

LAND VAN CUIJK 

NOVEMBER 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?

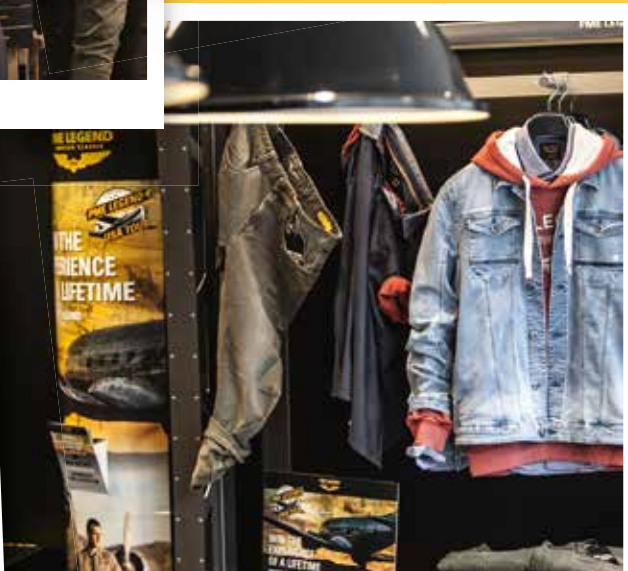
Lezersacties
Like & Share





Speciale
corner

PME LEGEND
AMERICAN CLASSIC



MA. T/M DO. OPEN VANAF 9.30 -18.00 U - VR. KOOPAVOND TOT 21.00 U - ZA. OPEN VAN 9.30 - 17.00 U

700 m² mode voor mannen!

SINCE 1965

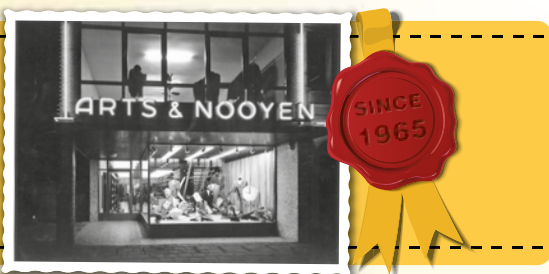
Vertrouwd, een eerlijk advies en een goede prijs/kwaliteit verhouding.

Al ruim 50 jaar zijn dit onze kernwaarden. Ook in de toekomst zullen deze waarden ons uitgangspunt blijven en kunt u hier op rekenen. Wij zouden niet anders willen omdat lange termijn voor ons belangrijker is als korte termijn. Al ruim 50 jaar

Gestart in 1965 op 120 m² en nu ruim 700 m² in mannenmode, jeans & casual-wear for men op 2 etages. Op onze confectieafdeling in de kelder met kostuums en combinaties tot boven op onze jeansafdeling vind u op elke afdeling weer een enorme kledingkeus voor elk moment en elke gelegenheid.

Volop nieuw(s) weer bij Kees Arts dit seizoen en klaar voor de winter. Wij hopen u in één van de komende weken te mogen begroeten. Wij staan voor u klaar.

Familie Arts en medewerk(st)ers



kees arts



mannenmode, jeans and casual wear for men





win



Inhoud



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Bjorn Gort

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Kim Brugman,
Ron van Kuijk

EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

ACQUISITIE Raoul Bosman, 06-15948855

CONTACT LAND VAN CUIJK BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Land van Cuijk Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over Arts Training & Advies en Fysiotherapie Haps en komt ook Artizte Kappers uitgebreid aan het woord.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

Raoul Bosman



Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST

te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



LAAT EVEN
ALLES **LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**

Gehoorbescherming

Festivals en concerten, werk, schietsport, motorrijden, slapeloosheid, muziek maken, zwemmen... Dit zijn slechts enkele situaties waarbij gehoorbescherming op maat van pas kan komen. We spraken hierover met Marc Arts van akoestisch adviesbureau Arts Training & Advies.



Adviesbureau

“Met mijn adviesbureau houd ik me al ruim twintig jaar bezig met lawaaibeheersing en veiligheid”, begint Marc zijn verhaal. “In die hoedanigheid kwam ik regelmatig op bouwplaatsen en in de industrie waar gehoorbescherming een belangrijk punt is. Tot mijn grote verbazing werd er in eerste instantie weinig gehoor gegeven aan mijn advies om te kiezen voor otoplastieken, oftewel gehoorbescherming op maat. Men bleef de traditionele oorkappen en schuimdopjes gebruiken die niet comfortabel zitten en bovendien levensgevaarlijk zijn omdat je daarmee niet kunt horen als iemand je waarschuwt voor gevaar.”

