

LAND VAN CUIJK 

JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**





**LUXE LUNCH
VOOR €7,50**

**TAPAS BUFFET
VOOR €17,50**

CULINAIRE ZONDAG

**ELKE ZONDAG IN JUNI
HOLLAND CASINO NIJMEGEN**

**RESERVEER ALVAST UW TAFEL
VIA 024 - 381 63 81**



ONTDEK HOLLAND CASINO NIJMEGEN

**GRATIS ENTREE
VOOR
2 PERSONEN**

Geldig t/m 30 juni 2019 in
Holland Casino Nijmegen.

BRS-CODE 8.200



**HOLLAND
CASINO** 
HET ENIGE ECHTE CASINO

6



voor
vader



10

21



Inhoud

14



8



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Maaik 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. ©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, Schildesloten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, ligt het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Kundalini Yoga Linda en Jan de Boer Tuinhuizen je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

Raoul Bosman



Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeriën en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

Nederland

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



NIJMEGEN/BRUIST

WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!





Geniet van het buitenleven!





GEOPEND
2E PINKSTERDAG
11.00-16.00 UUR
We zien je graag!

Het buitenleven wordt steeds belangrijker in ons leven en hoe heerlijk is het om al in het vroege voorjaar buiten te kunnen genieten! Ben je op zoek naar een tuinhuis, veranda of een knusse, landelijke buitenkamer die zich onderscheidt in stijl, vormgeving en een meer dan uitstekende prijs-kwaliteitverhouding? Denk dan eens aan Jan de Boer Tuinhuizen!

Al jarenlang is het ontwerpen en vervaardigen van landelijke of moderne tuinhuizen, 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 ben je van harte welkom om inspiratie op te doen. Ook word je voorzien van deskundig advies. We denken graag met je mee om uiteindelijk een duurzaam product te kunnen leveren waar je 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 het tuinhuis met zorg wordt geplaatst.

We staan open voor al je wensen en maken er samen iets moois van!
Graag tot ziens!

Jan en Marga Willems

KOM GEWOON
EENS VRIJBLIJVEND
IDEEËN OPDOEN,
DE KOFFIE STAAT
KLAAR!

Jan de Boer
tuinhuizen

Celsiusstraat 8 Wijchen | 024-6416466
www.jandeboertuinhuizen.nl



DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode **BRUIST**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak nu kans
op een overheerlijk
vaderdagpakket.**

Dit complete pakket
wordt aangeboden door
Slijterij Prinsenbeek,
www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

Like dan 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 #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

sodastream

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl





**J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN**



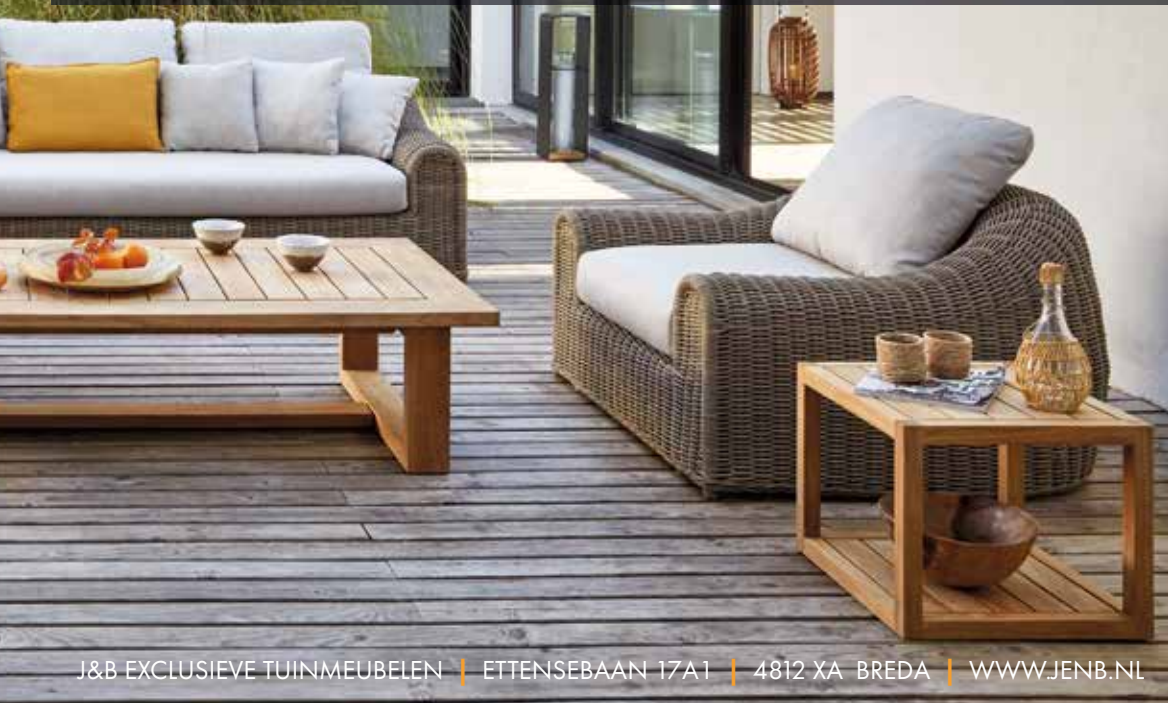
EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD



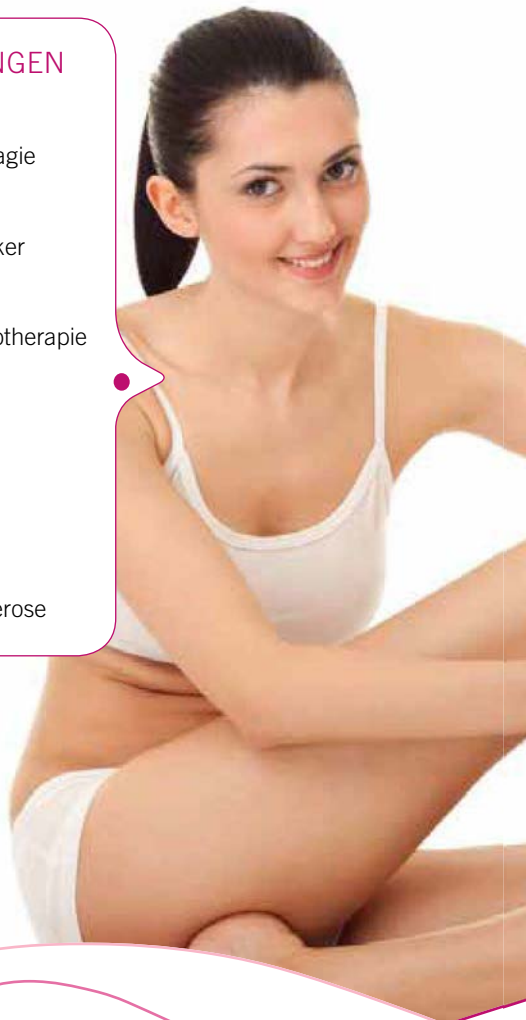
Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon' biedt een totaalpakket aan behandelingen, voor de innerlijke en uiterlijke schoonheid. Van verzorgende gelaatsbehandelingen gericht op huidverbetering tot luxe wellnessbehandelingen om even te ontsnappen aan alle stress en drukte van alledag.

ONZE BEHANDELINGEN

- Universal contourwrap
- Bruidsarrangement/visagie
- Nailstyling
- Huidverzorging bij kanker
- Workshops
- Microdermabrasie/mesotherapie
- **Harsen**
- Spot away
- ADO Herbal peeling
- Sienna X spray tan
- Oxygelbehandeling
- Redness Control Couperose



Eva van Kollenburg



Wanneer begin je met harsen voor de vakantie?



De meeste mensen bedenken kort voor de vakantie om bepaalde zones te laten harsen. Maar eigenlijk is een keer harsen voor de vakantie niet voldoende.

Onze haargroei gaat in drie verschillende fases. Dus als je op korte termijn voor de vakantie besluit om te gaan harsen, ontstaan er eigenlijk alweer heel snel stoppeltjes. Ons advies is om uit te gaan van wanneer je met vakantie gaat en dan zeker twee à drie keer van tevoren te harsen. Zo groeien de haartjes in dezelfde groeifase en ga je zeker met een glad en zacht resultaat op vakantie!

De zones van de speciale actie bestaan uit;

- bovenlip: 1 zone
- kin: 1 zone
- kaaklijn: 1 zone
- wenkbrauwen: 1 zone
- armen: 1 zone
- benen: 1 zone
- oksels: 1 zone
- bikinilijn: 1 zone (geen Brazilian wax)
- rug: 1 zone
- borst: 1 zone

NU 50% KORTING
op de 2de zone
(korting is op de meest voordelige zone)

●●●

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 en 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.*

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

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

PerfectSkin
by Laura



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

Problemen met je hond?

Gedraagt je hond zich soms niet helemaal zoals je het liefste zou willen en weet je niet hoe dit op te lossen? Ik help je verder!

Een paar voorbeelden:

- een pup die veel bijt
- je hond trekt aan de lijn
- je hond valt uit naar andere honden
- je hond misdraagt zich als er bezoek komt
- je hond springt op de bank / eet van tafel

Ik kom bij je thuis en we bespreken het gedrag van je hond en hoe je daar tot nu toe op gereageerd hebt. Ik geef je suggesties en uitleg over de mogelijke oplossingen en daarna gaan we oefenen!

Zijn er problemen als je met de hond buiten bent? Dan gaan we samen wandelen en help ik je met tips en passende oefeningen hoe je prettiger met de hond kunt wandelen.

Bel mij gerust voor informatie of voor het maken van een afspraak.

Brigitte Versterre



BV. DOGTRAINING

Hendriksweg 12, Langenboom | 06-29128303
info@bv-dogtraining.com | www.bv-dogtraining.com

Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.



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-kwaliteitverhouding. Al ruim 50 jaar zijn dit onze kernwaarden. Ook in de toekomst zullen deze waarden ons uitgangspunt blijven en kunt u hierop rekenen. Wij zouden niet anders willen, omdat lange termijn voor ons belangrijker is dan 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 twee etages. Op onze confectieafdeling in de kelder met kostuums en combinaties tot boven op onze jeansafdeling, op elke afdeling vindt u weer een enorme kledingkeus voor elk moment en elke gelegenheid.

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

Familie Arts en medewerk(st)ers



facebook.com/keesartsmannenmode

kees arts



mannenmode, jeans and casual wear for men

Steenstraat 73, Boxmeer - 0485 57 13 78 www.keesartsmannenmode.nl

HIELSPOOR: PIJNLIJK BIJ ELKE STAP

Heeft u pijn aan uw hak? Grote kans dat u hielspoor heeft! Wees een langdurige behandeling voor en kom snel langs bij Result Care om chronische hielspoor te voorkomen.

Veel mensen lopen te lang door met hielspoor. Een klein beetje pijn aan uw hak dat aan het einde van de dag met een beetje rust weer wegtrekt? Waarschijnlijk heeft u hielspoor. Hielspoor is een verkalking van het hielbeen en geeft pijn in uw hiel, bij elke stap. Hoe langer u blijft rondlopen met deze klachten, hoe langer het behandeltraject is om de pijn weg te nemen.

Met **shockwavetherapie** hebben fysiotherapeuten van Result Care al honderden mensen van hielspoor afgeholpen.

Maak een afspraak voor een gratis screening om samen met een fysiotherapeut of chiropractor te bekijken wat wij voor u kunnen betekenen.

HIELSPOOR



GRATIS
SCREENING



RESULTCare



9,1



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

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

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

WWW.RESULTCARE.NL

Hoe het allemaal begon

Als je al bijna 30 jaar samen bent en heel wat samen hebt meegemaakt, groei je vaak vanzelf met elkaar mee. Zo ben ik de yoga ingerold, ook al heeft het wel even geduurd voor ik echt overstag ging.

Linda zat al in de yoga toen ik haar leerde kennen en ik was altijd wel geïnteresseerd in het gebied tussen hemel en aarde. Van haar hoorde ik dingen die ik diep van binnen ondanks mijn nuchtere (Friese) kijk op het leven ook dacht, dat was onze klik. Zo ging het zo'n zes jaar geleden. Wij woonden toen in Zuid-Spanje en Linda ging yogalessen geven op het Strand van Nerja en ik ging mee om de matjes te dragen. Als je dan toch daar bent kan je ook net zo goed mee doen. Het is in ieder geval goed voor mijn rug dacht ik.

Maar de aanhouder wint, want de groepen werden groter en groter. Soms wel dertig man. Super gewoon! In die periode werd Linda gegrepen door Kundalini yoga en ging al snel de docentenopleiding doen, waardoor haar lessen veranderden.

Zo werd Kundalini yoga een soort "verslaving" als ik door omstandigheden lessen moest missen (druk in ons restaurant). Dan merkte ik dat al snel eerst aan mijn lichaam, maar ondertussen merkte ik ook dat de yoga meer met mij deed, iets waar ik nog niet de vinger op kon leggen.

En voor mij is dat dat ik mij bewuster ben van alles wat ik doe en zo veel meer kan genieten, maar ook bewuster ben van mijn pad dat ik in dit leven mag bewandelen en heb zeg maar de rode draad hierin ontdekt. Nu ben ik op het punt dat ik iedereen dit gevoel gun en kennis wil laten maken met Kundalini yoga en NineMinMax bedrijfs yoga.

**Sat Nam
Jan Hidde**



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. 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



HÈ HÈ...

EINDELIJK

GENIETEN VAN EEN GOED BOEK AAN HET STRAND

.....

ZOMERACTIE

NU

50 %
KORTING

OP EEN JAAR-
ABONNEMENT

Ga naar

www.biblioplus.nl

en pak die korting!

van ~~€50,-~~ voor €25,-

Deze actie is geldig t/m 30 augustus 2019

de Bibliotheek

BiblioPlus



DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!**

19, 20 en 21 juli in 's-Graveland
www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen.
www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl

Het Duivelsberg *Vertelfestival*

In het vaderdagweekend (15 en 16 juni) wordt op de Duivelsberg alweer voor de zesde keer het Vertelfestival gehouden.

Verschillende vertellers vertellen ruim vijftig verhalen in één weekend voor jong en oud. Het thema dit jaar is 'Da's Sterk'.

De verhalen zijn op zaterdag 15 juni van 13.00 tot 18.00 uur en op zondag 16 juni van 12.00 tot 18.00 uur te horen. Er zijn twee vertellocaties. Eén voor verhalen van alle leeftijden en één voor de verhalen voor 10-plus. In het weiland bij de Duivelsberg zijn tenten neergezet waar de verhalen verteld zullen worden. Voor de gelegenheid is daar een gezellig caféterras bij gemaakt.

Zaterdagavond (van 20.00 tot 23.00 uur) vinden wederom de Midzomernachtvertellingen plaats. Prachtige verhalen tot het donker wordt. Speciaal hiervoor zijn nieuwe, spannende verhalen geschreven, bij uitstek geschikt voor volwassenen.



PANNENKOEKENRESTAURANT

De Duivelsberg

www.duivelsbergvertelfestival.nl

Het Vertel festival

ZA. 15 • ZO. 16 JUNI

13 - 18 / 20 - 23 UUR

12 - 18 UUR

duivelsbergvertelfestival.nl



PANNENKOEKENRESTAURANT

De Duivelsberg



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Riviera Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.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.

BEUGEN

Het Posthuis

BOXMEER

Kees Arts mannenmode
Limburgia Boxmeer
De Betovering VOF
Centrum Mondzorg Boxmeer
Voetzorg Ilse
Hotel Klooster Elsendael
Stichting Biblio Plus
Toff
Van Oorschot Mode Boxmeer

CUIJK

Artizte Kappers
Readshop Cuijk
Beauty & Wellnesscare Luna
An3nA Quiltkamer & machinaal borduren
Via Cannella (cadeauwinkel)

ESCHAREN

Arts Training en Advies

GRAVE

Kapsalon Rian
Hema
Mooi 4 Me

GROESBEEK

Ussalon Passione Groesbeek

HEUMEN

Pret Inn Jump

LEDEACKER

Theo Aben fietswinkel

LINDEN

Herberghe de Pannecoecoe

MAASHEES

Marieke Kersten Life Coaching

MILL

Onder de Kersenboom
Berends Bloemierskunst
De Ram Mill B.V.
Fitland Mill

OOSTRUM

Kanz Vintage Boutique

RIJKEVOORT

Dekkers Fransen keuken- en interieur
Arts Keukens

SINT HUBERT

Bestoj Trim & Shop

VENRAY

Tasse Truus
De maaltijd service



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.

Hoogsensitiviteit.

Iedereen heeft het er over. Maar wat is dat nu eigenlijk?

Om te beginnen: hoogsensitiviteit is een eigenschap, net als bijvoorbeeld hoge intelligentie. De uitspraak 'ik heb hoogsensitiviteit' klopt dan ook niet. Je bent hoogsensitief. En wees gerust, je bent niet alleen.

Ongeveer 20% van de mensen is hoogsensitief. Hoogsensitieve personen, ofwel HSP, nemen meer prikkels en details waar dan de gemiddelde persoon. Zij dromen en fantaseren meer, voelen emoties van anderen sneller aan en zijn sfeergevoelig. Ze zijn perfectionistisch en ervaren sneller stress of stemmingswisselingen. Omdat hoogsensitieve mensen meer waarnemen dan gemiddeld, hebben zij ook langer nodig om alle prikkels te verwerken. Dit is vaak erg vermoeiend en soms lijkt het of de wereld gewoon te snel voor hen gaat.

Het is mogelijk goed te leren omgaan met hoogsensitiviteit en het zelfs in te zetten voor eigen of andermans groei en heling. Hoogsensitieve mensen zijn vaak meester in het horen wat er niet gezegd wordt, of zien wat voor anderen niet zichtbaar is. Zou je hier eens over in gesprek willen? Eens zien wat het voor jou betekent? Neem rustig contact met me op.

Alleen in juni: gratis kaartlegging bij aanmelding voor het programma 'Hoogesensitief' bij Angels&Magic.

Marieke

Mijn naam is Marieke van Deursen en ik heet je welkom bij mijn praktijk Angels&Magic. Ik ben al langere tijd bezig met spirituele hulpverlening in de vorm van onder meer energiereadings en healingen.

In mijn praktijk begeleid ik mensen met de hulp van de Engelen door kaartleggingen, fotolezingen, energie readingen en healingen.



marieke@angelsandmagic.nl | www.angelsandmagic.nl



Angels&Magic



angelsandmagic

CUIJK WOONT

'KIJK VOOR KAVELS
EN WONINGEN OP
WWW.CUIJKWOONT.NL'



CUIJK DOET!

WWW.CUIJKWOONT.NL

Voorkom gehoorschade tijdens motor- of cabriorijden

Met plezier motor- of cabriorijden?

Mooi weer. Je motor of cabrio staat er weer stralend bij en het is tijd voor een gezellige rit. Gezellig? Dat is het zeker als je toert over dijken en kronkelende wegen. Vervelend wordt het windgeruis als je op de snelweg bent. Oorverdovend en vermoeiend, met als gevolg dat de aandacht op het verkeer afneemt en het daardoor zelfs gevaarlijk wordt.

Het is algemeen bekend dat bij langdurige blootstelling aan te hoge geluidsniveaus op den duur blijvende gehoorschade optreedt. Uit metingen blijkt dat bij rijsnelheden vanaf 100 km/uur geluidsniveaus van 105 dB(A) geen uitzondering zijn.

Onze op maat gemaakte oordoppen zorgen ervoor dat ze perfect onder de moterhelm passen en dat bij cabriorijders de wind gestroomlijnd langs de oren gaat. Het ingebouwde geluidfilter houdt het windgeruis tegen, terwijl noodzakelijke waarschuwingssignalen hoorbaar blijven.



Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

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



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 geluidsbeleving 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 lawaai-beheersing en arbeidsveiligheid.

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

Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOEUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS MEE?

Rol deze dan op en leg ze op lege plekjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS



J&B

J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELN



EEN 'BUITENGEWOON' LEVEN IN DE TUIN

VOOR DE MEEST
UITGEBREIDE KEUZE
AAN BUITENMEUBELEN
KOMT U NAAR J&B
IN BREDA

CREOO
DIPHANO
FUERADENTRO
GLATZ
GLOSTER
HEATSAIL
HEATSCOPE

JARDINICO
MANUTTI
MARZINI
MORSO
NET-ECHT
OASIQ
ROYAL BOTANIA

SOLPURI
TODUS
TRADITIONAL TEAK
UMBROSA
UNKNOWN FURNITURE
VARASCHIN
VINCENT SHEPPARD

AUSTRIA SPORT: DÉ WANDELSPORTSPECIALIST



o.a.: Fjäll Råven, Schöffel, Marmot, Lowa, Maier, Meindl, HanWag, Teva, Mammut, Osprey, Lowe Alpine, Deuter



Openingstijden:

Ma: 13:00 - 18:00 uur
Di, Wo, Do: 10:00 - 18:00 uur
Vr: 10:00 - 21:00 uur
Za: 09:30 - 17:00 uur
Zo: GESLOTEN

AUSTRIA SPORT
SKI- EN WANDELSPORT SPECIALIST

Gespecialiseerd in maatwerk sinds 1977
Altijd een ruime keuze, goede service en
persoonlijk advies.

Austria Sport, Rijksweg 209
6581 EK Malden
024 - 323 60 37
www.austriasport.nl

Bezieling, beleving en emotie




Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

EIGENAREN: SILFRAN EN MARIAN PEETERS
VELDWEG 6, RIJKEVOORT | 0485-573194
INFO@AK.NL | WWW.AK.NL



Een professionele kijk op de gezondheid van uw voeten

Mijn naam is Elly Wolfraad.

Als medisch pedicure en sportpedicure ben ik gedreven om zowel preventief als probleemoplossend te werken.

Ruime ervaring en regelmatige bijscholing resulteert in vakbekwame, voetverbeterende behandelingen en gespecialiseerde voetzorg op maat. In mijn praktijk wordt gewerkt met professionele apparatuur, volgens de richtlijnen en beroepscode van de voetverzorgingsbranche.



U bent van harte welkom!

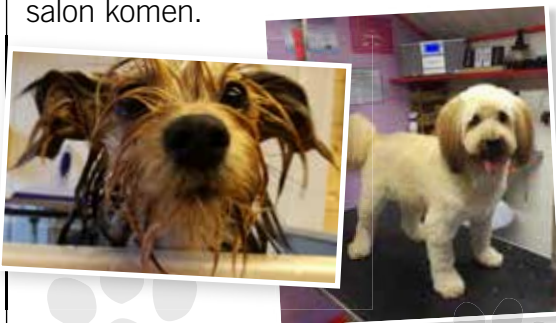
BarreVoets

MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK

0485-844470 | www.barrevoetsmppcuijk.nl

Bestoj Trim & Shop

Is je hond, konijn of cavia toe aan een trimbeurt? Dan ben je bij Bestoj Trim & Shop aan het juiste adres. Met veel liefde en geduld trimt eigenaresse Natasja alle dieren die bij haar in de salon komen.



Kies je voor Bestoj Trim & Shop, dan kun je ervan uitgaan dat je huisdier op de juiste manier wordt getrimd. En dat tegen een zeer goede prijs-kwaliteitverhouding.



Bestoj Trim & Shop
Ganzenroer 1, Sint Hubert
06-81053919 | info@bestoj.nl
www.bestoj.nl

Mooie, verzorgde voeten

Zijn jouw voeten al mooi voor slippers? Maak ze nu klaar om die dichte schoenen of laarzen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



VERWIJDER NAGELLAK Zitten er nog restjes nagellak op je teennagels? Verwijder die eerst.

NEEM EEN VOETENBADJE Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie bij en laat je voeten 10 minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

VERWIJDER EELT Door het voetenbad is je eelt zachter en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvil of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.


NAGELS KNIPPEN Knip of vijl je nagels recht af om ingegroeide teennagels te voorkomen.

SMEER JE VOETEN IN Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan zodat de crème (heel de nacht) goed kan intrekken.

NAGELS LAKKEN EN BIJHOUDEN Mooi: subtiel pastel, een Franse manicure of een zomerse knalkleur. Een vrolijk kleurtje op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er vrolijk en verzorgd uitzien.

Vind je balans met wandelcoaching

- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING



Tijdens het wandelen in het prachtige Maasheggengebied maken we gebruik van de natuur als spiegel, als metafoor en als inspiratiebron. We gebruiken de omgeving heel actief tijdens het coachen. Je loopt ergens heen, pakt iets op, verandert je loopprijs of je tempo, je maakt letterlijk keuzes op splitsingen in je levensweg...

Hierdoor wordt niet alleen het bewuste, maar ook het onbewuste diep aangesproken; dit creëert zodoende hele krachtige inzichten!

Neem contact met me op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Marieke Kersten Life Coaching | Erf de Schutkooi | Veerweg 3, Vortum-Mullem | +31 6 115 648 23 | www.mariekersten.nl

Gezond (w)heetje

Leef jij vanuit je W.O.R.T.E.E.L.S?

Warmte, Ontspanning, Ruimte, Tasten, Trilling, Emotie, Levenskracht, Spiritualiteit

Gezonde, verse en onbewerkte voeding is belangrijk voor je gezondheid, ook op de langere termijn. Elke dag een reactie tussen wat je vandaag eet en hoe je je morgen voelt. Goede, juiste voedingsstoffen geven je energie, meer ontspanning en zo blijf je op gewicht.

Zet de stap en kom langs voor een Bio-energetische Health Check!



Erna van Dommelen

Stepenkolk-Oost 25, Helmond
0492 55 24 98 / 06 51 94 39 49
e.dommelen86@chello.nl
www.ernavandommelen.nl

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.



HVK VOETZORG
HENNY VAN KEMPEN



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

Cuijk verrassend - juni / juli 2019

13 juni

Messenslijpservice
Via Cannella Cuijk
10.15 uur

16 juni

Cuijk Keigoed
Cuijk centrum
11.00 uur

18 juli

Proefsluiting
pontonbrug Vierdaagse
Maaskade
18.00 uur

15 juni

Optimist on Tour Cuijk
2019 (gratis)
Bij Ceulemans
9.30 uur

21 juni

24 Uurs Molendag
Jan van Cuijk
Jan van Cuijk Molen
19.00 uur

19 juli

Vierdaagse doortocht
Cuijk
Cuijk centrum
7.00 uur

15 juni

Vaderdag shoppen
Cuijk centrum
10.00 uur

22 juni

Wijnproeverij in
wijngaard
Hotel Cuijk
14.00 uur

15 juni

Kraaijenberg Cup /
Zeilen
Camping 't Loo
12.00 uur

23 juni

4e Triatholon Cuijk
*Strand Heeswijkse
Kampen*
9.00 uur

Uitgelicht

15 juni

Beachvolleybal en
Tennistoernooi
*Strand Heeswijkse
Kampen*
11.00 uur



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

BOXMEER

Dinsdag 4 t/m vrijdag 7 juni 40^e AVONDVIERDAAGSE BOXMEER

Dit jaar viert de (avond)vierdaagse Boxmeer haar 40-jarig jubileum. En dat betekent dat er zowel voor de wandelaars en begeleiders als voor het publiek extra activiteiten op stapel staan.



Een avondvierdaagse die al zo lang bestaat kent jonge wandelaars die voor het eerst met de wandelsport kennismaken en begeleiders van kinderen die zelf ook als kind hebben meegelopen en daar leuke herinneringen aan bewaren. Maar de avondvierdaagse is sinds tien jaar ook uitgebreider geworden omdat ook langere afstanden worden aangeboden aan wandelaars die dit als de perfecte training zien voor de Nijmeegse vierdaagse.

Aanvang: 15.00 uur

Plaats: De Weijer, De Raetsingel 1, Boxmeer

www.vierdaagseboxmeer.nl

OVERLOON

Zaterdag 8 juni BATTLEFIELD TOUR

De rondleiding van 4 uur, met als thema 'De Amerikanen tijdens de Slag bij Overloon', voert langs de plekken waar de Slag bij Overloon werd uitgevochten. De rondleiding wordt georganiseerd in samenwerking met het Oorlogsmuseum Overloon.

De battlefield tour leidt langs de plekken waar tijdens de Slag bij Overloon is gevochten. Tijdens de tour wordt aandacht besteed aan de aanloop tot de gevechten bij Overloon en het strategische belang dat de geallieerden en de Duitsers hieraan hechtten. De deelnemers gaan terug naar de plek waar de Amerikaanse 7th Armoured Division ('The lucky 7th') aanviel en steeds weer stukliep op de Duitse verdediging.



Aanvang: 10.00 uur

Plaats: Oorlogsmuseum, Museumpark 1, Overloon
www.battlefielddiscovery.nl

BEERS

Zaterdag 15 juni OPTIMIST ON TOUR

Op zaterdag 15 juni 2019 wordt de derde editie van 'Optimist on Tour' georganiseerd op de Kraaijenbergse Plassen.

Van 09.30 – 17.30 uur kan je tijdens een van de 3 rondes deelnemen aan 'Optimist on Tour'. Je maakt kennis met verschillende onderdelen van de watersport. Je gaat leren hoe je met een optimist zeilt, kan kanoën en surfen. De 'Optimist on Tour' is niet alleen leerzaam, maar ook nog eens heel erg leuk. Mis het niet en schrijf je nu in!



De organisatie is in handen van Zeilschool Bij Ceulemans in samenwerking met Watersportvereniging De Kraaijenbergse Plassen en het Watersportverbond.

Aanvang: 9.30 uur

Plaats: Zeilschool Bij Ceulemans
Kerkeveld 10, Beers
www.bijceulemans.nl

VIANEN

Zondag 23 juni PAARD, DIER EN PLEZIER

Rijvereniging de Maasruiters Cuijk organiseert dit jaar op 23 Juni een nieuw evenement genaamd 'Paard, dier en plezier'. De gehele dag zullen er shows gegeven worden met bijvoorbeeld een shetlander-heggenrace, hondenshows, vrijheidsdressuur en nog veel meer.



Er zullen voor de kinderen diverse activiteiten zijn, waaronder ponyrijtjes, allerlei spellen, springkussen, een dierenknuffelhoek en een speelparadijsje. Ook kan er een ritje gemaakt worden met paard en wagen. Op het terrein zullen ook marktkramen staan met een divers aanbod. En natuurlijk is er ook een terras aanwezig met lekker eten en drinken en ijs! Dus voor elk wat wils. De entree is gratis.

Aanvang: 10.00 uur
Plaats: Rotsestraat 2, Vianen
www.facebook.com/paarddierenplezier/

CUIJK

Vrijdag 28 t/m zondag 30 juni WIJN & SPIJS BIJ HOTEL CUIJK



Geniet van een Goei leven met lekker eten en drinken uit de streek. Schuif aan aan onze lange tafel op een terras en ontdek de streek op culinair gebied. We starten met een korte rondleiding door onze wijngaard, een glaasje bubbels uit de streek en een amuse.

Na deze rondleiding wordt de avond voortgezet op het terras onder de doortent. Schuif aan bij een lange tafel waar een heerlijk driegangendiner wordt geserveerd met ingrediënten uit de regio. De gangen worden begeleid door wijnen uit de streek, zoals de wijn uit onze eigen wijngaard Terra Ceuclum. Per gang wordt een uitleg gegeven over de wijn door vinoloog Arda van der Valk.

Aanvang: 17.00 uur
Kosten: € 35 inclusief diner en drankjes
Aantal personen: 15 tot 40 personen
Plaats: Van der Valk Hotel Cuijk
Raamweg 10
www.hotelcuijk.nl

SINT ANTHONIS

Zondag 30 juni BOSFESTIVAL OP DE HOEF

Op De Hoef is een klein bosfestival in Bostuin Geldersoord aan het St Patrickspad in Sint Anthonis waar een vijftal muziekacts acte de présence geven.



De opbrengst van dit tuinfestival komt ten goede aan Ventoux3 een sponsorrit in september de Mont Ventoux op. De gelden worden gebruikt voor onderzoek naar hersentumoren. Op De Hoef maakt deel uit van Team Tim uit Boxmeer, vernoemd naar Tim Manders uit Boxmeer die enkele jaren geleden is overleden aan een hersentumor.

Alle muzikanten treden belangeloos op. Entree volwassenen 5 euro. Kinderen t/m 12 jaar gratis.

