gebruiken we een bio-resonantieapparaat om op een dieper niveau te komen, bij zaken die spelen in het onderbewustzijn. Het is vaak lastig om te praten over de heftige dingen die jouw kind heeft meegemaakt. Dankzij deze methode hoeft dat ook niet.

Romilia Lammerts

Kindercoach Emotie Loket

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



VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.



Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

Nieuwe collectie boxsprings!

Complete boxsprings vanaf € 399,-

Pocketveer matrassen vanaf € 89,-



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



Viva España

Ik verblijf deze maand in Alicante, Spanje, om de scheiding van pensionado's Bert en Anja, die 40 jaar geleden in Nederland zijn getrouwd, te begeleiden.

Bij een scheiding met internationale aspecten komen naast taalbarrières ook internationale wetten en verdragen kijken, vandaar dat ik als Internationaal en Europeesrechtelijk geschoold juriste en mediator ben benaderd om te helpen.

Bert en Anja zijn 8 jaar geleden na de verkoop van hun horecazaak naar Spanje verhuist. Bert vermaakt zich prima onder de Spaanse zon en wil hier zijn oude dag slijten. Anja heeft heimwee naar Nederland, ze mist haar dochters en de kleinkinderen. De discussie over een terugkeer naar Nederland heeft geresulteerd in een echtscheiding.

Bert en Anja vragen zich af of ze voor de Nederlandse wet of voor de Spaanse wet moeten scheiden.

Ik leg uit dat het Nederlands recht van toepassing is.

Ik kan een verzoek tot echtscheiding indienen bij de Nederlandse rechtbank indien:

- Je getrouwd bent in Nederland, maar in het buitenland woont;
- Je over de Nederlandse nationaliteit beschikt, in Nederland woont, maar getrouwd bent met een partner met een andere nationaliteit;
- Je getrouwd bent in het buitenland, maar over de Nederlandse nationaliteit beschikt en in Nederland woont.

We starten vervolgens met mijn scheidingsprogramma.

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



Welkom bij de
scheidingsmediator!

Ik help partners wereldwijd scheiden via mediation, zodat zij snel weer rust, zekerheid en zelfvertrouwen ervaren en een nieuwe start kunnen maken.

Daarnaast help ik partners en ex-partners om beter met elkaar te communiceren.



EIKMANS
JURISTEN

mr. Daniëlla Eikmans
Lagunesingel 110, Beuningen

06-51585690

info@eikmansjuristen.nl

www.eikmansjuristen.nl

Nieuw bij Contoura Nijmegen

CRYO4

Ijskoud de beste | Nieuwste techniek op het gebied van CRYO behandelingen.



Ontdek het zelf met de tijdelijke introductie aanbieding!

Proefbehandeling

1 XL pad
nu voor

€ 69,-

Maak snel een afspraak!

Voordelen CRYO4:

- Zeer groot behandeloppervlak
- 4 zones mogelijk in slechts 1 behandeling van 30 minuten
- Figuurcorrectie door definitieve vetverwijdering
- Veilig, effectief en pijnloos

Maximaal 2 XL pads of 1 XL pads + 2 S pads per behandeling per persoon toegestaan, maximaal 1 proefbehandeling per persoon.



Bij Contoura vind je de volgende behandelingen:



ozon therapie



energiemeting & voedingsadvies



bewegingstherapie in warmte



bodywrap & compressietherapie



AVI-SLIM



EMS Reshape

AFVALLEN? Start met Contoura

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

- Gratis figuuranalyse
- Huidverbetering in de ozon-cabine
- Bewegingstherapie in warmte
- Energiemeting & voedingsadvies
- Bodywrap & compressietherapie
- AVI-SLIM, relaxen terwijl je 800 Kcal verbruikt
- **NIEUW!** CRYO4 Cryolipolyse, vet bevroren
- **NIEUW!** EMS Reshape, training zonder inspanning

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

CRYOSPECIALIST





Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com

Kom je er alleen niet meer uit?

Loop je al langere tijd rond met een vraag waar je maar geen helderheid in krijgt? Met een dilemma waar je niet uitkomt, en sta je open voor een andere benadering? Soms heb je net dat ene puzzelstukje nodig om je puzzel compleet te maken. Wellicht kan ik je helpen en dat hoeft geen langdurig traject te zijn.

Consulten

Een eenmalig consult kan hier al behulpzaam zijn. Dit is bijvoorbeeld een reading van je energieveld in combinatie met kaarten, een familie-opstelling of een voice dialogue-sessie. Het gaat erom dat jij in korte tijd de helderheid krijgt die je zoekt zodat je weer verder kunt.