Op maat gemaakt

Dat moest anders kunnen, dacht Marc, vandaar dat hij zich vijf jaar geleden verder is gaan specialiseren op het gebied van otoplastieken. “Sindsdien ben ik naast akoestisch adviseur ook otometrist. Voor de meest uiteenlopende situaties meet ik gehoorbescherming op maat aan.

Deze gehoorbescherming filtert het geluid zodat je géén gehoorbeschadiging oploopt, maar wel gewoon kunt communiceren en luisteren. De otoplastieken worden voor iedereen speciaal op maat gemaakt. Dus of de oordoppen nu bestemd zijn om je gehoor te beschermen tijdens een concert of je werk of dat ze ervoor moeten zorgen dat je ongehinderd kunt slapen of lezen, het filter wordt hier volledig op afgesteld. En het mooie is, je hebt er geen last van, je voelt ze vrijwel niet zitten, ze zitten letterlijk als gegoten.”

Jaarmarkten

“Om mensen bewust te maken van de vele mogelijkheden van otoplastieken, sta ik ook op jaarmarkten waar ik in contact kom met mondhygiënisten, kinderen met autisme, muzikanten, aannemers, EHBO’ers, festivalbezoekers en hoveniers.”

Benieuwd of gehoorbescherming op maat ook iets voor jou kan zijn? Neem dan een kijkje op www.medico-otoplastics.nl of maak een afspraak.

op maat

“Gewoon
communiceren **zonder
gehoorbeschadiging**”



KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Ga voor Go!

FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

groen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.nl**



Haagsestraat 2, Cuijk
0485-318382
info@artizte.nl | www.artizte.nl

Ma: 13:00 - 18:00
Di: 09:00 - 18:00
Wo: 09:00 - 19:00
Do: 09:00 - 18:00
Vr: 09:00 - 18:00
Za: 08:30 - 16:00

Laat de wereld



Annelies van den Bosch, eigenaresse
Ingrid Giebels, salonmanager

zien dat **jij** er bent

Wil je geknipt worden zoals jij dat wilt of heb jij zin in een andere look? Wil je weer stralen vanbuiten én vanbinnen, dan ben je bij ons aan het juiste adres! Want als jij er goed uitziet, voel je je ook beter.



Artizte Hair & Beauty zorgt voor de perfecte uitstraling. Onze salon is uitgegroeid tot een compleet en trendy hair- & beautycentrum voor dames en heren. Daar zijn we trots op, want we willen klanten alleen het beste bieden en zijn steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen. Zo blijven we onszelf ontwikkelen. Wij geven je uitgebreid persoonlijk advies, we nemen heel graag alle tijd voor jou. Goed werk, met aandacht en service, en gebruik van kwaliteitsproducten zijn onze belangrijkste speerpunten. Laat de wereld zien dat jij er bent!

Haal samen met ons het mooiste uit jezelf, want als jij er goed uit ziet en je daarbij goed voelt, is onze doelstelling geslaagd!

WELCOME TO OUR WORLD!



RED
VALENTINO

EF

ELISABETTA FRANCHI



BOUTIQUE
MOSCHINO



PINKO

P.A.R.



O.S.H. EN VELE ANDERE



WHAT'S NEW!

Elke week presenteren wij op onze website én per nieuwsbrief de nieuwste trends van Aperto Mode en de internationale fashionwereld. Wil je op de hoogte blijven van alles wat er speelt in mode?

Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief op apertomode.nl!

  /APERTOMODE

APERTO MODE, MARKT 18, WIJCHEN
T: 024 641 2598, APERTOMODE.NL

Fysiotherapie Haps is een expert op het gebied van bewegezorg met een sterk gemotiveerd team en een grote diversiteit aan expertise op HBO+ niveau.

Wij zijn een sterk en gemotiveerd team dat u voorziet in de beste zorg. In het zorgproces blijven wij continu kijken naar de best mogelijke behandelwijze voor het beantwoorden van uw hulpvraag binnen onze eigen mogelijkheden en wanneer dat niet voldoende is ook bij andere disciplines binnen of buiten onze praktijk en medisch centrum.