Aanvang: 14.00 uur
Plaats: Bostuin Geldersoord,
St Patrickspad 6, Sint Anthonis
www.ventoux3.org

Geen zin om lang in de keuken te staan, maar wil je toch een voedzaam en lekker gerecht op tafel zetten? Dan zijn deze eenvoudige recepten zeker een aanrader. Smullen maar.

Kip ketjap *salade*

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

160 gr kip of
vegetarische stukjes
200 gr sperziebonen
½ komkommer
200 gr geschrapte
worteltjes
olie of margarine
om in te bakken
1 zakje sla
handje grofgehakte,
ongezouten cashewnoten
2 in ringetjes
gesneden bosui

AZIATISCHE MARINADE

1 eetl honing
1 eetl gember-
siroop
2 eetl ketjap manis
2 eetl sesamolie
1 eetl citroensap
snufje chilivlokken

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar. Bewaar een paar eetlepels en meng de rest met de kip (of vega stukjes) en laat een kwartier marineren. Kook de sperziebonen gaar, snijd de komkommer in plakjes en de wortels in reepjes. Bak de kip in een pan met een beetje olie of margarine. Meng de sla met de wortel, komkommer en sperziebonen. Verdeel de gebakken kip hierover. Bestrooi met de cashewnoten en de bosui en besprenkel met wat overgebleven marinade.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Altijd **VERSE KRUIDEN** in huis? Vries ze met water, olie of afgekoelde bouillon in een ijsklontjesbakje in.



Met enkele (plastic) tijdschriftenhouders op z'n kant, creëer je snel en makkelijk meer bergruimte in je (koel)kast.



Als je **RESTJES WIJN** over hebt, kun je deze in het ijsklontjesbakje van je vriezer gieten, zodat je ze later in sauzen kunt gebruiken.



Met een DOORGESNEDEN UI schrob je aangebrande voedselresten eenvoudig van een heet bbq-rooster.

Noedel bowl met *zalm*

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 stukken zalm (285 gr.)
 - 1 limoen, voor het sap en voor een schijfje peper en zout
 - 100 gr noedels scheutje ketjap
 - 2 wortels
 - ½ komkommer
 - 175 gr mango
 - 75 gr taugé
 - bosje koriander
 - 1 theelepel sesam
- Marineer de zalm met het sap van de limoen en bestrooi met een snufje peper en zout. Bereid de noedels volgens de verpakking, laat uitlekken en meng met een scheutje ketjap. Snijd met een mandoline of kaasschaaf de wortels en komkommer in linten. Snijd de mango in kleine blokjes. Bak de zalm in 3 à 4 minuten rosé in een pan. Je kunt hem ook rauw laten, maar dan moet hij wel heel vers zijn. Verdeel de noedels over het midden van een kom. Leg er de zalm in stukjes, de mango, de komkommer- en wortellinten en de taugé omheen. Garneer met wat koriander, sesam en eventueel een limoentje. Je kunt de bowl zowel koud als lauwwarm eten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Gebruik het handig doosje van tictac om **KRUIDEN** in te bewaren. Ze nemen ook bijna geen ruimte in beslag.



Zijn je SAUSFLESEN bijna leeg? Zet ze dan ondersteboven in een eierdoosje. Zo kun je ook het laatste restje gebruiken.



Komkommer en watermeloen bevatten veel vocht. Leg plakjes op je door de zon **VERBRANDE HUID**.



Plaats een GROTE SNIJPLANK over de gootsteen en maak zo een extra groot werkblad.

WIL JIJ JE EIGEN
EVENT
PROMOTEN?

PLAATS HET
GRATIS IN
BRUIST!

Stuur alle gegevens en een foto
naar events@nederlandbruist.nl

Indien mogelijk plaatsen wij jouw evenement dan
in onze magazines en/of op de Facebookpagina's.



Markt 9 Genep
www.ijssalonniceday.nl

BRUIST

Wat de vraag ook is...
het antwoord
is altijd

Chocola



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



**“Beste
steaks van de
omgeving!”**



**Reserveer
gemakkelijk
op onze
website!**

Grotestraat 10, Cuijk | **0485-750612** | www.bigstreetcuijk.nl

Het lekkerste ijs van Overloon en omstreken



• liefde Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• liefde Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• nachtwacht Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• notendiep Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• after eight Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• choco fantasia Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• liefde Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• punaise Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50
• prinses Een heerlijk chocolade of vanilleijs met een heerlijk chocolade of vanille sauce en een chocolade of vanille sagorij	€ 3,50

Een nieuw ijsseizoen.

Met een nieuwe kaart. **Laat je verrassen en geniet!**



CLEVERS

Venrayseweg 5, Overloon

0478 64 17 33 | www.clevers.nl