Digitale consulten

Heb je snel een antwoord nodig, dan kan een consult ook digitaal bijvoorbeeld via een tekstbericht of telefonisch. Dit is voor mij vaak op korte termijn in te plannen.

Coaching

Soms lijkt het alsof je nergens komt terwijl je het idee hebt heel hard te werken. Of misschien weet je nog niet eens wat je nu precies wil. Als dat langere tijd duurt is dat niet prettig en kan het je onzeker maken. Coaching kan hier goede ondersteuning en hulp bij bieden. Alleen het zelf actief aan de slag gaan met je probleem geeft al een gevoel van empowerment.

Samen aan het werk

Bij coaching gaan we er vanuit dat alle antwoorden reeds binnenin je zitten. Alles om jouw probleem op te lossen heb je al in huis, je hebt alleen handvatten nodig om er een weg in te vinden. Samen gaan we hier naar op zoek.

Omdat iedere vraag uniek en persoonlijk is, vraagt dat elke keer om een uniek en persoonlijk coachingtraject.

Neem bij interesse contact met me op, dan kijken we samen naar wat jij nodig hebt en wat de investering daarvoor zal zijn. Uiteraard verplicht een aanvraag je nog tot niets.

Marieke van Deursen:
"Mag ik jou op een persoonlijke manier van dienst zijn?"



Angels&Magic



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*Jij reageert
toch ook?*

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

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com

Get ready
to get your
glow on!

Wij introduceren de Herbal Peeling gecombineerd
met Beauty Angel licht.

HET RESULTAAT: een stevige en frisse huid!

ANGELA SANDERS
HUIDVERZORGINGSSALON

de
dermatologica
EXPERT

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

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

Voorjaarsschoonmaak voor je uiterlijk

Eindelijk voorjaar. Een seizoen waarin alles fris en licht is. Versterk het luchtige lentegevoel door extra aandacht aan je uiterlijk te besteden na de lange, gure winter.



Vooral je gezichtshuid heeft het de afgelopen winter zwaar te verduren gehad. Kou, wind en centrale verwarming hebben een uitdrogend effect. Een fris lentehuidje begint met een scrub. Laat die kleine korreltjes hun werk doen en je huid ziet er weer als herboren uit. Verwen je huid daarna met een vochtinbrengend masker en breng iedere dag een vochtinbrengende crème aan. Je zult zien dat droogtelijntjes verdwijnen en dat je huid er weer fris uitziet.

Professionele hulp

Laat je huid elk seizoen tenminste één keer grondig reinigen door de schoonheidsspecialiste. Heb je het gevoel dat je huid slapper wordt of meer rimpels krijgt, informeer dan bij haar ook eens naar een collageenbehandeling.

Lente make-up

Vervang donkere kleuren door zachte, lieflijke pastels. Geef je wangen een vertederende, rozerode lenteblos en maak je ogen op met zachte pastels. Vervang je zwarte mascara door een bruine of een paarse mascara. Kies zachte, crèmeachtige tinten voor je lippen. Hiermee maak je iedere lentelook af.

Zet je wintergeur in de kast en pas je parfum aan op het voorjaar! Ga voor een frisse, bloemige fragrance. Laat geen zintuig onbenut en geniet van je nieuwe, frisse ik.

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!

www.nederlandbruist.nl



Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.



BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

Specialist in maatwerk

Maar voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.



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

Ook voor
**ballonnen en
feestartikelen**
kun je terecht bij



Neem eens
een kijkje
in onze
webshop

www.typischjorissshop.nl

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

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

DRY-X WATERPROOF
TECHNOLOGY

Waar u ook loopt, u kunt
genieten van het mooie
uiterlijk, ongelooflijk
comfort en stevige grip
van deze Dry-X
waterdichte
wandelschoenen

GREMMEN
FOOTWEAR
Winkelcentrum 21, Malden
If you look good, you feel good



Laat je verrassen!

Door dé unieke lunchroom in het
centrum van Beuningen

Onze menukaart bevat een uitgebreid assortiment koude en warme lunchgerechten, van huisgemaakte soep en luxe belegde broodjes tot een rijkgevulde maaltijdsalade. Een chef-kok bereidt de gerechten, daarbij ondersteund door medewerkers met een beperking. Ook in de bediening helpen mensen met een beperking.