Bij problemen of een hulpvraag op het gebied van bewegend functioneren geven wij u vertrouwen en staan wij u bij in training, preventie, coaching en advisering.

Tevens zijn diverse andere disciplines in het pand gevestigd zoals; Podothérapie Propuls, Dieetadviesing en Coaching Bionda, De Trombosedienst, Het Consultatiebureau met apart spreekuur

Door onze samenwerking met deze disciplines onder een dak, zijn er korte lijnen en kunnen we u nog beter van dienst zijn!

Uiteraard hebben wij, buiten de praktijk, ook nauw contact met specialisten en huisartsen.



Raadhuisplein 11-13, Haps
0485 320 406 | info@fysiotherapiehaps.nl
www.fysiotherapiehaps.nl



*'Vroeger trainde ik om te winnen.
Nu voor het behoud van kwaliteit van leven.'*

Ard Schenk schaatslegende

Train met eGym:

EFFECTIEF ALS NOOIT TEVOREN

eGym heeft professionele fitnessstoestellen ontwikkeld voor een state-of-the-art cirkeltraining die in verschillende premium-fitnessclubs in Europa wordt beoefend.

De krachtstoestellen van eGym genereren weerstand middels een elektrische motor en passen zich dynamisch aan de kracht van de sporter aan.

Zo is een heel efficiënte training vol afwisseling mogelijk voor de meest uiteenlopende trainingsdoeleinden. Van spieropbouw en atletiek tot sporten op professioneel niveau. En van regeneratie en revalidatie tot gewichtsverlies en vetverbranding.

De trainingsgegevens worden automatisch met het eGym platform gesynchroniseerd en zijn via de website www.egym.nl en een fitness app gratis toegankelijk voor leden.

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.



WE MAKEN VAN JE HUIS JE THUIS

Comfortabel wonen willen we allemaal. De inrichting van de woning speelt hierbij een grote rol. En daarvoor ben je bij ons, voor Verf & Wonen, aan het juiste adres.

Wij zijn een eigentijdse woonwinkel, met oog voor detail en een passie voor het interieur.



Peters Verf & Behang | Molenstraat 53,
Cuijk 0485-321787 | www.peterscuijk.nl



Ook creatief bezig zijn met draad?

Hieronder een kleine greep uit de agenda van november en december

27 november en 19 december:

Breien met bezemstelen

8-12 december

Armbreien met lontwol

11-15-18 december:

Kerstworkshop

**Elke maandagmiddag
en donderdagavond:**

Kledingatelier

**1e maandagavond van de
maand:** Haak-brei atelier

Kom gezellig met je eigen
werkstuk breien en/of haken



Haken en Zo Workshops

Arnoud van Gelderweg 99 (1e verdieping) Grave
06-18489646 | www.hakenenzoworkshops.nl

De lekkerste *ijstaarten!*

**GENOMINEERD VOOR
BESTE IJSSALON 2018
NEDERLAND**

November en
december zijn we
alleen de weekenden
geopend! Vrijdag t/m
zondag van
10.30u - 20.30u



Een juweeltje, deze nougatine ijstaart. Cracantino, hazelnoot en karamel ijs met een garnering van vanille en karamelsaus.



CLEVERS

Venrayseweg 5, Overloon | 0478 64 17 33
www.clevers.nl

The health & lifestyle

“Ik wil voor al mijn klanten een geluksmomentje creëren.”
En dat is dan ook precies wat schoonheidsspecialiste Eva van Kollenburg al
ruim acht jaar doet in haar eigen salon: Beauty & Wellnesscare Luna.



Mooi van buiten en van binnen



salon

INNERLIJKE EN UITERLIJKE SCHOONHEID

Een vertrouwde naam waar Eva acht jaar ontzettend hard voor heeft gewerkt, maar sinds mei dit jaar dan wel op een nieuwe, grotere locatie aan de Lavendel in Cuijk. “Hier heb ik mijn droom pas echt helemaal waar kunnen maken: een health & lifestylesalon waar we ons niet alleen focussen op het uiterlijk, maar zeker ook op de innerlijke schoonheid en op een stukje beleving.”

ALLROUND

Beauty & Wellnesscare Luna biedt dan ook een totaalpakket aan behandelingen voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellnessbehandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag. “Als allround schoonheidsspecialist en nagelstylist zijn de behandelmogelijkheden die wij verzorgen zeer breed te noemen. Daarnaast zijn wij ook gespecialiseerd in het bieden van huid- en handverzorging voor kankerpatiënten, mede door mijn medische achtergrond. Dit alles in een zeer ontspannen setting met heerlijke Ibiza vibes, zodat iedereen zich volledig op zijn of haar gemak voelt.”



