

LAND VAN CUIJK 

JANUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL](http://WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL)

# BRUIST

Een  
*Gelukkig*  
2019

**Bruisende**  
**stad** Rotterdam



**MAAK KENNIS MET**  
**HET BESTE CASINO**  
**VAN NEDERLAND**

A central image showing two champagne flutes clinking together, with a bright light at the point of contact. Numerous gold coins are falling around the glasses against a dark purple background with a geometric pattern.

**HOLLAND CASINO NIJMEGEN**

# GRATIS ENTREE EN DRANKJE

VOOR 2 PERSONEN

Geldig t/m 31 januari 2019 in Holland Casino Nijmegen.

BR5-CODE 8.200



VR 4 JAN

## VEGAS NIGHT

GRATIS KANS OP EEN  
REIS NAAR LAS VEGAS

WO 9 EN 23 JAN

## WINNING WEDNESDAY

ONTVANG GRATIS  
€10,- SPEELGELD

ZO 20 JAN

## SUNDAY LUNCH

LUXE LUNCH  
VOOR SLECHTS €7,50

6



10

12

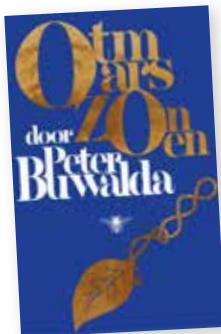


# Inhoud

15



19



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**THEMA'S** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Studio Indruk

**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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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, IJbiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildepolder, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

## *Bruisende* lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine Jan de Boer Tuinhuizen, Kundalini Yoga Linda en Epic Body.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

**Raoul Bosman**

**ADVERTEREN?**

Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-15948855**

# Jonge, dynamische wereldstad

**Rotterdam is hip en happening.** De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

# Rotter

## SHOPPEN

### MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

### Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



**NOW THE MOODSTORE** Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

**INTERCITY'S** UIT  
HET HELE LAND STOPPEN  
OP **ROTTERDAM**  
**CENTRAAL STATION**

## CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galleries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.



# dam



## SLAPEN

**BILDERBERG PARKHOTEL** is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

**SPARKS HOSTEL** In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.



## NATUUR

### WIL JE DE DRUKTE VAN

### DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

## AAN TAFEL

### STADSBRASSERIE

**DUDOK** is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



**PIET LAP HERENMODE** is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.



Happy  
New  
Year

Jan de Boer Tuinhuizen  
wenst u een voorspoedig  
en gelukkig 2019!

Kom ook eens  
gezellig binnenlopen  
voor onze  
landelijke accessoires,  
huiden, vachten, geweien,  
hoorns etc.







Al jarenlang is het ontwerpen en vervaardigen van landelijke of moderne tuinhuisen, veranda's, buitenkamers en meer oplossingen op maat onze specialiteit. Onze passie voor hout en voor alles wat met heerlijk buitenleven samenhangt, is overal in ons bedrijf voelbaar.



In onze sfeervolle showroom bent u van harte welkom om inspiratie op te doen. Ook wordt u voorzien van deskundig advies. We denken graag met u mee om uiteindelijk een duurzaam product te kunnen leveren waar u vele jaren plezier aan beleeft.

Al onze producten worden met oog voor detail vervaardigd in eigen fabriek waar onze vakbekwame medewerkers uitsluitend werken met de beste materialen. Een team van gemotiveerde vakmensen zorgt er ten slotte voor dat uw tuinhuis met zorg wordt geplaatst.

We staan open voor al uw wensen en maken er samen iets moois van!

