

RIJK VAN NIJMEGEN 

DECEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL](http://WWW.RIJKVANNIJMEGENBRUIST.NL)

# BRUIST

Jouw huis in  
*kerstsfeer!*

*Dolf Jansen:*  
'Ouder publiek  
terugveroveren'



# Alles voor jouw trouwe viervoeter

Hoe mooi is het als je je passies kunt combineren in je werk?! Anoeska de Bekker is een van de gelukkigen die dit heeft waargemaakt. Dankzij haar webshop met items voor honden en katten, DOEDEL&MORE, kan zij zich elke dag weer bezighouden met haar drie grootste passies: Australian labradoodles, creatief bezig zijn en het helpen van anderen.

Anoeska wordt meteen enthousiast als ze het over haar werk heeft. "Het begon allemaal toen wij als gezin gastouder werden van een Australische labradoodle. Ik zag wat dit met onze kinderen deed en besloot om meer met dit bijzondere hondenras te gaan doen." Dit vormde de start van haar kleinschalige fokkerij DOEDEL&YOU.

En daar bleef het niet bij... "Op een gegeven moment kreeg ik van een van onze klanten de vraag of ik ook bandana's voor de honden verkocht. Creatief als ik ben, kroop ik meteen achter de naaimachine en ben ik zelf bandana's gaan maken. Van daaruit is het alleen nog maar verder gegroeid."

## Webshop

Inmiddels runt Anoeska, naast DOEDEL&YOU, haar eigen webshop met items voor honden en katten: DOEDEL&MORE. "Via deze webshop verkoop ik

ook de standaardproducten, maar daarnaast probeer ik mij te onderscheiden met de nodige bijzondere items. Zo maak ik onder andere zelf anti-tekenbanden en ook de door mij persoonlijk met de hand gemaakte Miyuki halsbanden zijn uniek." Voor haar webshop werkt Anoeska bovendien samen met een aantal vrouwen in Nepal die van vilt diverse unieke items maken.



"Daar komt meteen mijn derde passie om de hoek, het helpen van anderen. Nepal is voor mij mijn tweede thuis en een groot deel van de opbrengst van mijn fokkerij en webshop gaat naar projecten voor minderbedeelde kinderen in Nepal. Omdat ik weet dat er ook in Nederland genoeg leed is, doneer ik ook hier regelmatig aan Stichting KEI Kampen. Als je bij mij in de webshop iets koopt, weet je dus niet alleen zeker dat je een (vaak uniek) product koopt van goede kwaliteit, maar je draagt daarmee ook nog eens je steentje bij aan het goede doel."

DOEDEL&MORE

Eigenaar: Anoeska de Bekker

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





# 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



# Van Sandwich naar Switch

Brenda Bouman werkt al 31 jaar in de mode in het bruisende centrum van Nijmegen. Sinds 2012 is ze samen met haar man Frank eigenaar van Sandwich, een damesmodezaak gevestigd in de Marikenstraat. In september is de naam van de winkel veranderd in het veelzeggende Switch. "We hebben de coronatijd aangegrepen om allerlei positieve veranderingen door te voeren", vertelt Brenda enthousiast.

Tijdens de lockdown afgelopen januari is de winkel helemaal verbouwd. "Samen met het hele team, als een soort van teambuilding", lacht Brenda. "We hebben nu een prachtig lichthouten interieur. Daarnaast zijn de paskamers voorzien van behang in een bepaald thema. Normaal zijn paskamers altijd super saai, vandaar dat we er onze eigen draai aan hebben gegeven." Er is ook meteen een webshop gelanceerd.

### Kleding voor iedere dag

Met de naamsverandering is bovendien de collectie vernieuwd. "Naast Sandwich hebben we voortaan ook merken als Pools, Zoso, Kyra, Juffrouw Jansen, Yellow Label en Red Button. We hebben bewust gekozen voor merken uit eigen land, vanuit duurzaamheidsoverwegingen maar ook om de Nederlandse economie te versterken. Onze collectie omvat eigentijdse kleding voor alle gelegenheden. Wij zorgen dat je er iedere dag mooi uit ziet. Momenteel zijn bijvoorbeeld de spencers, perfect te combineren met een strakke broek, helemaal hot."

### De klant centraal

"Ik ben ervan overtuigd dat wij het leukste team van Nederland hebben. We hebben weinig verloop, dus je vindt hier altijd een bekend gezicht. We doen allemaal ons uiterste best om te zorgen dat je met een grote glimlach op je gezicht weer weggaat. Ook als je niets koopt, staat er een kopje koffie voor je klaar. Bij ons staat al 20 jaar de klant centraal, dat is de sleutel van ons succes. Persoonlijk kan ik me een leven zonder Switch niet voorstellen: dit is mijn huis, dit is wie ik ben!"

**Tip: Het is ook mogelijk om een personal shoppingafspraak te maken met je favoriete styliste, hier in de Marikenstraat.**

**'Wij hebben het leukste team van de hele wereld'**



**switch.**  
womenswear

Marikenstraat 54, Nijmegen | 024-3226891  
info@switchfashion.eu | www.switchfashion.eu

Betty Barclay  
Bever  
Broodje Ben Nijmegen  
Cape Cod Fashion  
Charlie & Goods  
Claudia Sträter  
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  
New Zealand Auckland  
Oil & Vinegar  
Only  
OPEN32  
POP'HUB  
Purdey  
River Woods  
Riviëra Maison  
Scapino  
Sissy-Boy  
s.Oliver  
Specialty Store  
State of Art  
Switch  
van Uffelen  
WAAR  
Ysveld Fysio  
Zeezicht



8



12



28

# Inhoud



10



18



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Maaïke van Helmond, Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Ingrid Hoogerdijk  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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.**



Foto: Ron Eskens, scoopictures.nl

**DEZE WINTER  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-43093996**

VOORWOORD/DECEMBER

Veel mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Families en vrienden komen samen om de feestdagen te vieren, er wordt genoten van dit samenzijn en dat alles meestal in een huis dat speciaal voor deze periode nog eens extra sfeer is aangekleed. Kun jij nog wel wat hulp gebruiken om ook jouw huis 'decemberproof' te maken? In deze nieuwste editie van Bruist geven we je een aantal nuttige tips.

## Bruisende lezer,

Omdat er deze maand dus heel veel binnenshuis gebeurt, kunnen we ons maar al te goed voorstellen dat je ook weleens heerlijk de deur uit wilt. Een van onze aanraders (mits de restricties het toelaten): ga eens naar de oudejaarsvoorstelling van cabaretier Dolf Jansen: Het Jansen Vaccin. Dolf vertelt je er hier verderop zelf meer over.

Nog een tip voor wie er even uit wil: breng een bezoekje aan de lokale ondernemers bij jou in de buurt. Reken maar dat je daar de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom vindt. Zij blij, jij blij... iedereen blij!

Alvast hele fijne feestdagen,  
**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.**



# Jouw huis in *kerstsfeer!*

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis voor deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

**Warm welkom** Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decembersfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.

**De kerstboom** Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

**Open haard** Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeervol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische

haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.

**Decoratie in huis** Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je eigen huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembersmaak is: dat ben jij zelf!

**Muziek** Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decembersfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de decembermood brengt.

Je huis de juiste sfeer geven? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ER IS MAAR ÉÉN PERSOON  
DIE BEPAALT WAT **JOUW**  
**PERSOONLIJKE** DECEMBER-  
SMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!

# Heb jij klachten waar je vanaf wil?

Loop je al een tijd met bijvoorbeeld hoofdpijn en wil het maar niet beter gaan? Of heb je last van slecht slapen zonder dat je begrijpt waarom? Reiki zou hier een uitkomst bij kunnen bieden. Reiki is het doorgeven van universele levensenergie via de handen waarbij het zelfhelend vermogen van het lichaam geactiveerd en gestimuleerd wordt.

Vaak zijn we bezig met het onderdrukken van symptomen terwijl de oorzaak van het probleem blijft bestaan. Soms ligt die oorzaak ergens anders dan waar we symptomen ervaren. Hoofdpijn kan gerelateerd zijn aan stress in een familierelatie, slapeloosheid aan een onprettige werkplek. Medicatie zal slechts een kortdurend effect hebben als de oorzaak niet wordt aangepakt. Tijdens een reikibehandeling kunnen inzichten ontstaan waardoor deze oorzaken duidelijk worden.

Reiki is een holistische natuurgeneeswijze wat betekent dat het op verschillende niveaus werkt. Omdat je tijdens een behandeling nieuwe inzichten krijgt, kun je zelf je leven positief gaan veranderen. Dat is krachtig!

Daarnaast is reiki een ondersteunende therapie die goed te combineren is met de gangbare geneeskunde. Behandelingen kunnen beter aanslaan, je ervaart minder bijwerkingen en het lichaam zal sneller herstellen.

## **Klinkt dit als iets voor jou?**

Neem even contact met me op.

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



---

## Angels&Magic

---



**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een Men care set van Mysterybox.**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie. Als member ontvang je iedere 2 maanden een unieke box voor € 34,95. Jij maakt met deze actie kans op de eenmalige introductiebox van

Mysterybox - Men care t.w.v. € 120.

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

TAG #MISTERY

**MISTERY BOX**

**MEN CARE**

**LEZERSACTIE**

**WIN een Basis Fotoshoot t.w.v. €150,-**

Like de Instagrampagina van @jeannitabfotografie en @nederlandbruist. Meer kans maken? Tag dan je vrienden in dit bericht en wie weet sta jij straks te shinen voor de camera van Jeannita B fotografie.

Deze winactie loopt tot 31 dec 2021. De winnaar wordt op 3 januari persoonlijk bekend gemaakt door Jeannita B fotografie via Instagram.

TAG #JEANNITABFOTOGRAFIEWIN



*Jeannita B*  
FOTOGRAFIE

[www.jeannitabfotografie.com](http://www.jeannitabfotografie.com)  
Hoeveld 26, Molenhoek

**LEZERSACTIE**

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

Bubble tea, het is een drankje dat ooit is ontstaan in Taiwan en inmiddels steeds bekender wordt over de hele wereld. Specifiek onder jongeren is het immens populair. Onlangs opende de eerste bubble tea zaak de deuren in Nijmegen: BubbleBar Nijmegen.

[www.bubblebarnijmegen.nl](http://www.bubblebarnijmegen.nl) TAG #BUBBLEBAR

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op Good4fun giftcard**

Deze Good4Fun giftcard ter waarde van € 25,- is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, parfum, apart uitgaan en eten, unieke overnachtingen, sieraden, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. [www.good4fun.nl](http://www.good4fun.nl) TAG #GOOD4FUN



*Doe mee en win*

# Geniet van december

**RUDOLF'S RED NOSE GLUHWWEIN**

Gemaakt van Spaanse druiven en winterse kruiden en likeuren en dit alles in een 'ugly' winterse trui. Dankzij het artisanale proces proef je de warmte van Spanje. De handge-selecteerde kruiden als kaneel, kruidnagel en anijs zorgen voor een uitgesproken karakter. [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)

**VERANTWOORD BIER**

Lowlander Botanical Beers staan niet alleen bekend om hun lekkere biertjes die gebrouwen worden met Botanicals, maar ook om hun trotse lidmaatschap aan de '1% for the planet' beweging. Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun acties. Voor elk van deze biertjes plant Lowlander zeegras in het waddengebied om zo klimaatverandering tegen te gaan. Het bier heeft een subtiele kick van citroengras, is glutenvrij en wordt ook verkocht als non-alcoholische variant. [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)

**LEZERSACTIE**

**WIN een armband van Bockx**

Bockx armbanden Dutch, design en handgemaakt! De armbanden van Bockx zijn stoer, stijlvol en tijdloos. Het zijn echte eyecatchers van topkwaliteit. Ze zijn gemaakt van 100% natuurlijke edelstenen en Sterling zilver. Iedere armband wordt op maat gemaakt. Get beaded by Bockx. [www.bockx.nl](http://www.bockx.nl) TAG #BOCKX

**HONING TANDPASTA**

De Manuka Honey Toothpaste 550+ van Manuka New Zealand is een hoogwaardige tandpasta gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten, waaronder rauwe Manuka honing. Naast de reinigende factor heeft de tandpasta ook een frisse muntsmaak die je de hele dag door fris laat voelen.

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

**\*LEZERSACTIES**

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



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



# LAGE RUGPIJN?

## WAT BETEKEN UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspanning en wervelblokkades zorgen voor deze pijn maar *wat vertelt deze rugpijn u eigenlijk?*

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat? Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

Onze **fysiotherapeuten en chiropractoren** doen een uitgebreid lichamelijk onderzoek en analyseren uw gewoontes. Op basis daarvan volgt een advies of behandelplan voor een blijvend resultaat.

**Benieuwd? Maak een afspraak voor een gratis screening door te bellen naar 024-358 5905.**



**GRATIS SCREENING**

**RESULTCare**

**9,1**

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

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

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

**WWW.RESULTCARE.NL**

DITJES/DATJES

Vroeger werd **de schoen** gezet in kerken en de opbrengst werd aan de armen gegeven. **St. Nicholas** liet een zak met goud door een schoorsteen vallen. De zak viel in **een schoen** die toevallig bij de open haard aan het drogen was. Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

In Canada heeft de **Kerstman** zijn eigen postcode, namelijk HOH OHO. De **kerstkalkoen** verscheen voor het eerst bij Engelse diners **in de 16e eeuw.**

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen. In november en december geven we het meest aan goede doelen.

# Laat je verrassen!


*Alles om er een onvergetelijke pakjes- en kerstavond van te maken!*

Maak een keuze uit meer dan 250 verschillende soorten schepsnoep, oud Hollands snoep en meer dan 20 soorten zuurstokken. Uiteraard hebben we ook suiker-, gluten-, lactosevrij en halalsnoep. Ook hebben wij gepersonaliseerde snoepotten, een samengesteld cadeaupakketje én seizoensartikelen voor Valentijnsdag, Moederdag, einde schooljaar, 4-daagse, Sinterklaas en Kerst.

Alle snoepbakken worden schoongemaakt en aangevuld en onze cadeaupakketten worden ingepakt door fantastische medewerkers met een verstandelijke beperking. Ons bijzondere team helpt u graag bij het zoeken naar het perfecte snoepje.



Alles voor  
**Sinterklaas**  
Chocoladeletters,  
pepernoten en leuke  
schoencadeautjes!



Voor kerst hebben we **zuurstokken, chocoladeklokjes en schuimpjes** om in de boom te hangen.

Voor oud en nieuw hebben we **pakketjes**.

*Snoepotten bedrukt met een persoonlijke tekst*

Om bijvoorbeeld je personeel te bedanken!



Debbie van Haren





# FERDINAND GEEFT

# RUIMTE INHOUD!



Luxe interieurbouw

Meubels op maat

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

#### Meubels op maat

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

# Altijd al eens je eigen kleding of woonaccessoires willen maken?



BIJ ARENDS KUNT  
U EEN WORKSHOP  
VOLGEN

Marianne organiseert diverse workshops in haar winkel te Heteren.

- Volgend jaar worden er ook korte workshops gegeven.
- Daarnaast iedere maand de creatieve workshop.
- En zal de cursus 'Haal meer uit je naaimachine!' wederom starten.

Kom eens kennis maken en wie weet is het wat voor jou.



U leert meer uit uw naaimachine te halen. Ook zijn het een paar leuke en gezellige ontspannen uurtjes om even helemaal tot rust te komen.

## MEER INFORMATIE?

Op de eerste vrijdagochtend van 10 tot 12 uur en woensdagavond van 19:00 tot 21:00 van de maand zijn er creatieve cursussen. Het is voor iedereen mogelijk hier in te stromen. Als er een wachtlijst ontstaat, zal er een nieuwe cursus op een andere dagdeel gestart worden.



### 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 officieel dealer van:

 Husqvarna

VIKING®

PFAFF

**ARENDS**  
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren  
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl  
[www.arendsnaaimachinehandel.nl](http://www.arendsnaaimachinehandel.nl)

# DAGJE UIT TWENTE LIGHT



"Nog één verhaaltje dan?", vraagt Sara (9) aan haar opa. "Een heel bijzonder verhaal", knikt opa, en hij begint te vertellen over de bevrijding van Nederland in de Tweede Wereldoorlog. Sara is geraakt door opa's verhaal en droomt die nacht realistischer dan ooit. De hele wereld is magisch verlicht. Ze ziet de militairen waar opa over vertelde, maar ook allemaal wilde dieren, bloemen en wolken. Nog nooit was de wereld zo mooi. In die wereld neemt Sara je deze winter mee op Vliegveld Twente, waar honderden lichtobjecten van 2 december tot en met 27 februari het verhaal van de vrijheid vertellen.

Meer info: [www.twentelight.nl](http://www.twentelight.nl)

# FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp waard is. **SOOF 3 is vanaf 9 december te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN ANNA ENQUIST



Componiste Alice Augustus heeft van het Koninklijk Symfonie Orkest de opdracht gekregen om een stuk voor een groot orkest te componeren ter gelegenheid van het aanstaande jubileum. Ze verkeert op het toppunt van haar kunnen en haar artistieke ambities drijven haar tot misschien wel een magnum opus. Ze wordt beschouwd als een belangrijk componist, maar vrijwel niemand weet dat ze onder pseudoniem haar geld verdient met het schrijven van platvloerse reclamedeuntjes. Wat ook niet helpt: het meezeulen van een moeilijke jeugd en een woelig liefdesverleden. En ondertussen tikt en dwingt de tijd. Alice is bijna veertig en heeft een knellende kinderwens. **SLOOP van Anna Enquist is vanaf 14 december verkrijgbaar.**



# 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

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!

# JOUW KRULLEN PERFECT IN MODEL?

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper? Dan wordt het tijd om bij een krullenkapper langs te gaan. En niet zomaar één. Nee, **kies voor Krullen Atelier, de salon van krullenexpert Angelique Coenen.**



Maak vandaag nog een afspraak en steel de show met jouw krullen!

Iedere krullenbos is anders en vraagt om een andere behandeling. Daarom is een eerlijk en correct advies noodzakelijk om het gewenste resultaat te realiseren. Maar dat is nog niet alles. Ook de verzorging thuis is belangrijk om dagelijks te kunnen genieten van een prachtig kapsel. Daarom adviseert Angelique je graag eerlijk over de juiste producten en de verzorging achteraf.

**Het wordt tijd om weer trots te zijn op de krullen die je hebt.** Angelique is pas tevreden als je vol zelfvertrouwen haar kapperszaak verlaat. Ze geeft jouw krullen de aandacht die ze verdienen en zorgt voor de perfecte look.



Dé  
Krullenspecialist  
krijgt jouw haar  
wel in model!

Angelique Coenen zorgt ervoor dat jouw krullen niet alleen perfect zitten na je bezoek aan haar salon, maar ook dat jij je krullen thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jouw haar passen.

Bellefleur 35, Zetten  
06-46 59 51 47  
info@krullenatelier.nl  
krullenatelier.nl





## *Dolf Jansen:*

# ‘Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren’

Cabaretier Dolf Jansen besluit ook dit jaar met een gloednieuwe oudejaarsvoorstelling: Het Jansen Vaccin. Hoewel zijn zalen weer bijna vol zitten, ziet Dolf dat er nog steeds een belangrijke groep mist. “Verspreid door mijn zalen zag ik voorheen altijd oudere echtparen, maar dat is nu veel minder.”

“Tot mijn vreugde heb ik een heel gemêleerd publiek. Jonge stellen, gezinnen met kinderen en het oudere publiek van 60, 70 en 80 jaar. Ik heb heel veel lol in het feit dat er tussen de scholieren en studenten ook zeventigers en tachtigers zitten die net zo hard meegaan op wat ik ze voorschotel. Voor mij is die breedte in het publiek heel belangrijk”, vertelt Dolf.

De comedian merkt dat sinds de coronapandemie zijn publieksamenstelling wel is veranderd. “Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren”, legt hij uit.

### **Terug in het theater**

Dolf voelt dat er bij het publiek veel meer beleving is dan voor de coronacrisis. “Ik benoem dat bewust in die eerste minuten: ‘Lieve mensen, we zijn terug in het theater’. Dat levert altijd

gejuich op. Er is vreugde dat het weer kan en mag”, vertelt hij. De toeschouwers zijn blij, maar de theaters leven nog steeds in onzekere tijden. “Nu is het belangrijk om de zalen weer te vullen en overeind te houden. En mensen die twijfelen duidelijk te maken dat ze veilig kunnen komen.”

### **Meer empathie en medemenselijkheid**

Tot slot hoopt de cabaretier dat iedereen zijn ‘Jansen Vaccin’ wil nemen. “Als dat bij je in de arm wordt gezet, dan loop je met meer empathie en medemenselijkheid naar buiten”, besluit hij.

Dolf trekt tot eind 2021 met zijn programma Het Jansen Vaccin door het land. Kijk op theater.nl voor de speellijst.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

# Kunst Kasteel Bommel

GALERIE  ZEVEN ZOMERS



## Een **kunstoase** in de Nijmeegse binnenstad

Galerie Zeven Zomers toont hedendaagse kunst van 14 nationale en internationale kunstenaars in verschillende vormen: schilderijen, bronzen sculpturen, 'natural art', keramiek en glaskunst. Eigenaar Eelko van Iersel is zelf kunstschilder en brengt een bijzondere mix van kunstenaars samen in zijn galerie. "Voorop staat dat de kwaliteit goed is. Daarnaast zit er vaak een mysterieus element in. Ik houd persoonlijk van kunst die niet meteen 100% duidelijk is en uitdaagt om te dromen, om weg te dwalen. De werken die hier te zien zijn, hebben bovendien allemaal een positieve energiewaarde, dat sluit naadloos aan bij

hoe ik zelf in het leven sta. Het publiek dat de galerie bezoekt, is dan ook blij verrast door de energie die er hangt, de schoonheid van en de samenhang tussen de werken."

"Juist in deze tijd, waarin veel is weggefallen op het gebied van o.a. religie, is het fijn dat er een plek is waar ruimte is voor de zachte kant van de menselijkheid. Mensen hebben daar ook behoefte aan. Hier kun je in stilte de kunst ervaren."

Galerie Zeven Zomers is geopend van wo t/m zo tussen 12.00 en 17.00 uur.



11 & 12 december ❄️ 13 kunstenaars  
Kasteel de Kinkelenburg  
[www.kunstkasteelbommel.nl](http://www.kunstkasteelbommel.nl)

Galerie Zeven Zomers  
Marikenstraat 50  
6511 PX Nijmegen  
[www.zevenzomers.nl](http://www.zevenzomers.nl)



# OPTICIEN OP DE KOFFIE

Geen tijd om naar de opticien toe te gaan? Is het een logistiek probleem om naar de opticien te gaan? Of vind je het gewoon fijn om in je eigen omgeving te zijn? Geen probleem, dan komt de Opticien bij je op de koffie!

Met alle voorzieningen die je bij de reguliere opticien vindt. "Ik wil optiek voor iedereen zo toegankelijk mogelijk houden. Of het nu bij de klant thuis is, of op het bedrijf, of ieder andere locatie: ik kom met mijn optiek naar je toe", vertelt Bjorn. Hij is sinds 2003 werkzaam in de Optiek, sinds 2012 gediplomeerd opticien en aangesloten bij de Nederlandse Unie van Optiekbedrijven.

"Mensen willen ontzorgd worden. Ook kan niet iedereen tijdens openingstijden naar een optiekbedrijf komen. Als ik op locatie ben, zie ik bovendien de praktijksituatie van een klant en waar die tegenaan loopt – soms letterlijk! Op die manier kan ik direct inspelen op de wensen en behoeften van de klant. Het prettige is, dat ik met mijn pasbril ook direct kan laten ervaren hoe we het zicht kunnen verbeteren.

***"Voor mij staat de klant altijd op nummer één. Ik ben flexibel in zowel mijn werktijden als in het meedenken naar de juiste oplossing. Deze service vind ik erg belangrijk. Ik geef eerlijk advies."***

Bjorn ziet zijn bedrijf als een hybride optiekzaak, want hij werkt zowel online als fysiek. Bjorn: "Online hoor ik je denken? Ja, ik heb zelfs een online paskamer! Upload vanuit eigen omgeving een foto en bekijk welke bril bij jou past. Met één druk op de knop komt de bril dan naar mij, waarna ik een afspraak met je maak voor een oogmeting. Daarbij heb ik zo'n 150 modellen voorradig. Voor ieder wat wils dus!"

***Vragen? Loop je ergens (letterlijk of figuurlijk) tegenaan? Bel of mail Bjorn, dan komt hij direct naar je toe!***



Bjorn Luijten: 06 51 21 23 86 | [info@opticienopdekoffie.nl](mailto:info@opticienopdekoffie.nl) | [www.opticienopdekoffie.nl](http://www.opticienopdekoffie.nl)



'WIJ BRENGEN DE  
OPTIEK NAAR U!'

# *Impressie* **Beuningen**







# soft star

**GEbruIKSKLAAR MAKEN**  
DIRECT AAN DE SLAG OP JE DEVICE

**BACK-UP MAKEN**  
OP HDD, NAS OF IN DE CLOUD

**VERLOREN DATA TERUGHALEN**  
NIETS IS KWIJT, WE HALEN HET TERUG

**REPARATIE**  
OOK OP LOCATIE

**CLOUDDIENSTEN**

**BEDRIJFSNETWERKEN**  
ADVIES, INSTALLATIE EN BEHEER

**SYSTEEMBEHEER**  
ALTIJD EN OVERAL KUNNEN  
BLIJVEN WERKEN

**MANAGED PRINTING**  
KOSTENINZICHTELIJK BLIJVEN  
PRINTEN

**UITLEG/DEMONSTRATIE**  
OP MAAT

**INRICHTEN OFFICE 365**  
INRICHTING, MIGREREN EN  
BEHEREN

**Win!**



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

**Win!**



Mail een foto met  
de oplossing en maak  
kans op de prijzen !



Al 38 jaar uw computerspecialist voor particulier en MKB.

024 388 11 88  
info@softstar.nl

Zwerfkei 1  
6581 HN Malden



# Angst, onzekerheid, burn-out?

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

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



**“Door het debuggen van oude emotionele pijn ben ik uit mijn burn-out gekomen”**  
- Tom, 50 jaar -

**Romilia Lammerts**

Lifecoach Emotie Loket

**Tip** Via [www.emotieloket.nl](http://www.emotieloket.nl) kun je een gratis adviesgesprek aanvragen!

Ook tijdens de feestdagen verwelkomt Da Angelo Delicatezza & Trattoria u voor heerlijke, Italiaanse klassiekers. In combinatie met een goed glas wijn, in onze woonkamersetting, waant u zich voor even écht in Italië. En daar zijn we aan toe!

# Kerst vieren bij DA ANGELO DELICATEZZA

## Reserveer een tafel

Verzekerd zijn van een tafel voor, tijdens of na de feestdagen? Reserveer dan zo snel mogelijk! Onlangs heeft ons gedreven team van koks een nieuw menu gecreëerd, dat tijdens de kerstdagen zal worden aangevuld met andere, bijzondere gerechten.

## Catering op maat

Een feestje op de planning staan, of überhaupt liever thuis van een Italiaans diner genieten? Wij verzorgen ook catering! Er zijn geen standaard arrangementen; in overleg wordt er gekeken naar een passend menu zodat er kan worden ingespeeld op uw wensen. Hierover kan telefonisch of per mail contact worden opgenomen.



**Da Angelo**

Delicatezza & Trattoria

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

Da Angelo Delicatezza & Trattoria | Prinsenweg 3A, Molenhoek | [www.restaurant-da-angelo.nl](http://www.restaurant-da-angelo.nl)  
024-3880879 | [info@da-angellofood.nl](mailto:info@da-angellofood.nl) | Da Angelo | da\_angelodelicatezza





## Chiropractie Wijchen-Druten

### Chiropractie zeer effectief bij hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten

Chiropractie Wijchen Druten viert dit jaar haar 20-jarig bestaan. In onze praktijken hebben wij inmiddels meer dan 14.000 patiënten behandeld.

Chiropractoren zijn universitair geschoolde zorg-professionals. Zij zijn gespecialiseerd in het behandelen van klachten die te maken hebben met de wervelkolom, het zenuwstelsel en de spieren en gewrichten.

Heeft u last van hoofdpijn of van uw rug, nek, schouders? Maak dan snel een afspraak! Blijf niet onnodig lopen met klachten.



Kasteellaan 28a **Wijchen** | Kerkeland 9j **Druten**  
024 - 6456955 | [info@chiropractiewijchendruten.nl](mailto:info@chiropractiewijchendruten.nl)

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

MICHAEL PILARCZYK

# Tijd voor bezinning

2021 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar staan we nu en waar gaan we naartoe?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2022. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# 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!*





NEEM JE TIJD  
EN GENIET!

# *Relaxed* de feestdagen in!

Sinterklaas is in het land, de kerstdagen komen eraan en de voorbereidingen voor een knallende jaarwisseling zijn in volle gang. Cadeautjes moeten worden gekocht, een overheerlijk kerstdiner voorbereid en het huis moet worden voorzien van feestelijke versieringen. Kortom, een drukke tijd waarbij het aankomt op een nauwkeurige planning. Het lijkt bijna een onmogelijke klus om stressvrij de feestdagen in te gaan. Bruist zet daarom een aantal tips voor je op een rijtje.

**Begin op tijd!** Zoek aan het begin van de maand alvast een lekker kerstdiner uit. Alles wat je nu doet, hoef je straks niet meer te doen.

**Bespreek je gedachten en ideeën met de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt.** Als je anderen bij het proces betreft, ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij jou. Dat voelt een stuk fijner.

**Stel niet te hoge eisen aan jezelf.** De verantwoordelijkheid om anderen fijne feestdagen te bezorgen ligt niet bij jou. Uiteindelijk gaat het om de sfeer en niet zozeer om wat jij allemaal geregeld hebt. Dat is het prettige van samenzijn.

**Laat je niet leiden door alle verplichtingen.** Als je geen zin hebt om een kerstboom neer te zetten, doe je dat niet. Volg je eigen plan.

**Durf nee te zeggen.** Als je schoonouders je uitnodigen om de jaarwisseling met hen door te brengen en je hebt daar eigenlijk helemaal geen zin in, is het niet erg je eigen plan te trekken. Het gaat er niet om wát je zegt, maar hóé je het zegt.

**Zoek een momentje voor jezelf waarop je niets moet.** Een momentje waarop jij kunt doen wat je leuk vindt, zonder dat de verplichtingen in je gedachten blijven.

**Een goede manier om te ontspannen is veel sporten.** Door te sporten komt er veel zuurstof in je hersenen. Dit zorgt ervoor dat je je vrolijk en opgeruimd voelt.



**En als je écht geen zin hebt in de feestdrukte: boek een weekendje weg en zeg dat je er niet bent.** Geen cadeautjes kopen, geen kerstdiner bedenken en geen andere verplichtingen.

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

DE MOOISTE LINGERIE  
VOOR ONDER DE  
KERSTBOOM

Christianne  
Lingerie

Markt 21, Wijchen | [www.christiannelingerie.nl](http://www.christiannelingerie.nl)

  Check onze Facebook en Instagram  
voor de nieuwste collectie

MARIE JO

# Wie komt ons team versterken?





## ERVAAR DE TOTALE KAPPERSBELEVING

- Haarverwennerij pur sag: Jij staat bij ons centraal.
- Jarenlange ervaring in en kennis over het knippen van krullen.
- Je ontdekt de echte structuur van je haar, ook bij steil haar!
- Versterkt de veerkracht en vitaliteit van je krullen
- Biedt extra verzorging door onze vegan haarproducten van Authentic Beauty Concept en Rodolphe & Co.

In De Betouwstraat 18  
Nijmegen

024-3888322

  [salonflornijmegen](https://www.instagram.com/salonflornijmegen)

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

Wij zijn op zoek! Je hoort het goed, wij zijn op zoek naar versterking van onze salon! Wil jij graag aan de slag bij de duurzaamste krullenkapper van Nijmegen?

Wat we van jou vragen:

- 24 - 32 uur per week beschikbaar (in overleg)
- Je hebt affiniteit met krullen en/of bent bereid te leren en te ontwikkelen
- Je werkt al - of hebt een binding - met duurzaamheid, veganistische producten en plantkleuringen

- We hebben onze eigen relaxte Spotify-list
- We zijn dol op kunst
- Wij zijn zelf nooit uitgeleerd dus verwachten van jou dat je ook open staat voor ontwikkeling en scholing

Wat wij jou te bieden hebben:

- We zijn een informele, gezellige salon in hartje Nijmegen
- We leggen onze klanten altijd compleet in de watten
- Bij ons staat altijd de lekkerste koffie klaar

We zoeken iemand die past bij onze salon en werkwijze. Denk je dat jij ook bij ons past? Reageer dan vooral!