The Health & Lifestyle Salon

“Op alle vlakken willen wij net een stapje extra zetten voor onze klanten. We onderscheiden ons dan ook door onze deskundigheid, veelzijdigheid en flexibiliteit. Daarnaast bieden wij bijvoorbeeld ook als enige in de regio de Universal Contour Wrap Elite. Hiermee verlies je gegarandeerd vijftien centimeter per behandeling en bovendien is het ook een bijzonder goede detoxmethode. Maar eigenlijk geldt hiervoor hetzelfde als voor alle andere behandelingen die wij bieden: je moet het gewoon zelf eens komen ervaren. We zien je graag snel in onze mooie, nieuwe salon!”

Beauty & Wellnesscare Luna
Lavendel 256, Cuijk
06-48086594
Eigenaresse: Eva van Kollenburg
www.beautyandwellnesscareluna.nl





De Mulder
keukens op maat

Locatie Wanssum: Stayerhofweg 2b, Wanssum | 0478 - 53 90 20
Locatie Malden: Sluisweg 1b, Malden | 024 - 820 09 84
info@demulderkeukensopmaat.nl | www.demulderkeukensopmaat.nl



*Neem gerust eens
contact op voor een
vrijblijvende afspraak.*

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef tot bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op
www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**

Aandacht voor je voeten

Kunnen jouw voeten ook wel wat extra zorg gebruiken? Hiervoor ben je bij Voetzorg Henny van Kempen aan het juiste adres!

**Benieuwd hoe ik jou verder kan helpen?
Informeert dan naar de mogelijkheden
of maak meteen een afspraak.**



Voetzorg Henny van Kempen | Urlingsestraat 11, Oeffelt
06-41146799 | info@hvvoetzorg.nl | www.hvvoetzorg.nl



BRUIST

Rustmomentje
nodig?

Kies de langste rij
bij de kassa.



Volg ons op social media @NederlandBruist

van Advies... tot Zonwering

Rolluiken, screens, markiezen, schaduwdoeken en horren kunnen uw woongenot sterk verbeteren.

Maar dan moet het wel het juiste product zijn, voldoen aan uw verwachting, uw eisen en uiteraard uw budget. Wij adviseren u graag hierbij. We zijn op de hoogte van de nieuwste trends en praktische snufjes van de meeste merken. Samen bekijken we bij u thuis de mogelijkheden en doen daarna vrijblijvend een voorstel.



uitvalschermer



markiezen



zonwering



plisséhordeuren



Hertsweg 10, Mill | 06-83606363

zonweringmill

info@zonweringmill.nl | www.zonweringmill.nl

Uw **voeten** in de juiste **handen**

- Basis voetzorg
- Diabetische en reumatische voetzorg
- Oncologische voetzorgverlener
- Medische specialisaties zoals nagelbeugel plaatsen, drukvrij leggen, orthese maken en nagelreparaties.

**Voetzorg
Ilse**

vanaf 10,- per voet



Jacob Marisstraat 16, Boxmeer | 0485 21 17 30 of
06 30 867 307 info@voetzorgilse.nl | www.voetzorgilse.nl



Ballonnenidee.nl

Hét adres voor ballonnen
in alle kleuren en maten en
voor iedere gelegenheid.

Ballonnenidee.nl | Korte Molenstraat 2, Cuijk
06-11180453 | www.ballonnenidee.nl

● ● ● Klaar voor de winter?

De wintermaanden stellen je huid behoorlijk op de proef. Kou en wind tasten de natuurlijke bescherm laag van je huid aan. Perfect Skin by Laura heeft hiervoor de juiste behandeling en producten in huis. Maak binnenkort eens een afspraak voor een huidanalyse.

Behandelingen

- Diverse beauty-behandelingen
- Huidverbeterende behandelingen:
needling, anti-aging, acné-behandelingen en microdermabrasie.



En nu ook gestart met cryolipolyse, oftewel het bevriezen van vet.



Kijk voor meer informatie op de website of bel naar 06-132 451 50.