Op onze website www.bijzonder-genieten.nl vind je onze afhaal- en bezorg taartenkaart, lunchkaart en avondkaart.



Guus van
Haren - Leijten

**BESTELLEN?
WIJ BEZORGEN
VANAF € 25,-**

Excl. bezorgkosten € 2,50.
Alle gerechten van onze
avondkaart zijn af te halen
en bezorgen we op
DO - VR - ZA
tot 19.00 uur.

Bijzondergenieten
lunchroom



Julianaplein 27, Beuningen | 024 206 04 03 | guus@bijzonder-genieten.nl | www.bijzonder-genieten.nl
Openingstijden Di t/m za van 09.30 - 17.00 uur - Vr van 09.00 - 21.30 uur | [f bijzondergenieten](https://www.facebook.com/bijzondergenieten)

100% BIO

BIOLOGISCHE
SINAASAPPELS
BEVATTEN
GEMIDDELD
27% MEER
VITAMINE C

Biologisch... wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

Apen kiezen voor onbespoten

Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

Prijs-verantwoord

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Lente!
Doe als een tulp
en ga
uit je bol



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!
Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ www.meditationmoments.nl ~

CONNYY

Hair & Body

Welkom bij Conny Hair & Body

Als dameskapper ben ik gespecialiseerd in kleuren en föhnen. Met persoonlijke aandacht voor u en uw haar ga ik met u op zoek naar de look die het beste bij u past. Voor het mooiste resultaat werk ik uitsluitend met professionele salonproducten.



Conny Reuvers



In mijn salon kunt u ook terecht voor haarwerken, zowel voor volledige pruiken als haarstukken. Als gediplomeerd haarwerkspecialist help ik u graag in alle rust met het vinden van de beste en mooiste oplossing voor uw haarprobleem.

Ook ben ik gecertificeerd T Parting-specialist. T Parting is een sublieme haaraanvulling gemaakt van natuurlijk haar om een dunne bovenpartij van het haar meer volume te geven. T Parting kan met verschillende technieken worden vastgemaakt. Je kan er alles mee wat je met je eigen haar ook kan. Het is dé oplossing voor dun of dunner wordend haar.

Ik zet me ook in voor Stichting Haarwensen, die kosteloos haarwerken voor kinderen tot 18 jaar verzorgen.

Neem voor het maken van een afspraak of meer informatie over knippen, kleuren, föhnen, haarwerken of T Parting gerust vrijblijvend contact op.



voor T Parting



na T Parting



In veel gevallen is vergoeding via uw zorgverzekeraar mogelijk. Informeer naar de voorwaarden.

Leuvensbroek 11-15

6546 XC Nijmegen 024-3777050

info@connyhairdenbody.nl

www.connyhairenbody.nl

April, een maand vol harmonie



Kom langs voor een kop koffie, een lunch of een diner in het restaurant onder de Thornsche molen! Geniet van de perfecte ligging, het mooie uitzicht en uiteraard het heerlijke eten en drinken. U kunt bij ons ook à la carte dineren. Onze pannenkoeken worden gebakken van meel dat in eigen molen gemalen is.

DOOR DE NIEUWE WINDSCHERMEN KUNT U LEKKER LANG GENIETEN OP ONS GROTE TERRAS, OOK AL IN HET VOORJAAR!

DAGELIJKS OM 10.00 UUR GEOPEND



JE VINDT ONS IN PERSINGEN, OP SLECHTS 4 KM VAN NIJMEGEN!

Thornsestraat 20 • Persingen • tel. 024-6792399 • info@dethornschemolen.nl

www.dethornschemolen.nl

Ram

De sterren staan gunstig dus voel je vrij om risico's te nemen.

Ram 21-03/20-04

De sterren staan gunstig, dus voel je vrij om risico's te nemen. Er staat je rust te wachten. Verheug je op een vrij weekend of vakantie met het gezin.

Stier 21-04/20-05

Een keer terughoudender zijn en afwachten in je carrière loont. En neem je voor om lekker actief bezig te zijn met je dagelijkse oefeningen!

Tweelingen 21-05/20-06

Het kan zijn dat er misverstanden ontstaan in je relatie, maar onderschat de situatie niet. Luister eens naar de mening van een ander en niet altijd naar die van jezelf.

Kreeft 21-06/22-07

Je straalt deze maand positieve energie uit en geniet van de aandacht van de mensen om je heen.

Leeuw 23-07/22-08

Een maand vol harmonie met je (nieuwe) liefde. Je voelt je positief en beleeft het ene na het andere avontuur.