Reacties op deze vacature graag via mail sturen naar: [flor@salonflor.nl](mailto:flor@salonflor.nl).



SALON  
Flor

HAAR-VERWENNERIJ PUR SANG





**Caribisch Centrum Nijmegen**

salsa danslessen  
workshops / arrangementen  
zaalverhuur / feestjes  
uitgaansgelegenheid

**Wij wensen iedereen fijne  
feestdagen en veel 'Salsa'  
dansplezier in 2022!**



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



COLUMN SPATADEREN  
& AAMBEIEN

## Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

**Flebologisch Centrum Grave**

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

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

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

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

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

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

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

celebrate the skin  
you're in.

Last van  
jeugdpuistjes? Onze  
huidcoaches staan  
voor je klaar.

Wist je dat wanneer  
je aanvullend  
verzekerd bent, je  
de acne behandeling  
vergoed krijgt?

ontdek nu

dermalogica  
clear start

de  
dermalogica  
EXPERT

ANGELA SANDERS  
HUIDVERZORGINGSSALON

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

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

BLOG/FAJAHLOURENS

# KUN JIJ VAN AL HET SNOEPGOED AFBLIJVEN TIJDENS DE FEESTDAGEN?

Sinterklaas is weer in het land, samen met al zijn pieten en daarmee de pepernoten, taaitaai en chocoladeletters die ook om de hoek komen kijken. Voor veel mensen is dit een stressvolle periode. 'Zou het dit jaar wel lukken om van al dat snoepgoed af te blijven?' Vooral als je kinderen thuis wonen is dit moeilijk, dan ligt de snoeplade vaak vol met lekkers en is de verleiding groot om er even in te duiken en van te genieten.

Tegenwoordig liggen de schappen in oktober al vol en kun je er dan ook bijna niet omheen. Gezelligheid wordt geassocieerd met eten. In deze tijd van het jaar staat er dan ook vaak een schaalje pepernoten of een kopje chocolademelk bij visite op tafel.

Moet je dan van al dit lekkers afblijven? Nee! Jezelf verbieden dit te eten werkt namelijk averechts, maar laat je niet te veel gaan. Feestdagen betekenen niet automatisch dat je jezelf vol moet eten. Van tevoren denk je: oké ik neem één stukje chocolade en twee pepernootjes, maar zodra je hieraan hebt toegegeven is de rem er vaak al af en wordt dat één héle chocoladeletter.

Met mate wat lekkers eten is de oplossing, maar hoe pas je deze balans toe in het dagelijkse leven? Mij helpt het om goed te eten, zodat ik geen honger heb. Ik start dan 's ochtends met een maaltijdshake waarmee ik de dag goed start en hierdoor minder behoefte heb om te snoepen.

De MKBM Meal Shake is nu verkrijgbaar met gratis vetmeter!

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Voor meer informatie, kijk op:

<https://mkbmshop.com/products/mkbm-meal-shake-vegan-cookies-cream>





**TYPISCH Joris Shop**  
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen tot feestartikelen kun je terecht in onze **webshop**

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

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

**JONGE HELDEN**  
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

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

**NIERSTICHTING**  
Je nieren zijn je leven.



Eva Bekkers



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

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

### Effect van de behandeling:

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

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

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

*Wij wensen iedereen sprankelende feestdagen toe en een gelukkig & gezond 2022!*



**Strippenkaart**  
VAN 6 WISH PRO  
BEHANDELINGEN

VAN €549,-  
NU VOOR  
**€457,50**

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

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

Lavendel 256, Cuijk | 06-48086594 | IJsselkade 9a, Doetinchem | 06-10516864 | [info@beautyandwellnesscareluna.nl](mailto:info@beautyandwellnesscareluna.nl)

# Bruist wenst alle lezers warme *feestdagen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## EVENTEMENTEN DECEMBER 2021



**Zaterdag 11 & Zondag 12 december**

### **KUNST KASTEEL BEMMEL**

De 7e editie van 'Kunst Kasteel Bommel' vindt plaats op zaterdag 11 en zondag 12 december. Het kasteel is van 11.00 – 17.00 uur opengesteld voor het publiek. Alle kunstliefhebbers zijn welkom! Bij de entree wordt uw coronatoegangsbewijs gevraagd. 13 kunstenaars tonen hun nieuwste werken. Laat u verrassen door de verscheidenheid aan hedendaagse kunst in deze romantische ambiance. Naast schilderijen, sieraden en fotografie tonen wij u beelden in diverse materialen en technieken, waaronder keramiek, glas, brons en steen. Wij nodigen u van harte uit voor de feestelijke opening op zaterdagmiddag. Burgemeester Nelly Kalfs opent de expositie, om 15.00 uur, met een welkomsttoespraak. Onder het genot van een drankje en hapje kunt u genieten van de kunst. (Gratis entree)

**Datum:** Zaterdag 11 & Zondag 12 december

**Tijd:** 11.00 uur - 17.00 uur

**Locatie:** Kasteel de Kinkelenburg,  
Kinkelenburglaan 1, Bommel

**Info:** [www.kunstkasteelbommel.nl](http://www.kunstkasteelbommel.nl)

**t/m 31 december**

### **FOTO ZOEKTOCHT - STRUINEN LANGS DE MAAS**

Toe aan een fijne wandeling om even lekker uit te waaien en te rauzen met de kinderen? Reserveer – trek je laarzen en warme kleren aan – en waai uit en struin langs de Maas met leuke zoekopdrachten. De wandeling

duurt (afhankelijk van jouw voorkeur) tussen de één en drie uur. Elke dag te boeken. Je kan starten tussen 9.30 en 15.30u. Ontvangst met een warme chocomel, ranja of fristi (voor de papa's en mama's, opa's en oma's is er ook koffie of thee) en iets lekkers. Bij terugkomst serveren wij een broodje knakworst, frikadel of kroket.

**Datum:** dagelijks t/m 31 december

**Tijd:** starten tussen 9.30 uur – 15.30 uur

**Locatie:** Maasbandijk 10, 6606KB Niftrik/Wijchen

**Info:** [www.hoogeerd.nl](http://www.hoogeerd.nl)

**t/m 16 januari 2022**

### **BLOED EN HONING**

Al bijna twintig jaar trekken documentaire fotograaf Nicole Segers en journalistiek schrijver Irene van der Linde door de periferie van Europa. Samen leggen ze de kersverse grensbewoners vast, ver van de beleidsmakers in Brussel. Langs de nieuwe oostgrens en in de Bosporus zien ze de rafelranden van de Europese eenwording. Hun derde reis trekt door de Balkan, de lappendeken van Europa, waar ze op zoek gaan naar de betekenis van de nieuwe grenzen. Segers' foto's vertellen een verhaal van eenheid en scheiding. Museum Het Valkhof liet met Reizen door de periferie van Europa de hele trilogie in beeld zien en nodigde bezoekers uit voor een reis door Europa, langs zichtbare en onzichtbare grenzen. Nu alleen nog het derde deel, Bloed en Honing...

**Datum:** t/m 16 januari

**Tijd:** 11:00 uur – 17:00 uur, maandag gesloten

**Locatie:** Museum Het Valkhof, Kelfkensbos 59,  
6511 TB Nijmegen

**Info:** [www.museumhetvalkhof.nl](http://www.museumhetvalkhof.nl)





# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgd kerstfeest te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het Kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

## A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

### Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.





# *Varkenshaas* met aardappelen uit de oven

Varkenshaas is ongetwijfeld een van de populairste stukjes vlees. En terecht: varkenshaas is superlekker, maar je moet wel weten hoe je het goed klaarmaakt. Volg dit recept en je zet vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel.

2 PERSONEN - 25 MIN.

## INGREDIËNTEN      BEREIDING

400 g krielaardappelen  
2 el olijfolie  
2 takjes tijm  
peper en zout  
10 g salie  
300 g varkenshaasje  
½ runderbouillonblokje  
2 el boter  
1 el mosterd  
1 el bloem

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krielaardappelen. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hierop de krielaardappelen. Besprenkel met de olijfolie en leg er de takjes tijm bij. Breng op smaak met peper en zout. Zet 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Hak de salie fijn. Kruid de varkenshaas met peper en zout. Smelt de boter in een pan en voeg de varkenshaasje. Bak het vlees rondom. Haal de bakplaat met de aardappelen uit de oven, leg de varkenshaas erbij. Zet opnieuw 10 minuten in de oven.

Neem de pan waarin je het vlees gebakken hebt en zet deze opnieuw op het vuur. Strooi er bloem bij en meng goed. Voeg per persoon 100 milliliter water en de mosterd toe. Verkruiemel er de aangegeven hoeveelheid runderbouillon bij. Voeg de salie toe. Meng alles goed door elkaar en laat kort inkoken. Breng de vleessaus op smaak met peper en zout.

Haal het vlees en de aardappelen uit de oven. Snijd de varkenshaas in plakjes. Schep de aardappelen op borden en schik er de plakjes varkenshaas bij. Schenk er vleesjus over en serveer.

*Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar.*





# PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

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

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op  
**Musk Extreme**  
parfum

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

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



100 ml  
t.w.v.  
**€145,-**

☀-z+🎮c=t📖-bo

📖-ur+z+🔍-i

🌹-os+🔍e=z💰-ld

📖d=g v+👂 j+🐄s=u

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

Maak kans op een  
**SodaStream**  
bruis-  
water  
toestel

Maak in slechts  
enkele seconden van  
gewoon kraanwater  
heerlijk bruiswater.

sodastream



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

prik	drinken
bubbels	smaakje
water	kerst
apparaat	soda

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

Warmbat  
AUSTRALIA



## Heb je vaak koude of juist hele warme voeten?

Dat is vanaf nu verleden tijd. Onze Warmbat pantoffels zijn gemaakt van 100% Australisch Merino schapenvacht. Warmbat pantoffels zijn comfortabel, duurzaam en tijdloos. Er is voor elke man of vrouw een geschikte Warmbat pantoffel.

**GREMMEN**  
FOOTWEAR  
Winkelcentrum 21, Malden  
if you look good, you feel good

**BRUIST**  
*Deal*

**BASIS FOTOSHOOT  
VAN € 150,-  
nu voor  
€ 100,-**

**10 MOOISTE FOTO'S  
NABEWERKT IN HOGE  
RESOLUTIE**

**PROMOCODE: BRUIST2021**



## EEN FOTOSHOOT WAARIN JIJ SCHITTERT

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

Hoeveveld 26, Molenhoek | 06 38673377 | info@jeannitafotografie.com | [www.jeannitafotografie.com](http://www.jeannitafotografie.com)



*Namens team Auto Traa  
wensen we je hele fijne feestdagen*



**SEAT** **auto** **traa**



**Microweg 32 Nijmegen**  
T 024 - 37 33 131 | [auto-traa.nl](http://auto-traa.nl)