PerfectSkin
by Laura



Laura Hendriks | Pastoor van Delftlaan 3, Sint Anthonis
06-13245150 | www.perfectskinbylaura.nl



Met de *groentjes*

1. Hand Cream van Grown Alchemist, € 39,- www.skins.nl
2. Coconut Milk Shampoo van Maui Moisture, € 12,99, **verkrijgbaar bij onafhankelijke drogisterijen**
3. Ultimate Day Oil van Living Natre, € 25,95 www.livingnature.nl
4. Cire Trudon - Noël 2018 - Odeurs d'Egypte Gyzeh, € 75,- www.debijenkorf.nl
5. Pure Eco Bamboo Soothing Gel, € 15,- www.boozyshop.nl



es van...

We willen weten wat we op onze huid aanbrengen en worden ons steeds meer bewust van de heilzame werking van natuurlijke ingrediënten. Deze producten zijn dan wel groen, maar echt geen groentjes meer.

6. Smooth Sugar Scrub Zuiverend van l'Oréal Paris, € 12,99 www.loreal-paris.nl
 7. Kure Bazaar Cuticule Oil, € 38,- www.shizo.nl 8. Pore Control van Clarins, € 55,- www.clarins.nl
 9. Coconut Pulling van BLOOMR, € 29,95 www.bloomrstore.nl
 10. Skin Natural Face Care Set van Klapp, € 15,90 www.klapp-cosmetics.com
 11. Tandpasta Villa Noacarlina van Lebon, € 18,50 www.cosmania.nl

BRUIST

Land van Cuijk Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op www.landvancuijkbriist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

RIJKEVOORT

Dekkers Frans en keuken- en interieur
Arts Keukens

VENRAY

Tasse Truus
De maaltijd service

CUIJK

Hap & Sap
Strik
Artizite Kappers
Readshop Cuijk
Beauty & Wellnesicare Luna
Peters Verf & Behang
An3nA Quiltkamer & machinaal borduren
Via Cannella (cadeauwinkel)

SINT HUBERT

Bestoj Trim & Shop

MAASHEES

Marieke Kersten Life Coaching

HEUMEN

Pret Inn Jump

MILL

Onder de Kersenboom
Edo verlichting
Berends Bloemsierkunst
De Ram Mill B.V.
Fitland Mill

BOXMEER

Kees Arts mannenmode
Limburgia Boxmeer
De Betovering VOF
Centrum Mondzorg Boxmeer
Spatial Thinking Consulting
Voetzorg IJse
Hotel Klooster Elsendael
Intermedica

GRAVE

Juweliersbedrijf De Gouden Luifel
De Gouden Leeuw
Ellen Hermens

GROESBEEK

IJssalon Passione Groesbeek

ESCHAREN

Arts Training en Advies



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruiist.nl. Dan kan het gratis magazine Land van Cuijk Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar www.landvancuijkbriist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



Recept van de maand

Wortel-gembersoep (4 personen)

Ingrediënten:

- 2 winterwortels
- 2 eetlepels gembersiroop
- 1 bouillonblokje
- 4 sinaasappels
- 1.5 liter water
- Peper en zout
- Slagroom

*Wil je wat leren op kookgebied of heb je gewoon zin om gezellig samen met wat vrienden, familieleden, collega's et cetera te koken? **Informeer dan eens naar de mogelijkheden!***

Bereidingswijze:

Snijd de wortels in kleine blokjes. Pers dan de sinaasappels en zet het sap weg. Breng in een ruime pan het water aan de kook. Voeg het bouillonblokje, de wortels, het sinaasappelsap en de gembersiroop toe en kook totdat de wortels gaar zijn. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg ten slotte zout en peper naar smaak toe. Serveer in een mooie bord en schenk er een sliertje room in.

Deze soep is erg lekker in de winter. Ik kookte deze vaak voor kinderen rond 5 december en noemde het dan Sinterklaassoep.

Koken bij Kat | www.kokenbijkat.nl
06-51222610 | Stalenberg 14, Sambeek

DE HERFST OOGSTEN, LOSLATEN EN REFLECTEREN?

Bomen laten hun blaadjes vallen als voorbereiding op de kou die komen gaat en beschermen zo het groen rond hun stammen.