Maagd 23-08/22-09

Problemen verdwijnen na het overwinnen van een moeilijke start dit jaar. Zoek gezelschap als je je niet lekker voelt.

Weegschaal 23-09/22-10

Deze maand zal je carrière weer tot leven komen. Zet je huidige tempo door, dan zullen je doelen snel binnen handbereik liggen.

Schorpioen 23-10/22-11

De schorpioen zal zich geliefder voelen dan ooit. Het vinden van een soulmate, romantiek, liefde én nachten vol passie zijn aanwezig in de maand april.

Boogschutter 23-11/21-12

Je zult meer tijd besteden aan het afronden van je werk en ondertussen vind je het niet eens erg. Daarnaast zul je interessante avonturen beleven.

Steenbok 22-12/20-01

Geniet deze maand samen met je geliefde van de harmonie. Ben je alleen, wees dan niet getreurd, er komt iemand op je pad.

Waterman 21-01/19-02

Je carrière stopt maar niet met groeien en bloeien. Besteed ook wat meer aandacht aan de familie, dit zal je goed doen.

Vissen 20-02/20-03

Er komt een stabiele periode aan. Op je werk wordt jouw volledige aandacht geëist, dus blijf er wel bij met je hoofd.

SCHEP RUIMTE IN
JE HAL MET EEN
GROTE SPIEGEL
DIE HET ZONLICHT
WEERKAATST



Jouw hal verwelkomt je iedere dag

De hal is de centrale ontvangstruimte van je woning waar iedereen binnen komt vallen met al zijn spullen. De jassen, tassen en schoenen zie je liever niet rondslingeren door het hele huis en geef je dus het liefst een plekje in de hal. Bruist geeft je handige tips.

De deurmat is het eerste dat je tegenkomt als je binnenkomt. Gebruik een deurmat of een grof vloerkleed dat tevens geschikt is voor buiten. Daarmee houd je modder en viezigheid al meteen bij de deur tegen. Een smal bankje in de hal is handig om meteen bij binnenkomst op plaats te nemen en je schoenen uit te trekken. Zo voorkom je dat iedereen met zijn vieze schoenen je huis binnen banjert. Onder het bankje kun je dan alle schoenen verzamelen.

Omdat een hal meestal niet zo groot is, is het belangrijk dat de meubels praktisch zijn en niet in de weg staan. Gebruik daarom een kastje of bankje dat opbergruimte biedt aan schoenen, sjaals en paraplu's zodat die netjes opgeruimd zijn en niet rondslingeren. Geef vooral iedereen een eigen plekje voor hun spullen. Een kast met verschillende lades, vakken of manden is daarvoor ideaal. Verf een vlakje met schoolbordverf, dan kan iedereen

met krijt zijn eigen naam erop zetten. Of hang een persoonlijk label aan de knopjes van de lades.

Kapstokken zijn er in alle soorten en maten. Heb je veel ruimte, dan is een staande kapstok een leuke eyecatcher in je hal. Een kapstok aan de wand met een plank erboven geeft weer extra bergruimte voor bijvoorbeeld je hoedenverzameling. Twijfel je over de stijl van je kapstok? Begin dan met een aantal haken. Deze nemen geen vloerruimte in beslag en bovendien kun je er echt alles aan ophangen; van tassen en jassen tot hoeden en sjaals.

Ben jij zo iemand die altijd zijn sleutels kwijt is of die in alle haast andermans sleutels meeneemt? Voorkom deze problemen met een bakje, rekje of kastje in de hal speciaal voor je sleutels. De hal is gewoon de meest logische plek voor je sleutelbos aangezien je die niet meer nodig hebt zodra je binnen bent. Maar wel zodra je de deur weer uit gaat.

Krijg je zin om jouw hal een frisse restyling te geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in 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!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



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

+n s=t as=e

p=h+Qe=l+j-rk

d=g m=v

t=l+e m=s+Qj=m

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

soda bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

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



Solar rits screens

- Koel in de zomer • Behoud connectie met buiten • Duurzaam • Windvast
- Mogelijk op zonne-energie, daardoor draadloos aan te sluiten • Bediening via Centro app

Bezoek onze showroom aan de Graafseweg 837 te Wijchen



Persoonlijke
service aan
huis!

Openginstijden:
Di t/m za
van 11.00 tot
17.00 uur



Kroon Montage
Zonwering & Interieur

Graafseweg 837, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl