

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?





In 2023 staan we weer voor jullie klaar!
Pubquizen, proeverijen, zomerfeesten.

Impressie **Wijchen**



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

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Rijk van
Nijmegen

8



win



12

28



Inhoud

14



20



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Floortje Thieleman
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Lucas van Gemert
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook/Rijk van Nijmegen Bruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rijk van Nijmegen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Bruisende lezer,

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Lea en Marcel Bossers

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

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

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!



BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

MASTRUM

PEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

wahl's



Lyle & Scott
hoodies



Marshall Artist
winterjas

DE SALE IS BEGONNEN

SALE



Lyle & Scott
mutsen

Lyle & Scott
briefcase



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 24 81
www.tijssenmode.nl
@Tijssenmode.nl

AMARULA VEGAN

Voor iedereen die dit jaar meer vegan producten wil proberen is de Amarula Vegan Cream een mooi alternatief. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, die de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Deze unieke variant is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers van romige likeuren. Bovendien bevat deze plantaardige likeur geen kleur- en smaakstoffen en is de Amarula Vegan geheel glutenvrij en ook geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

www.amarula.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus.

BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

www.bloompost.nl



BloomPost

UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houd je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

www.union.nl



DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

www.dekleinekeuken.com



Goed, beter, best nieuwjaar!



BRUIST Deals

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

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Luife Jolanda Philippe



JPhilippeAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS



Fan van handgemaakte, tijdloze VondeLS ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

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

www.orient.ca TAG #BODYWASH



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

WAT JE VOORNEMEN OOK IS... WE DOEN HET SAMEN BIJ CONTOURA!



Nieuw jaar, nieuwe voornemens

Wij wensen je een gelukkig nieuwjaar! Een nieuw jaar waarvoor je vast weer bepaalde voornemens hebt gemaakt. Misschien wel een mooi figuur en een goed gewicht!

Dan ben je bij Contoura aan het juiste adres. Hier werk je op een gezonde manier naar een langdurig resultaat toe. Afvallen, werken aan een betere conditie, aan een oplossing voor spier-, gewrichts- of huidklachten en dat in een luxe ontspannen sfeer. Zodat je je energieker voelt en tevreden bent over je lichaam. Daar gaat het om en daar hebben wij de tools voor.

Verschillende behandelmethoden

Contoura beschikt over verschillende behandelmethoden, zoals ozon, bewegen in de warmtecabine, energiemeting en voedingsgesprek, Cryolipolyse, bodywrapping, compressietherapie, EMS, bekkembodem-training & AVI-SLIM.

Daarnaast zijn we er als personal coach en 'sparring partner'. Een steuntje in de rug werkt nu eenmaal.

Want wat je voornemen ook is... we doen het samen bij Contoura!

Interesse? Bel ons voor een afspraak, figuuranalyse of proefbehandeling.

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING



FEESTJE?

allround-dj-andre.nl



Als je op zoek bent naar een professionele allround dj voor op jouw feest, dan heb je de juiste gevonden. De no-nonsense, gegarandeerd dansbaar, zelfbenoemd feestspecialist, publiek aanvoelend of gewoon de betere allround dj, dat ben ik: Allround dj André.

Ik verzorg sfeervolle, dansbare, gezellige feesten, speel voor elk type publiek, jong of oud en in verschillende thema's. Daarbij kan ik verschillende genres en stijlen draaien. Ik draai wekelijks op uiteenlopende locaties en feesten in binnen- en buitenland, voor kleine groepen tot megafeesten. Of in



opdracht van de beste drive-inn show van Nederland: SKYFLY Entertainment. Daarom kan ik overal uit de voeten, al is het in een tent of op een boot, ik kan overal op inspelen. Dat is mijn grote kracht en drijfveer; een feest neerzetten met een volle gezellige dansvoer geheel naar wens van de klant.

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Dé unieke lunchroom Laat je verrassen!

in het centrum van Beuningen

Van dinsdag tot en met zaterdag kunt u hier terecht voor een kop koffie, glas frisdrank of verse jus d'orange. Onze menukaart bevat een uitgebreid assortiment koude en warme lunchgerechten, van huisgemaakte soep en luxe belegde broodjes tot een rijkgevulde maaltijdsalade.

Ook is onze lunchroom buiten openingstijden te huur voor speciale gelegenheden zoals bijeenkomsten, cursussen, vergaderingen, feesten/partijtjes en groepslunch.

Een bijzonder team

Bijzonder Genieten werkt met een team van vaste medewerkers, verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken en supervisie. Een chef-kok bereidt de gerechten, daarbij ondersteund door medewerkers met een beperking. Ook in de bediening helpen mensen met een beperking die ervoor zorgen dat onze gasten zich echt thuis voelen.

Ons enthousiaste team zorgt voor een grote glimlach en een gevulde buik.

Tot ziens bij Bijzonder Genieten!

Guus van Haren - Leijten
Debbie van Haren



We starten een woonvorm VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

binnen de gemeente Beuningen

Bijzonder Thuis wordt de woonlocatie voor jong volwassenen (18+) met een verstandelijke beperking die zelfstandig willen wonen, maar ook 24-uurs begeleiding nodig hebben. Bijzonder Thuis is een plek waar iedereen zich ook echt thuis moet voelen.

Wij als gezinsouders wonen erbij waardoor er altijd vaste gezichten aanwezig zijn. Wil jij zelf koken of met de groep? Je mag dit zelf kiezen. Wil jij 's avonds bij de andere bewoners zitten of op je eigen kamer, ook hierin heb je zelf de regie.

We zijn bezig met een tijdelijke locatie, totdat we naar onze definitieve locatie gaan.

Wil je meer weten of op de hoogte blijven van de ontwikkelingen stuur een mail naar: algemeen@bijzonder-thuis.nl

Bijzondergenieten |  lunchroom

Bijzonderthuis |  wonen

Julianaplein 27, Beuningen | 024 - 20 60 403 | guus@bijzonder-genieten.nl

www.bijzonder-genieten.nl |  [bijzondergenieten](https://www.facebook.com/bijzondergenieten)

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



*Gewoon er even
helemaal uit!*

Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachlijsten

Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af



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

technieken.

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

Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave

DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

Vakkennis van
echte specialisten!



Goede lingerie aanschaffen is vaak moeilijk. Een juiste pasvorm voor u vereist namelijk vakkennis en service van echte specialisten die u adviseren en dit is precies waarin Christianne Lingerie u tegemoet komt!

**Eén ding zult u hier
altijd tegenkomen en
dat is kwaliteit.**

Bij Christianne Lingerie komen styling en vakkennis samen. We nodigen u dan ook graag uit om een kijkje te komen nemen.

Christianne
Lingerie

Markt 21, Wijchen

www.christiannelingerie.nl

DE MOOISTE LINGERIE, DE LEUKSTE BADKLEDING, DE BESTE SERVICE



KOM EN
BEWONDER
DE COLLECTIE
VAN 2023



Prima Donna • Marie Jo • Mey • Aubade • Simone Pérèle • Chantelle • Felina • Contourelle • Anita • Bjorn Borg • Schiesser • Sloggi • Cyell • Essenza • Charlie Choe • Pip • Ringella

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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!**



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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



50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Wie zijn wij?

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

Onze behandelingen

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

Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

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

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

Advies op maat

Overweeg jij een ingreep?

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie. We vertellen je graag meer over onze behandelingen, ingrepen en operaties. Elke afspraak begint met een oriënterend gesprek met onze consulente. Daarna heb je het medische consult bij de plastisch chirurg. Hij geeft advies op maat en uitgebreide informatie over de mogelijkheden en resultaten, zodat je zelf een weloverwogen besluit kunt nemen.

Stap 1: Consult plannen

Plan een kosteloos en vrijblijvend consult bij een van onze plastisch chirurgen. Dit kun je doen via het afspraakformulier op onze website, telefonisch of per mail. Onze consulenten staan je graag te woord!

Stap 2: Bereid je voor

Wij vinden het belangrijk dat je uitgebreid geïnformeerd wordt, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken. Graag geven wij een aantal tips om je zo goed mogelijk voor te bereiden op het consult.

Stap 3: Consult

Tijdens een persoonlijk consult word je uitgebreid geïnformeerd over de mogelijkheden. Dit wordt gedaan middels een videopresentatie, een gesprek met de plastisch chirurg en een nagesprek met onze consulente. Wij nemen uitgebreid de tijd om al jouw wensen te bespreken, zodat je een weloverwogen beslissing kan maken.

Stap 4: Gesprek consulente

Na het consult met de plastisch chirurg volgt er een gesprek met de consulente. Tijdens dit gesprek worden de eventuele data en de offerte voor de operatie besproken.



Voor

Na

Daarom Kliniek Heyendael

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

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06



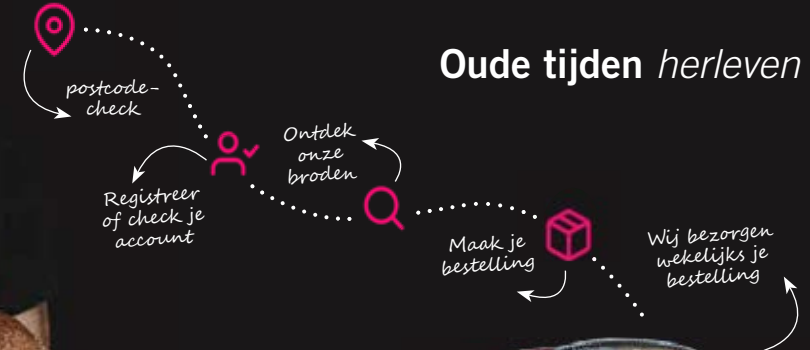
Nuaddii
thaise massage

Markt 14c, Wijchen • 06-35314159 • www.nuaddii.nl



Lekker ambachtelijk brood en banket aan huis

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



Oude tijden *herleven*

Scan de QR code voor meer info



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



Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 www.senenzo.nl
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 www.drhauschka.nl
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 www.kneipp.nl
4. Marula Shower Gel, € 12,- www.africaorganics.nl
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 www.skinforskin.nl
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 www.medik8.nl
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- www.balmainhair.com

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- www.skins.nl
9. Advanced Génifique Night Cream van Lancôme, € 80,- www.lancome.nl
10. Rinascita Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- www.skins.nl
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 www.louis-widmer.com
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 www.zenshop.nl
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- www.sabon.nl

WIJ ZIJN JOUW E-BIKE SPECIALIST

TREK

Trek Bicycle Nijmegen, Hatertseweg 486, Nijmegen

024 355 3906 | nijmegen@trekbikes.com | trekbikes.com/nijmegen

Het GGZ café gaat weer van start!

Er is veel verborgen leed in ons land. De cijfers liegen er niet om. Ruim een kwart van de Nederlanders heeft in 2022 een psychische aandoening gehad. Dit is sinds 12 jaar een grote stijging volgens het Trimbos Instituut. Als we kijken over het gehele leven, heeft zelfs 48 procent van de Nederlanders ooit een psychische aandoening gehad. Met name volwassenen, maar ook jongvolwassenen en studenten kampen met een depressie en/of angststoornis (wel of niet in combinatie met) en misbruik van alcohol en drugs.

De naastbetrokkenen van iemand met een psychisch probleem hebben er verdriet om, maken zich zorgen en weten vaak niet wat te doen. Al met al genoeg redenen om er niet over te praten.

Toch wil ik eenieder uitnodigen om wel het gesprek aan te gaan! Voor wie te maken heeft met een psychische kwetsbaarheid als professional, naastbetrokkene of nieuwsgierige burger, ga ik dit jaar weer van start met het GGZ-café! Op een laagdrempelige manier geef ik GRATIS voorlichting over een psychisch probleem in de bibliotheek in Wijchen.

Het delen van kennis zorgt voor meer begrip en verbinding. Nieuwsgierig geworden?

Kijk regelmatig op mijn site voor het huidige programma en bij de agenda van www.bibliotheek-wijchen.nl, zodat jij je direct kunt aanmelden.

Ik denk graag mee over de mogelijkheden.

Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

WerkBewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl



voedingssupplementen



gezonde voeding en thee



dieetvoeding en honingen



etherische oliën en cosmetica



dieet- en sportvoeding

Hét adres voor goed advies en diverse therapeuten o.a.:
Bodyscan, Bio resonantie, Schoonheidssalon, Energetische Massages en Hypnotherapie.



Sinds 1919

DE KROON
GEZONDHEIDSWINKEL

Your greatest wealth is health!



Markt 14 Wijchen
024-6770644

- Voor meer info zie onze website -

WWW.DROGISTERIJDEKROON.NL



Deel jij de liefde voor doedels?

Onze kleine doedeltjes worden in de huiskamer geboren en groeien daar ook op, zodat ze meteen wennen aan geluiden. Vanaf drie weken gaat de zindelijkheidstraining beginnen en daarmee start dan ook de socialisatie in de eerste acht weken van hun leven.



Met alle liefde brengen wij onze kleine doedeltjes groot en we willen ook graag dat ze goed terecht komen, zodat ze uit kunnen groeien tot mooie volwassen honden met een mooi karakter. Wij vinden het daarom belangrijk om eerst kennis te maken alvorens wij toezegging doen tot inschrijving op onze wachtlijst. Dit omdat wij graag willen weten waar onze kleine doedeltjes naartoe gaan.

Wij fokken volgens de richtlijnen van de WALA, waarbij we zorgen dat er gezonde, goed gesocialiseerde pups met een mooi karakter naar hun nieuwe baasjes gaan.

Heb je interesse?
Kijk op onze site.




DOEDEL4YOU
Australian Labradoodles

www.doedels4you.nl

www.doedelsandmore.nl

www.exclusievehondenmanden.nl

 /jmh.debekker.5

 doedels_4_you



Wil jij online opvallen?



De verschuiving naar online groeit exponentieel en dat merken we overal om ons heen. Dat vraagt om veranderingen in de uitstraling en communicatie van je organisatie. Zorg ervoor dat je niet achterblijft op de concurrentie, sterker nog, wees ze een stap voor. Met korte lijntjes en open communicatie zorgen we samen voor succes.

Webdesign

Videografie

Fotografie

Laat ons je helpen:
info@tocomfy.nl
024 799 8092

TOCOMFY

Garnizoenstraat 6a, Velp(NB) | info@tocomfy.nl | 0486 715 802 | www.tocomfy.nl

De dagen worden kouder, de luchten grouwer. Behoeftte aan een warme, Italiaanse ambiance, in eigen land? Mét daarbij bijzondere Italiaanse wijnen en dito lekkernijen? Wees welkom bij Da Angelo Delicatezza & Trattoria in Molenhoek!

Het **nieuwe jaar inluiden** bij **DA ANGELO DELICATEZZA**

A tavola!

Van ravioli di cinghiale tot costato di cervo; ons menu is afgestemd op het seizoen. Houdt u ervan om verschillende smaken uit te proberen? Kies dan voor onze antipasto misto, waarop wekelijks nieuwe gerechtjes worden geserveerd!

Catering op maat

Heeft u een feestje op de planning staan? Da Angelo Delicatezza & Trattoria verzorgt ook catering. Hiervoor hebben we onder andere een mooi assortiment aan culinair fingerfood! Neem hiervoor contact met ons op, zodat we een afspraak kunnen inplannen met onze koks.



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
024-3880879 | info@da-angellofood.nl | Da Angelo | da_angelodelicatezza



Caribisch Centrum Nijmegen

salsa danslessen
workshops / arrangementen
zaalverhuur / feestjes
uitgaansgelegenheid

Amanné®

Sinds 1983

Taste the Caribbean!



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

GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn
GRATIS Body & Mind Guide!

Scan de QR-code of ga naar
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Joke Hubers en Annemiek Besselink

Join us!

Street One

Aan de Dorpsstraat in Elst runnen Joke Hubers en Annemiek Besselink sinds 2008 hun Street One store. In deze winkel verkopen zij vlotte dameskleding voor vrouwen vanaf pakweg 25 jaar.

Joke en Annemiek vinden het belangrijk dat hun klanten zich thuis voelen. De gemoedelijke dorpse sfeer in de winkel draagt daar ontegenzeggelijk aan bij. Het verkoopteam neemt voor elke klant alle tijd en loopt over van enthousiasme, hetgeen door klanten vanuit de omtrek en ver daarbuiten zeer wordt gewaardeerd.



Veilig muziek beleven met onze oordoppen

Speel je in een bandje? Ga je graag naar concerten en muziek-evenementen? Wil je blijven genieten van je favoriete muziek zonder kans op gehoorschade? Dan zijn onze op maat gemaakte oordoppen de oplossing.

Het aantal jongeren dat de diagnose 'levenslang blijvende gehoorbeschadiging' krijgt, neemt schrikbarend toe. Langdurige blootstelling aan te harde muziek is hiervan dikwijls de oorzaak. Niet alleen als gevolg van het dragen van mp3 oortjes, maar juist ook door het bezoeken van muziekfestivals waarbij de muziek steeds luider staat, met piepende oren tot gevolg.

Onze op maat gemaakte muziek-oordoppen zorgen dat het geluid gelijkmatig wordt gereduceerd terwijl de klankkwaliteit behouden blijft. De muziekfilters zijn leverbaar in verschillende vlakke demping zodat de oordoppen precies kunnen worden afgestemd op jouw muziekvoorkeur.

Vraag vrijblijvend naar de toepassingen of gebruik onze agenda op de website voor het maken van een afspraak.

motor – cabrio | werk – arbo | muziek – festivals | zwemmen | slapen | schietsport



**Welkom bij Arts Training & Advies
UW ADVISEUR EN LEVERANCIER VOOR GEHOORBESCHERMING OP MAAT**

Ons bureau is uw gesprekspartner voor praktische oplossingen om geluiden en trillingen beheersbaar te houden, binnen de wettelijke grenzen. Onder de naam Medico-otoplastics.nl leveren wij gehoorbescherming op maat. Door onze otometrist wordt een afdruk van de gehoorgang gemaakt waardoor het oorstukje perfect past.

Marc Arts
Zanddijk 30, Escharen
06-20122109
info@bureauATA.nl
www.bureauATA.nl

Luister jij?

Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren

anoniem - dag en nacht



de luisterlijn
wij geven gehoor

*Voor een puur, spontaan
en stijlvol portret*



BEKIJK DE
WEBSITE VOOR
MEER INFO!



Sophia Fotografie

Zomertaling 55, Wijchen | 06 40 13 26 29

info@sophiafotografie.nl | www.sophiafotografie.nl

Bruist
wenst alle
lezers een
bruisend
2023



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Say *yes* to a *beautiful skin* in 2023

Geef je huid een mooie boost
met de **Beauty Angel Go**
behandeling!

Kuur van 5 behandelingen in 3
weken € 140,00.

Resultaat:

- ✓ Rimpels worden gereduceerd
- ✓ De huid wordt zichtbaar strakker
- ✓ Het totale huidbeeld verbetert

*Wilt u ook een stevige huid op
een natuurlijke wijze?*

Neem dan contact met ons op.

ANGELA SANDERS

HUIDVERZORGINGSSALON

dE
dermatologica
EXPERT

INTERESSE?

Neem dan contact
met ons op.

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

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

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 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

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

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐍s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

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

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles	genieten
rosé	wijn
zacht	lekker
mousse	pizzolato

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

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

SETTLE FOR MORE

The electric car without the compromise

Van Mossel