Het is een tijd van kracht en inkeer. Tijd om de balans op te maken, om na te denken en lessen te trekken uit de ervaringen van de lente en de zomer. Welke ballast sleep je met je mee maar zou je liever kwijt willen? Heb je last van stress? Voel je je boos of onzeker? Hoe zou je leven eruitzien zonder deze ballast? De herfst is een tijd om te bepalen waar je voorlopig even geen energie in stopt. Wat wil je loslaten? En waar wil je meer van? Is er iets wat je hiervoor in de plaats wilt, wat je goed doet, waar je energie van krijgt?

Het is nu de tijd om orde te brengen in je leven en in je werk.

Al wandelend door de natuur begeleid ik jou in het loslaten van ballast en het vinden van nieuwe energiebronnen om je innerlijke kracht te laten groeien.

Marieke



- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING

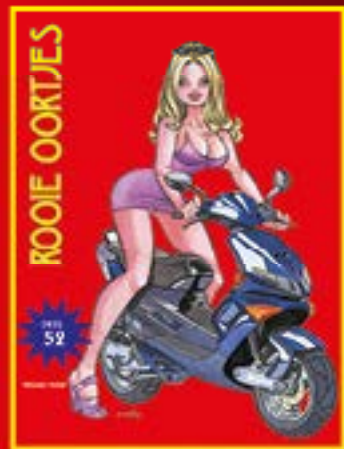
Marieke Kersten Lifecoaching
+31 6 115 648 23 | Hogeweg 8a, Maashees
info@mariekekersten.nl | www.mariekekersten.nl

Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...

**Grootste collectie sierbestrating uit
de regio tegen de scherpste prijzen!**



J. van Eldijk b.v.
GRONDVERZET & SIERBESTRATING

Bekijk onze
website voor de
mogelijkheden.

www.vaneldijk-sierbestrating.nl

Looistraat 61, Heumen | info@vaneldijk-sierbestrating.nl | www.vaneldijk-sierbestrating.nl



**Met hart en ziel
betrokken**

www.fioreuitvaartzorg.nl

Kerkpad 17, Sint Hubert Tel. 0485 - 47 00 00

**Check ook
onze website!**

ALLE MAGAZINES ONLINE LEZEN | LEKKER PUZZELLEN

Neem een kijkje op

www.landvancuijkbruist.nl



Cuijk verrassend - november 2018

Donderdag 8 november

Cabarestafette

20.15 uur

Schouwburg Cuijk

Vrijdag 16 november

A tribute to Freddy Mercury

& Queen

20.15 uur

Schouwburg Cuijk

Donderdag 22 november

The Story of the Dubliners

20.15 uur

Schouwburg Cuijk

Zaterdag 24 november

Wurst party ever

20.30 uur

Ebben Inspyrium

Zaterdag 8 december

Cuijk on Ice

10:00 uur

Louis Jansenplein

Vrijdag 13 december

Freek de Jonge - De Suppoost

20.15 uur

Schouwburg Cuijk



Uitgelicht

Zondag 18 november

Sinterklaasintocht Cuijk

13.30 uur

Maaskade



Fotograaf: Rene Hermens

Cuijk en omstreken

Cuijk is een bruisend stadje waar veel georganiseerd wordt. Rondom Cuijk liggen passengebieden die werken als een magneet op de watertoeristen.

Tot ziens in Cuijk!



Cuijk verrassend

CUIJK



18 november SINT KOMT AAN IN CUIJK

Sint vaart deze zondag met zijn boot eerst naar Grave en dan naar Cuijk. Kinderen en volwassenen kunnen de Sint en zijn gevolg aan de Maaskade in Cuijk welkom heten om 13.30 uur.

Uiteindelijk zal Sint 14.00 uur in Cuijk arriveren.

De pakjesboten zijn helemaal volgeladen met allerlei snoepgoed en leuke pakjes. Ook dit jaar kun je een knutselplaat krijgen. Deze kun je afhalen en inleveren in het Sinterklaashuis. Sinterklaas zal alle knutselwerken etaleren in zijn tijdelijk verblijf. Diegenen die de mooiste kleurplaten hebben gemaakt, krijgen een leuke prijs.

Aanvang: 13:30 uur

Datum: 18 november

Plaats: Maaskade

www.cuijk.nu

OPLOO

17 november BIERPROEVERIJ PRUUE BIJ DE WATERMOLEN

Bierproeverij met 40 bieren, livemuziek en lekker eten in de historische watermolen van Oploo. Bier proeven naar eigen keuze, op basis van een bierkaart.

