

LAND VAN CUIJK 

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

B R U I S T



We're going to *Ibiza!*

**Zomer**, tijd  
voor ontspanning  
en gelukkig worden  
van de zon

# CASINO NIGHT OUT

ERVAAR HET CASINO  
OP Z'N BEST

ELKE VRIJDAG EN ZATERDAG  
NIJMEGEN

SPEEL BEWUST 18+  
HOLLANDCASINO.NL

## TRY OUT PAKKET

ONTDEK VOOR €35,-  
HOLLAND CASINO NIJMEGEN



INCLUSIEF  
€35,- SPEELGELD,  
GRATIS ENTREE,  
HAPJE EN DRANKJE



**HOLLAND**  
**CASINO**

HET ENIGE ECHTE CASINO

# Voor een heerlijke en ontspannen **vakantie onder de zon**

RUST, LUXE EN EEN  
ADEMBENEMEND UITZICHT



  
**VISTA BELLA**  
BUNGALOWS

Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. In vier uur vlieg je vanuit Nederland naar deze ideale vakantiebestemming.

## Vista Bella Bungalows

De familie Van Lanen heeft het afgelopen jaar in Maspalomas zes bungalows gekocht en compleet gerenoveerd, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een prachtig uitzicht (zie website [vistabellabungalows.eu](http://vistabellabungalows.eu)). De bungalows zijn van alle gemakken voorzien en beschikken over twee slaapkamers, een woonkamer, een badkamer, een volledig uitgeruste keuken en een privéterras. Daarnaast vind je aan de voorkant het gezamenlijke terras met een heerlijk zwembad. Elke bungalow is geschikt voor vier personen.

## Perfekte locatie

Het complex is gelegen op een heerlijke rustige plek, maar toch dicht bij alle voorzieningen (o.a. clinic, tandarts, etc.). Het strand van Maspalomas is op loopafstand en er zijn ook voldoende mogelijkheden om te shoppen of iets te eten en te drinken. Om het eiland verder te bezichtigen is het handig om een auto te huren. Voor onze gasten is er een privéparkeerplaats beschikbaar in de parkeergarage die bij het complex hoort.

**Ben je dus op zoek naar een mooie en gezellige vakantie waarbij het je aan niets ontbreekt? Boek dan een bungalow bij Vista Bella Bungalows!**





8



12



16

# Inhoud



10



20



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** 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

## Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Arts Training en Advies en Vista Bella Bungalows die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!  
**Raoul Bosman**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Nijmegen Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.**

# Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteiland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



## SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. [www.mijntipsibiza.nl](http://www.mijntipsibiza.nl)

**KENSINGTON** Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. [www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

## CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.



## STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolieten, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

# Ibiza



**DALT VILA**  
Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



## ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi duingebied en pijnbomen tegen.

Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

## HET MYSTIEKE EILAND

**ES VEDRA** is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**



# Gehoorbescherming op maat

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](http://www.medico-otoplastics.nl) of maak een afspraak.**

“Gewoon communiceren **zonder gehoorbeschadiging**”



**WIJ HOUDEN VAN KAAS!**

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booij Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

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



**LEKKER VAN LIMA**  
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.  
**Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.**



**WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!**

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.

**Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via [ah.nl](http://ah.nl) € 5,99.**

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

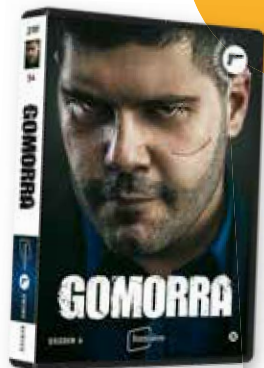


Zin in

Zomer!

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.**



Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)

Wil jij kans maken op deze mooie prijs? 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 #Gomorra naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

**HEEN & WEER**

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.** [www.wilkinsonsworld.nl](http://www.wilkinsonsworld.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](http://www.sodastream.nl/flavours)

THE GEORGE RESTAURANT

Hotel de Leijhof in Oisterwijk

**BRUIST Deal**

Bij Hotel de Leijhof in Oisterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oisterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

**€79,50 p.p.\***

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

\*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

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

COLUMN/ILSE

## Oncologische voetverzorging

Mijn naam is Ilse Rongen, ik ben dertig jaar en woon in Boxmeer. Sinds 2006 ben ik de trotse eigenaar van Voetzorg Ilse. In de afgelopen tien jaar is Voetzorg Ilse uitgegroeid tot een veelzijdige praktijk waar iedereen met zijn of haar voeten terecht kan.

### Basis voetverzorging

### Diabetische en reumatische voetverzorging

### Oncologische voetverzorging

### Medische specialisaties

De opleiding oncologische voetverzorging heb ik met succes afgerond en daarmee ben ik opgeleid om de voeten van kankerpatiënten te screenen en de bijwerkingen van behandelingen met chemotherapie en bestralingen te herkennen.

Hiermee behandel ik de voeten op een verantwoorde en veilige manier. Deze voetverzorging verleen ik alleen met afstemming en toestemming van het oncologische behandelteam.

Tot voor kort werden alleen diabetische en reumatische voeten gezien als risicovoeten. Inmiddels is men erachter gekomen dat niet alleen deze ziektes en medicijnen ervoor invloed hebben op de voeten. Ook de ziekte kanker en de daarbij behorende behandelingen hebben een grote invloed op de voeten. Mogelijke bijwerkingen van deze behandeling kunnen zijn: neuropathie, hand- en voetsyndroom, huidafwijkingen en nagelafwijkingen.

Het doel van de oncologische voetverzorging is om de klachten van de bijwerkingen zo veilig mogelijk te behandelen en de conditie van de voeten in goede gezondheid te houden.

Voetzorg  
Ilse

Ilse

Jacob Marisstraat 16, Boxmeer | 0485 21 17 30 of 06 30 867 307  
info@voetzorgilse.nl | [www.voetzorgilse.nl](http://www.voetzorgilse.nl)



## Je vakantie begint nu

Download de gratis VakantieBieb-app en lees de hele zomer lang

De VakantieBieb is weer open!

Lekker lezen tijdens je vakantie? Download dan nu de gratis VakantieBieb-app en lees de hele zomer meer dan 50 e-books!

Je leest de e-books eenvoudig op je tablet of smartphone. Dat scheelt dus boeken sjouwen.

Ga naar Google Play of de App Store en download de app!

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



de Bibliotheek  
BiblioPlus



# INTERIEURONTWERP NODIG?

DITJES/DATJES



“  
Mooie dingen ontwerpen en  
realiseren, dat is mijn doel. Een  
weldoordacht plan van aanpak  
en uitvoering gaat alleen in goede  
samenspraak.”



Middels 3D-impressies komen uw woonwensen tot leven. Zo is het voor u als klant eenvoudiger om te visualiseren hoe het uiteindelijke eindresultaat eruit zal gaan zien. Dit bespaart u niet alleen hoge kosten, maar levert ook een enorm transparante samenwerking op.

*“What you see is what you get!”*

DESIGNED BY  
**PAUL CLEVEN**

HET OBLATENKLOOSTER | GROTESTRAAT 41 CUIJK  
06 83 60 2909 | INFO@PAULCLEVEN.NL  
WWW.PAULCLEVEN.NL

“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand. Mail je gegevens naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl).

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna **1200 restaurants** en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan 70 kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

**Huis kopen** op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen?** Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.

Laat de wereld 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, 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 uitziet en je daarbij goed voelt is onze doelstelling geslaagd!**



Annelies van den Bosch, eigenaresse  
Ingrid Giebels, salonmanager

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

## WAT BETEKENT UW LAGE RUGPIJN?

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

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat?

Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

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

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

## LAGE RUGPIJN?

- ✓ 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**



## 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)



## 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 bevriezen van vet.**



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

## Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk sociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

*Michael Pilarczyk*

# Vandaag neem ik een *slipper* dag



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## DAGJES UIT IN JULI!



**HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

**De Zwarte Cross**

**12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde**  
Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

**Over het IJ Festival**

**12 t/m 21 juli.** Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

**North Sea Jazz Festival**

**12 t/m 14 juli in Rotterdam**  
In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

**De Nijmeegse Vierdaagse**  
**16 t/m 19 juli**

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

**De Tilburgse Kermis**

**19 t/m 28 juli**  
De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

**Rotterdam Unlimited**  
**23 t/m 27 juli in Rotterdam**

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

## FILMPJE KIJKEN THE LION KING

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



**EEN KLEINE VERRASSING** Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandsverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING van HENDRIK GROEN is voor € 19,99 te koop.**

## Durf jij je te laten spiegelen door een paard?

- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING



Aan de hand van de bewegingen van het paard en mijn vragen word jij uitgenodigd om eerlijk naar jezelf toe op onderzoek uit te gaan. Het paard geeft in lichaamstaal en beweging daarbij steeds weer inzicht. Hij houdt je als het ware een spiegel voor. Hij doet dit zonder oordeel, duidelijk en met een grote dosis liefde.

Dit maakt fundamentele beweging/ontwikkeling mogelijk.

**Nieuwsgierig naar een sessie met mij en mijn paard?**  
Neem contact met me op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Marieke Kersten  
LIFE COACHING



Marieke Kersten Life Coaching | Erf de Schutkooi | Veerweg 3, Vortum-Mullem | +31 6 115 648 23 | [www.mariekersten.nl](http://www.mariekersten.nl)

## Gezond (w)etjje

Leef jij vanuit je W.O.R.T.E.L.S?  
**W**armte, **O**ntspanning, **R**uimte, **T**asten, **T**rilling, **E**motie, **L**evenskracht, **S**piritualiteit

**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

Stepekolck-Oost 25, Helmond  
0492 55 24 98 / 06 51 94 39 49  
[e.dommelen86@chello.nl](mailto:e.dommelen86@chello.nl)  
[www.ernavandommelen.nl](http://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.**

**HK** VOETZORG  
HENNY VAN KEMPEN

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



# CUJK WOONT

'KIJK VOOR KAVELS  
EN WONINGEN OP  
[WWW.CUIJKWOONT.NL](http://WWW.CUIJKWOONT.NL)'



## CUJK DOET!

## [WWW.CUIJKWOONT.NL](http://WWW.CUIJKWOONT.NL)



# Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- [www.havaianas-store.com/en](http://www.havaianas-store.com/en)
2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)
3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)
4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- [www.bartonperreira.com](http://www.bartonperreira.com)
6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 [www.authenticbeautyconcept.com](http://www.authenticbeautyconcept.com)

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 [www.lovebeautyandplanet.com/nl](http://www.lovebeautyandplanet.com/nl)
8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- [www.moureau.be](http://www.moureau.be)
10. Vernis à Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
12. Waist bag van Lacoste € 130,- [www.lacoste.com/nl](http://www.lacoste.com/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.

## 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

## HUUMEN

Pret Inn Jump

## LEDEACKER

Theo Aben fietswinkel

## LINDEN

Herberghe de Pannecoecke

## MAASHEES

Marieke Kersten Life Coaching

## MILL

Onder de Kersenboom  
Berends Bloemsierkunst  
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@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Land van Cuijk Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

## Cuijk verrassend - juli / aug 2019

### 11 juli

Messenslijpservice  
Via Cannella Cuijk  
10.15 uur

### 13 juli

Vierdaagse Orkest /  
Rooie Loper Concert  
Schouwburg Cuijk  
20.15 uur

### 13 juli

Primetime Classic  
Dance Night  
Maaskade  
20.00 uur

### 14 juli

Vierdaagse Zeskamp  
Cuijk centrum  
15.00 uur

### 14 juli

Muziekavond  
Cuijk centrum  
20.15 uur

### 14 juli

De zondag van het  
Levenslied  
Café Goei Volluk  
14.00 uur

### 15 juli

XXS Huttenbouwmiddag  
Louis Jansenplein  
13.30 uur

### 15 juli

Monday Movey  
Maaskade  
19.00 uur

### 16 juli

Johan Willem Friso Kapel  
Maaskade  
20.30 uur

### 17 juli

Muziekavond  
Maaskade  
20.00 uur

### 18 juli

Pontoniersbal  
Maaskade  
18.00 uur

### 18 juli

BCP Kade  
concert  
Maaskade  
19.30 uur

### 19 juli

Dag van Cuijk  
Vierdaagse  
Cuijk centrum  
7.00 uur

### 18 augustus

ProefLokaal  
Bierfestival  
Molenstraat  
35/45  
14.00 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

## Uitgelicht

### 18 juli

Proefsluiting Pontonbrug  
Maaskade  
18.00 uur

Foto's: Arjan Broekmans



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





Nu de zomer is aangebroken is het weer tijd voor lekkere frisse en snelle salades. Deze zijn lekker als lunch, als maaltijdsalade of voor bij de BBQ. Salades kunnen altijd!

# Salade met *tonijn* en mango

2 PERSONEN - 15 MINUTEN

**DRESSING** Maak de dressing door de ingrediënten sap van 1 limoen door elkaar te roeren. Snijd de mango en snuffje chili in stukjes en de rode ui en bosui in ringetjes. Meng de sla met de komkommer, mango, rode ui en de helft van de bosui. Voeg de dressing toe en meng door elkaar.

## INGREDIËNTEN

1 mango  
½ komkommer  
1 rode ui  
1 bosui  
75 gr sla  
1 blikje tonijn  
1 avocado  
100 gr feta

Laat de tonijn uitlekken en meng de helft (in stukken) door de salade. Snijd de avocado door, verwijder de pit, schil en snijd het vruchtvlies in partjes en verdeel over de salade. Verdeel als laatste de rest van de tonijn, feta en bosui over de salade. TIP: vervang de mango ook eens door meloen of perzik.



# Perzik salade met geitenkaas

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

**DRESSING** Hak de amandel tot kruim. Klop het ei los op een bordje. Haal de rondjes geitenkaas door het ei en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze in de koelkast opstijven. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Snijd de perziken in partjes, verhit een grillpan en bestrijk met een beetje olie. Grill de perziken een paar minuten tot er mooie strepen te zien zijn. Bak het spek krokant en laat het uitlekken op een keukenpapiertje. Bak nu de rondjes geitenkaas drie minuten in dit pannetje. Snijd de komkommer en avocado in plakjes en meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden. Leg de komkommer, avocado, perzik, spek en quinoa erop en als laatste de rondjes geitenkaas. Besprenkel met wat dressing.

## INGREDIËNTEN

3 eetl amandel  
1 ei  
125 gr zachte geitenkaas  
100 gr quinoa  
2 perziken  
6 plakken ontbijtspek  
½ komkommer  
1 avocado  
100 gr sla

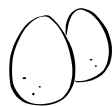


FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

## EEN TROS BANANEN



blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Weet je niet zeker of je EIEREN nog goed zijn? Vul een hoog glas met water. Zinkt je ei, dan is deze nog goed.

32

## PEL UIEN ZONDER HUILEN.

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

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

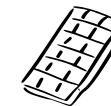
Je houdt **MUGGEN** op een afstand met de geur van kruidnagel in limoen.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met vershoudfolie of in een plastic zakje, maar stop er wel een stukje keukenpapier bij.



Steek een papieren **CUPCAKE VORMPJE** over het stokje van je ijsje om 'smeltwater' op te vangen.



Maak ijsblokjes met ALOË VERA en strijk ze over je verbrande huid. Dat koelt lekker af en verzorgt tegelijkertijd.

33



Markt 9 Gennep  
www.ijssalonniceday.nl

**OPVALLEN?**  
ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340**  
of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

**BRUIST**

Wil je wat leren op kookgebied of heb je zin om gezellig met vrienden, familieleden of collega's te koken?

Kom dan zeker eens een kijkje nemen bij Koken bij Kat.

*Koken voor iedereen!*



Ook leuk voor een kinderefeestje!



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

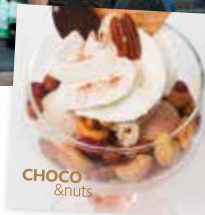
TO COMFY



**OP ZOEK NAAR EEN FLEXPLEK?**

Rogstraat 24a - 5361GR - Grave - [www.tocomfy.nl/flexplekken-grave](http://www.tocomfy.nl/flexplekken-grave) - [info@tocomfy.nl](mailto:info@tocomfy.nl)

# Het lekkerste ijs van Overloon en omstreken



• <b>liefde</b> Een heerlijk chocolade of vanille ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 3,50
• <b>liefde</b> Een heerlijk versnapering of topping	€ 1,50
• <b>nachtwacht</b> Een heerlijk vanille of chocolade ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 3,50
• <b>nachtwacht</b> Een heerlijk versnapering of topping	€ 1,50
• <b>after eight</b> Een heerlijk vanille of chocolade ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 3,50
• <b>choco fantasia</b> Een heerlijk vanille of chocolade ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 3,50
• <b>liefde</b> Een heerlijk vanille of chocolade ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 3,50
• <b>punaise</b> Een heerlijk vanille of chocolade ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 3,50
• <b>prince</b> Een heerlijk vanille of chocolade ijs met een heerlijk versnapering of topping	€ 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](http://www.clevers.nl)