**Graag tot ziens!**

*Jan en Marga Willems*

*Jan de Boer*  
**tuinhuisen**

Celsiusstraat 8 Wijchen | 024-6416466

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





### DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via [www.union.nl](http://www.union.nl)



### KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

**Te koop via verschillende slijters**  
€ 26,99 [www.krakenrum.com](http://www.krakenrum.com)

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.**

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**



# Winte must

### LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. **Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-**





### WINTERGLAM

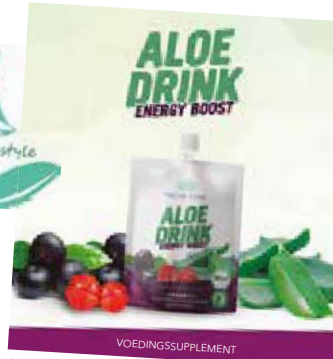
Fashionable het nieuwe jaar in? De tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. [www.tutu-shop.com](http://www.tutu-shop.com) vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise  
haves



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op  
1 doos/6 zakjes  
ALOE DRINK  
ENERGY BOOST



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door [www.foxlifestyle.nl](http://www.foxlifestyle.nl)

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



### WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding.

Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- [www.xsensible.com](http://www.xsensible.com)

Hoe vreemd is het... je leert op je achttiende hoe je een auto moet besturen, maar niet hoe je je negatieve gedachten stopt, je batterij weer oplaadt en je intuïtie versterkt... Stuk voor stuk dingen waarbij Kundalini Yoga kan helpen.

# Kundalini maakt

## Mindset

"Kundalini Yoga wordt ook wel de moeder van alle yoga genoemd", aldus Linda. "Het is een dynamisch totaalconcept dat houdingen, ademhalingsoefeningen, ontspanning en meditatie combineert. Iedereen kan Kundalini Yoga beoefenen op zijn of haar eigen niveau en daarin groeien. Niet alleen fysiek, maar ook wat betreft mindset. Het versterkt je bewustzijn en geeft je doorzettingsvermogen waar je ook in het dagelijks leven profijt van hebt."

## Dagretreat

Linda verzorgt niet alleen lessen in Kundalini Yoga, samen met haar man Jan Hidde organiseert zij ook regelmatig dagretreats. "Hierbij ligt de focus op een gezonde geest in een gezond lichaam. Deelnemers krijgen diverse yogalessen en onder andere een gezonde kookworkshop van Jan Hidde die kok is." **De eerstvolgende dagretreat is zondag 24 februari van 10.00 tot 20.00 uur met als thema: 'yoga met beide voeten op de grond'. Meer informatie op [www.kundaliniyogalinda.nl](http://www.kundaliniyogalinda.nl).**

De focus ligt op een gezonde geest in een gezond lichaam



# bewust

## Vaste yogalessen

di. 8.00-9.30 & do. 19.30-21.00  
in De Weijer, Raetsingel 1 Boxmeer

### Businessyoga

Daarnaast zijn we ook bezig met het opzetten van businessyoga volgens de NineMinMax methode. Hierbij doen we 3x3 minuten intensieve oefeningen die uit te voeren zijn op een stoel, dit noemen we ook wel een vergadering met jezelf, en dat in een traject van negen thema's/weken.

### Kennis is nog geen wijsheid

"Ik houd me al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n vijf jaar geleden Kundalini Yoga in mijn leven kwam, voelde ik pas echt dat ik mijn pad gevonden had. We hebben tegenwoordig ongelimiteerd toegang tot kennis, maar vergeten dat we al een oneindige bron van wijsheid binnen in ons hebben. Want als je om je heen kijkt, lijken we niet gelukkiger, gezonder en tevreden. In plaats daarvan staan we 24/7 op aan en kunnen we de uitknop niet meer vinden. Een reden waarom een miljoen mensen jaarlijks op een burn-out afstevenen.

Voor jezelf leren zorgen is voor ons allemaal een lifetime job, van daaruit kun je steeds ruimhartiger geven. Kundalini Yoga heeft hier krachtige en mooie technieken voor."



**Kundalini Yoga Linda**  
Linda en Jan Hidde Landstra  
06-19300945  
[www.kundaliniyogalinda.nl](http://www.kundaliniyogalinda.nl)



EEN  
ECHTE  
DAMEN  
HERKEN  
JE ZO.

Bel voor afspraken:  
0492 55 24 98  
06 51 94 39 49

# Gezond (w)eetje

- Voeding is ons medicijn en ons medicijn is voeding
- Voeding maakt of breekt je gezondheid.
- Veel mensen hebben tekorten aan voedingsstoffen en daardoor is hun gezondheid niet optimaal
- Onze natuur biedt ons zoveel geweldige voedingsmiddelen
- Groente, kruiden, specerijen, superfoods

Al dertig jaar mag ik mensen helpen om de juiste balans weer te vinden.

Herkenbaar?

Check mijn website [www.ernavandommelen.nl](http://www.ernavandommelen.nl) en kom langs voor een jaarlijkse health check.

*Gezonde groetjes, Erna*

Volgens mij zijn er acht belangrijke systemen in je lichaam voor een optimale gezondheid.

Positieve Gezondheid:

1. Darmflora
2. Lever & ontgiftig
3. Mannelijke, vrouwelijke hormonen.
4. Schildklierhormonen.
5. Immuunsysteem, schimmel of ontstekingen
6. Maag en darm spijsvertering.
7. Bloedcirculatie.
8. Huid

## Erna van Dommelen

Stepekolk-Oost 25  
5706 LA Helmond  
[e.dommelen86@chello.nl](mailto:e.dommelen86@chello.nl)  
[www.ernavandommelen.nl](http://www.ernavandommelen.nl)



# Aphrodite

## sexshop & sexbios

Het adres voor alles op het gebied van erotiek

### Sexshop Aphrodite

Graag nodigen we je uit voor een bezoek aan onze winkel. Met meer dan 29 jaar ervaring zijn wij in Helmond de specialist op het gebied van erotische producten.

Wij adviseren je graag en nemen de tijd voor je om je optimaal van dienst te zijn.

In de sexshop kun je terecht voor een zeer uitgebreid aanbod aan erotische. "De winkel staat echt stampvol. Van condooms en speeltjes als vibrators (tegenwoordig ook in mooie design modellen!) tot erotische films." Er is tevens een mooie collectie lingerie voor dames en voor heren. "Ook in de grotere maten. Daarnaast hebben we

uitgaanspakjes in diverse thema's en zelfs wat chiquere avondkleding. Je kunt hier op je gemak rondsnuffelen en indien gewenst adviseren we je graag."



*Erotiek is onze passie*

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

Molenstraat 205 | 5701 KE Helmond | 0492-548 261

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**,  
dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

**4 januari** klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag  
weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte  
wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden,  
slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een  
**gelukkig nieuwjaar** wensen.

**Januari** is vernoemd naar Janus, de Romeinse god  
van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één  
gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

# Masters of LXRY 2018

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m<sup>2</sup> en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXRY Media Group** die onder andere Masters of LXRY organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXRY uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

## Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXRY is ongekend. Mensen van over de hele wereld

komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

## Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelinsterren - gedurende vier avonden voor het publiek."

"De sfeer was  
on-Nederlands leuk"





# Fitter & *sterker*



Wil jij fitter en sterker worden? Of wil je wat kilo's kwijt, maar lukt het je niet alleen? Dan ben je bij **EPIC BODY** aan het juiste adres. Personal trainer Lieke Janssen helpt je om jouw doelen te bereiken.

TRAINING MET  
PERSOONLIJKE  
AANDACHT

## Het begin

"Een aantal jaar geleden ging ik zelf aan de slag met een personal trainer om fitter en sterker te worden. Alles wat die personal trainer mij leerde, vond ik zo interessant dat ik mezelf er verder in ben gaan verdiepen." Lieke volgde diverse opleidingen op het gebied van trainen, revalidatie en voeding. "In eerste instantie puur voor mijzelf, maar toen steeds meer mensen mij om hulp vroegen, dacht ik: hier ga ik mijn werk van maken!"

## Een-op-een

In haar praktijk aan huis traint Lieke inmiddels 3,5 jaar iedereen die bij haar aanklopt voor hulp. "Ieder met een eigen doel en ieder krijgt een persoonlijke aanpak. Samen gaan we dan aan de slag om dat doel te bereiken." Het voordeel van trainen in haar praktijk is dat de begeleiding echt een-op-een is, zonder andere mensen eromheen, zodat de focus volledig naar jou gaat. Naast de een-op-eentrainingen start ze dit jaar ook met het geven van verschillende cursussen. "In deze cursussen leer je hoe je moet trainen zodat je na de cursus zelf aan de slag kunt in de sportschool of thuis."

Houd [www.epicbody.nl](http://www.epicbody.nl) in de gaten voor meer informatie.

**EPIC BODY**





# Ook creatief bezig zijn met draad?

## Workshops

- *haken*
- *breien*
- *macramé*
- *vilten*

## Cursussen kleding maken

Ieder eerste maandagavond van de maand haak- en breiatelier.



Interesse in een workshop?  
Vraag naar de mogelijkheden

### Haken en Zo Workshops

Arnoud van Gelderweg 99 (1e verdieping) Grave  
06-18489646 | [www.hakenenzoworkshops.nl](http://www.hakenenzoworkshops.nl)



# JANUARI... GOEDE VOORNEMENS

## Een nieuw jaar.. een schone lei met mooie voornemens

Velen nemen zich voor in het nieuwe jaar een aantal dingen anders te gaan doen of aan te pakken: ander werk, afvallen of stoppen met roken.

## Waarom is veranderen zo lastig?

### Hoe kom je in actie?

En nog belangrijker...  
Hoe zet je door en bereik je jouw doel?  
De praktijk wijst uit dat maar liefst 90% van alle goede voornemens mislukt.

### Wil jij wel doorpakken en je doel bereiken?

## Ik help je graag!

De beste wensen...  
Marieke



- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING

### Marieke Kersten Lifecoaching

+31 6 115 648 23 | Hogeweg 8a, Maashees  
[info@mariekekersten.nl](mailto:info@mariekekersten.nl) | [www.mariekekersten.nl](http://www.mariekekersten.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: Podotherapie Propuls, Dieetadvisering 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.

**Fysiotherapie Haps**  
Fysis, werkeloosheid en bewegingszorg | Houdt u in beweging

Raadhuisplein 11-13, Haps  
0485 320 406 | [info@fysiotherapiehaps.nl](mailto:info@fysiotherapiehaps.nl)  
[www.fysiotherapiehaps.nl](http://www.fysiotherapiehaps.nl)

# Bij Fysiotherapie Haps train je met eGym

**EFFECTIEF ALS NOOIT TEVOREN**

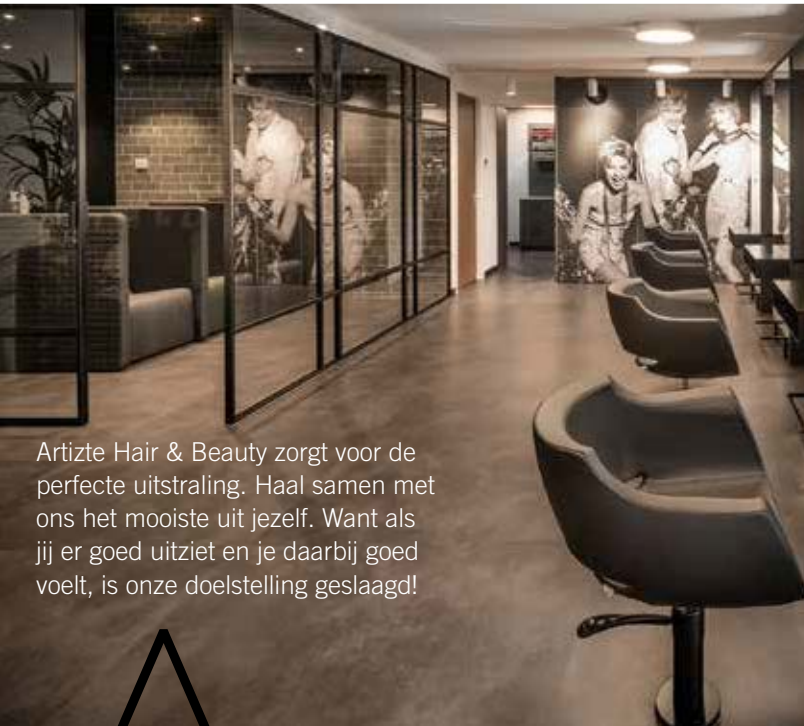


eGym heeft professionele fitnessstoelent ontwikkeld voor een state of the art cirkeltraining die in verschillende premium-fitnessclubs in Europa wordt beoefend. De krachttoestellen van eGym genereren weerstand middels een elektrische motor en passen zich dynamisch aan de kracht van de sporter aan.

Zo is een heel efficiënte training vol afwisseling mogelijk voor de meest uiteenlopende trainingsdoelstellingen. 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](http://www.egym.nl) en een fitness app gratis toegankelijk voor leden.

# Laat de wereld zien dat **jij** er bent



Artizte Hair & Beauty zorgt voor de perfecte uitstraling. Haal samen met ons het mooiste uit jezelf. Want als jij er goed uitziet en je daarbij goed voelt, is onze doelstelling geslaagd!



Annelies van den Bosch en Ingrid Giebels



Haagsestraat 2, Cuijk | 0485-318382 | [info@artizte.nl](mailto:info@artizte.nl) | [www.artizte.nl](http://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

# DAGJE UIT

## NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

**19 januari 2019**

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

## FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

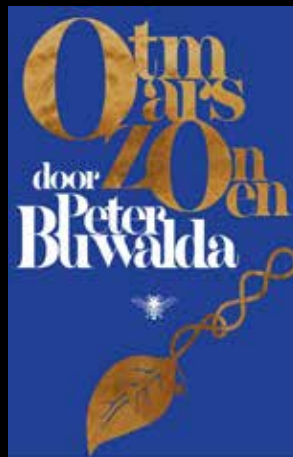
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

**SECOND ACT draait nu in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

**OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA is nu te koop voor € 25,-**



# 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**

*voetzorg professional*



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

Laat zieke en gehandicapte  
kinderen lachen,  
ontspannen & genieten.



Doneer en steun!  
Elke euro maakt verschil.



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

# 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.



uitvalscherm



markiezen



zonwering



plisséhordeuren

Hertsweg 10, Mill | 06-83606363

**zonweringmill**

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

# Dankers

## dé leerspecialzaak van Nederland

Bent u op zoek naar een mooi lederen item, dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij zijn al ruim 42 jaar gespecialiseerd op het gebied van lederen kleding en accessoires.

Alles van een jas, tas, broek of rok, wij hebben het. Ruim 4000 artikelen op voorraad. Tevens wordt alles kosteloos vermaakt in ons eigen atelier. U bent van harte welkom aan de Hurksestraat 21 in Helmond. Kom vrijblijvend een kijkje nemen onder het genot van een kop koffie. Wij zijn zeven dagen per week geopend.



**0492-522923**

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



# Door weer en

1. Extra Soothing Balm van bobbi brown, € 68,- [www.bobbibrown.nl](http://www.bobbibrown.nl)
2. Lash Queen Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- [www.helenarubinstein.nl](http://www.helenarubinstein.nl)
3. Bee Venom Mask, € 7,95 [www.livingnature.nl](http://www.livingnature.nl)
4. C25 Super Booster van Paula's Choise, € 60,- [www.paulaschoice.nl](http://www.paulaschoice.nl)
5. Earl Grey van Newby Teas, € 11,10 [www.newbyteas.nl](http://www.newbyteas.nl)
6. Face & eye palette van essence, € 9,89 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)



# winter

Januari is echt zo'n maand dat je jezelf eventjes moet oppeppen om de winter door te komen. Moeilijk? Welnee, met deze producten zit je zo in de volgende maand!

7. Physalis Echinacea forte, € 14,90 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)

8. Berry Blossom Hand Lotion van Eos, € 4,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

9. Lipstick Mat Prune van Sothys, € 29,50 [www.sothys.nl](http://www.sothys.nl)

10. Revive & Hydrate Shea Butter Hair Mask van Maui Moisture, € 12,99 [www.maui moisture.com](http://www.maui moisture.com)

11. Geurkaars Cosy Moment van Kneipp, € 7,99 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)

12. Prep & Hydrate Primer van Lancôme, € 36,30 [www.lancome.nl](http://www.lancome.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](http://www.landvancuijkbriist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## RIJKEVOORT

Dekkers Fransen keuken- en interieur  
Arts Keukens

## VENRAY

Tasse Truus  
De maaltijd service

## CUIJK

Hap & Sap  
Strik  
Artizte Kappers  
Readshop Cuijk  
Beauty & Wellnesscare 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 Ilse  
Hotel Klooster Elsendaal  
Intermedica

## GRAVE

Juweliërsbedrijf 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](mailto:nl@nederlandbruiist.nl). Dan kan het gratis magazine Land van Cuijk Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar [www.landvancuijkbriist.nl](http://www.landvancuijkbriist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



# Ervaar de rust

Focussen in een rumoerige omgeving.

Wil je geconcentreerd werken in een rumoerige omgeving? Wil je aandachtig luisteren terwijl er drukte om je heen is? Onze op maat gemaakte concentratie-oordoppen hebben een speciaal ingebouwd geluidfilter waardoor het geroezemoes om je heen wordt tegengehouden.

Kinderen met concentratieproblemen zijn razend enthousiast. De grote oorkappen waardoor je helemaal niets meer hoort, zijn verleden tijd. Met onze bijna onzichtbare oordoppen kun je geconcentreerd werken en de leerkracht wel horen.

Personen met gedeeltelijk gehoorverlies kunnen door onze oordoppen gericht luisteren naar gesprekspartners in rumoerige omgevingen zoals bij feestjes en recepties.

Werknemers in kantoorruimten kunnen zich door onze oordoppen weer focussen op het werk zonder afgeleid te worden door pratende en bellende collega's. En wat dacht je van een snurkende partner en het overdag willen slapen na een nachtdienst, daarvoor zijn onze slaap-oordoppen zeer geschikt.

Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

- motor/cabrio rijden, vliegen, muziekevenementen, schietsport
- werken in een lawaaierige omgeving
- geconcentreerd werken
- in-ear monitoren voor muzikanten, geluidstechnici en audioliefhebbers
- in-ear communicatie voor security, EHBO, handhaving openbare orde
- zwemdoppen voor een waterdichte afsluiting van de gehoorgang

COLUMN/MARC ARTS



Medico-otoplastics.nl levert hoogwaardig op maat gemaakte oordoppen. Door een afdruk te maken van je oren, zitten de oordoppen letterlijk als gegoten. Het ingebouwde filter houdt hinderlijke geluiden tegen en laat belangrijke geluiden door. Onze jarenlange advisering op akoestisch gebied en uw persoonlijke geluidbeleving zorgen ervoor dat we de juiste oordoppen en filters ontwerpen.

Medico-otoplastics.nl maakt onderdeel uit van bureau ATA, een adviesbureau op het gebied van lawaaibeheersing en arbeidsveiligheid.