Ooit begonnen als onderdeel van Zomergasten (Alle Minse), nu alweer een aantal jaren een volwaardig en druk bezocht evenement. Pruue is dialect voor 'proeven', je smaakpapillen moeten namelijk flink aan het werk met al die lekkere bieren tot je beschikking. Pruue staat in Oploo ook synoniem voor: gezelligheid, genieten, broederschap en het leven vieren!



Aanvang: 15:00 uur

Datum: 17 november

Plaats: Matthiasgilde

Pelgang 1 Oploo

www.matthiasgilde.nl

GRAVE

24 en 25 november WINTERFAIR

Bezoekers worden warm onthaald in de prachtig versierde panden en kunnen volop inspiratie opdoen voor de naderende feestdagen. Tevens bieden deze winkels onderdak aan een selecte groep brocanteurs met een fantastisch aanbod aan brocante en antiek. Een heerlijk evenement, omlijst met muziek, een hapje en drankje en een hartelijke ontvangst door de gastvrije winkeliers.

Voor actuele informatie volg ons op Facebook WinterfairGrave.

Datum: zaterdag 24 en zondag 25 november om 11.00 uur

Plaats: Rogstraat, Grave



MILL

15 november OCMILL HERFSTGASTEN

Op donderdagavond 15 november organiseert het Ondernemers Collectief Mill weer een netwerkavond. Deze keer in de vorm van een tv-programma met de naam Herfstgasten.

Corné Kremers praat die avond met o.a. Emil Minten en Hans vd Steijn over hun bedrijf Smaakmakers en het succes van Kasteel Tongelaar waar zij uitbaters zijn. Met Michiel de Vet praat Kremers over Bronbemaling de Vet waar hij mede-eigenaar is en over Bedrijventerreinvereniging 't Spoor en de Meeren waar hij het voorzitterschap verzorgt. Ook zal Tweede Kamerlid Erik Ronnes aanschuiven. Erik is woordvoerder Wonen, ruimtelijke ordening, omgevingswet en financiële sector namens de CDA Tweede Kamerfractie. Ook schuiven initiatiefnemers van Tour Mill Lijn aan en de muziek is in handen van Reel to Real.

Deze avond is vooral bedoeld voor ondernemers. **Wilt u zich hiervoor aanmelden? Stuur dan een mailtje naar info@ocmill.nl**

Aanvang: 20:00 uur

Datum: 15 november

Plaats: Kasteel Tongelaar
www.kasteeltongelaar.nl

VELP



15 november KUNST IN HET KERKJE BIEDT PODIUM AAN JONGE MUSICUS

Harpiste Michelle Sweegers in Kunstkerkje Velp
Aan het muziekprogramma van Kunst in het Kerkje in Velp bij Grave dit najaar is een concert toegevoegd: donderdagavond 15 november Harpiste Michelle Sweegers.
Aanvang 20.00 uur. Kaarten zijn te reserveren via de site.

Dit concert is mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage uit het project 'Oog en oor voor jongeren' van de Rabobank Land van Cuijk en Maasduinen.

Aanvang: 20:00 uur

Datum: 15 november

Plaats: Pastoor Loefsweg 1
www.kunstinhetkerkje.nl

NOVEMBER 2018

OVERLOON

18 november WANDELING OVERLOONSE BOSSEN

IVN De Maasvallei organiseert een wandeling door de Overloonse Bossen, ook wel Overloonse duintjes genoemd.

Het Schaartven is een zandafgraving, het zand is gebruikt voor de aanleg van de A73 en wel voor de aanleg van het viaduct tussen Overloon en Vierlingsbeek. De route gaat richting de uitkijktoren waar een mooi heideveld is. Naast struikheide vind je daar dopheide en de vrij zeldzame stekelbrem. De tocht gaat verder naar de stuifduinen en het open gekapte deel nabij de hoogspanning om te kijken naar de flora en fauna.

Tip: zorg voor stevig schoeisel.

Voor info kan men terecht bij Ben Verheijen, tel. 0478-642577, of 06-11115514, of bij Peter de Wit, tel 0485-371790.

Aanvang: 13.30 uur

Datum: 18 november

Plaats: de Holthesedijk

Kosten: de wandeling is gratis, graag een vrijwillige bijdrage voor koffie/thee.
www.ivn.nl

RUGPIJN?



RESULTCare



GRATIS
FITNESS
TIJDENS UW
BEHANDEL-
TRAJECT

9,1



WWW.RESULTCARE.NL

WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!

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