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

*Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat*

Wil je wat leren op kookgebied of heb je zin om gezellig met vrienden, familieleden, collega's et cetera te koken? Kom dan zeker eens een kijkje nemen bij Koken bij Kat.

# Koken voor iedereen!

Ook leuk voor een kinderfeestje!



Koken bij Kat  
Stalenberg 14, Sambeek  
06-51222610  
[www.kokenbijkat.nl](http://www.kokenbijkat.nl)

## Perfect Brows Permanente make-up

Bent u het ook zat om uw wenkbrauwen te tekenen?

Wilt u 's morgens wakker worden met mooie wenkbrauwen, mooie wenkbrauwen tijdens het sporten of zelfs op vakantie?

Dit is mogelijk bij Perfect Skin by Laura.

Wilt u een natuurlijke opvulling door middel van Microblading (fijne haartjes techniek) of een goede schaduw opvulling? Beide opties zijn mogelijk!



Behandelingen bij Perfect Skin by Laura

- Diverse beautybehandelingen
- Huidverbeterende behandelingen: *needling, anti-aging, acnebehandelingen en microdermabrasie.*

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

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

PerfectSkin  
by Laura



Laura Hendriks | Pastoor van Delftlaan 3, Sint Anthonis  
06-13245150 | [www.perfectskinbylaura.nl](http://www.perfectskinbylaura.nl)

# Januari

## Ram 21-03/20-04

Je krijgt het voor elkaar om problemen op een speelse manier op te lossen.

## Stier 21-04/20-05

De komende tijd zul je meer ruzie hebben dan anders. Schrik daar niet van, alleen zo kun je bepaalde zaken helder krijgen.

## Tweelingen 21-05/20-06

Jij bent deze maand uiterst zelfverzekerd als het gaat om de liefde. Je voelt je sterk en je sociale leven draait top.

## Kreeft 21-06/22-07

Je hebt vage gezondheidsklachten. De drukte van de laatste tijd kan je klachten veroorzaakt hebben en dan gaan ze met wat rust over.

## Leeuw 23-07/22-08

Deze maand zal je carrière steeds meer je aandacht trekken. Zoek evenwicht tussen werk en liefde.

## Maagd 23-08/22-09

Je zet je ideeën om in daden en vooral als het gaat om persoonlijke groei toon je veel initiatief.

## Weegschaal 23-09/22-10

Reflectie kan ervoor zorgen dat je weet waar je gelukkig van wordt. Het lukt je nu om de juiste richting in te slaan.

## Schorpioen 23-10/22-11

Een onbelangrijke kwestie wordt opgeblazen tot een groot probleem. Laat het niet tot een ruzie komen, jij zult het onderspit delven.

## Boogschutter 23-11/21-12

Jij bent in staat om bergen te verzetten. Goed moment om plannen te realiseren.

## Steenbok 22-12/20-01

Je bent een geboren leider en je enthousiasme straalt er weer van af. Jij geeft nu je leven opieuw vorm.

## Waterman 21-01/19-02

Wat jij nodig hebt is een flexibele houding. Durf jezelf te zijn, jij hebt namelijk de oplossing al in je.

## Vissen 20-02/20-03

Een probleem waar jij al langere tijd mee worstelt, komt in een ander daglicht te staan. Je voelt dat je nu tot actie over moet gaan.



## Met hart en ziel betrokken

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

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



## 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?  
Informeer dan naar de mogelijkheden  
of maak meteen een afspraak.**



Voetzorg Henny van Kempen | Urlingsestraat 11, Oeffelt  
06-41146799 | info@hvkvoetzorg.nl | [www.hvkvoetzorg.nl](http://www.hvkvoetzorg.nl)

## 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](http://www.peterscuijk.nl)

## BRUIST

Alsjeblieft,  
een heel  
*nieuw jaar.*

Maak er  
iets moois van!



Volg ons op social media @NederlandBruist

# Weer even *lief* voor je lijf

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.



## CUIJK



### 8 januari **ALI B KOORTS**

Ali B steekt zijn thermometer in de bilspleet van ons land. Dat Ali B naast rapper, jurylid bij The Voice en gevierd tv-programmamaker ook als theaterman stevig aan de weg timmert, zal niet veel mensen zijn ontgaan. Want ga maar na: in 2012 won hij met 'Ali B geeft antwoord' de Neerlands Hoop prijs, werd hij voor 'Ali B beken(d)t' genomineerd voor de Poelifinario en preees Matthijs van Nieuwkerk zijn laatste programma 'Je suis Ali' de hemel in als '...misschien wel de belangrijkste theateervoorstelling van het seizoen'.

**Aanvang:** 20:15uur

**Datum:** 8 januari

**Plaats:** Schouwburg  
Grotestraat 62, Cuijk

**www.schouwborgcuijk.nl**

## BOXMEER

### 10 januari **JUSQU'A LA GARDE BIJ FILMHUIS DE WEIJER IN BOXMEER**

Tijdens de scheidingsprocedure van haar man besluit Miriam de volledige voogdij over hun zoon Julien aan te vragen.

Wanneer de rechter besluit om een gedeelde voogdij toe te kennen, voelt Julien zich verscheurd tussen zijn ouders. Als beschermengel van zijn moeder voor zijn jaloerse en gewelddadige vader, doet Julien zijn best de goede vrede te bewaren om zo het ergst denkbare te voorkomen.

Jusqu'a la garde ging in wereldpremière tijdens het Venetië Film Festival en won daar zowel de prijs voor Beste Regie als de Luigi De Laurentijs Award voor beste debuut. Op het filmfestival van San Sebastian werd de film bekroond met de Publieksprijs.

**Aanvang:** 20:15 uur

**Datum:** 10 januari

**Plaats:** De Weijer  
De Raetsingel 1, Boxmeer

**www.deweijer.nl**

## OTTERSUM



### 11 januari **UNDERCOVERSESSIE: DAVID BOWIE • ROEPAEN PODIUM**

Het concept van onze undercoversessies is inmiddels welbekend: artiesten uit veelal bekende Nederlandse bands brengen in een speciaal samengestelde muziekformatie een spectaculaire ode aan 'de muzikale groten der aarde'. Kwaliteitscovers dus! De undercoversessie van deze week is een eerbetoon aan David Bowie. Deze undercoversessie is onder leiding van Bartel Bartels (Professor Nomad). De inloop voor deze sessie is om 21:00 uur en na afloop biedt onze huis-dj je alle mogelijkheid om gezellig na te borrelen. Een ticket kost € 10,- exclusief servicekosten in de voorverkoop en € 12,50 aan de dagkassa.

**Aanvang:** 21:00 uur

**Datum:** 11 januari

**Plaats:** Roepaen  
Kleefseweg 9, Ottersum

**www.roepaen.com**

# Cuijk verrassend - januari 2019

**12 januari**

Motel Westcoast

*Schouwburg*

20.15 uur

**20 januari**

Nol Havens (VOF de kunst)

*de Steenakker Haps*

15.30 uur

**25 januari**

Edsilia Rombley The Piano

Ballads

*Schouwburg*

20.15 uur

**27 januari**

Kuukse Nélkampioenschappen

*Café Kansas*

16.00 uur

**30 januari**

Faulty Towers

*Schouwburg*

19.00 uur

**2 februari**

Het Rariteitenkabinet (7+)

*Schouwburg*

14.00 uur

**6 februari**

De Verleiders

*Schouwburg*

20.15 uur

**7 februari**

Pieter Derks

*Schouwburg*

20.15 uur

## Uitgelicht

**1 februari**

Frank Boeijen

*Schouwburg*

20.15 uur



## Cuijk en omstreken

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

**Tot ziens in Cuijk!**



Cuijk verrassend

# 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