

LAND VAN CUIJK 

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

# BRUIST

Heerlijk...  
**vakantie!**

Leven als de  
*jetset* in Marbella



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

RUST, LUXE EN EEN  
ADEMBENEMEND UITZICHT



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 al 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 geweldig 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!**







6

10

29

9

13

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, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
 06-15948855

Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

## Bruisende lezer,

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantiegeld, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals Angels and Magic en Big Street Cuijk, aan je voor.

Geniet van de zomer!  
**Raoul Bosman**

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

# Inhoud

# Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

# Marbella

MARBELLA/BRUIST



Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. [www.mijas-residence.com](http://www.mijas-residence.com). En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op [www.trouweninspanje.nl](http://www.trouweninspanje.nl).

**JETSET**  
Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.



## HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!

## ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



**BUEN APETITO!**  
Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



## DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

## MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekennde ervaring.

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







## Ook creatief bezig zijn met draad?

### Workshops

- haken
- breien
- macramé
- vilten
- punchen

### 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)

## Problemen met je hond?

Gedraagt je hond zich soms niet helemaal zoals je het 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](mailto:info@bv-dogtraining.com) | [www.bv-dogtraining.com](http://www.bv-dogtraining.com)

KUNDALINI YOGA LESSEN

COLUMN/KUNDALINI YOGA LINDA

## Kundalini yoga is niet voor iedereen!

**Pffff... ik heb het gezegd!** Dit zei mijn leraar onlangs tegen mij en het kwam snoeihard binnen! Ik vind het echt pijnlijk, want ik wil het graag voor iedereen mogelijk maken! En tegelijkertijd opent er zich ook iets voor me: heb ik nu eindelijk mijn doelgroep ontdekt?

Kundalini yoga heeft elementen waarvoor mensen soms een aantal drempels over moeten. Neem nou die tulband. Voor mij was dat een dingetje in het begin waardoor ik afhaakte. Ik dacht: het is iets religieus, dus niet voor mij. Totdat ik een les uitprobeerde. Na dertig jaren Hatha yoga wist ik niet wat me overkwam.

In één les werk je aan alle aspecten van jezelf! Ik begreep nu wel waarom Kundalini yoga ook wel 'De Moeder van alle yoga' genoemd wordt, omdat de beleving zo compleet is! En de tulband die weliswaar uit de traditie van de Sikhs komt, draag ik tijdens het lesgeven omdat deze me helpt de aandacht binnenin te houden en deze me meer focus geeft. En het maakt ook tegelijkertijd duidelijk: dit is Kundalini yoga en dit is waar ik voor sta.

Daarnaast maken we in Kundalini yoga veel gebruik van onze stem om te reciteren of mantra's te chanten in een taal die we niet herkennen, het Gurmukhi, heel onwennig en vreemd dus. Hier moet je wel even voor uit je comfortzone komen en veel mensen vinden het gemakkelijker om te luisteren naar anderen dan naar hun eigen (innerlijke) stem. Deze technieken maken je intuïtiever en sterker waardoor je gemakkelijker uit je slachtofferrol stapt, je verantwoordelijkheid terugneemt en je minder machteloos voelt.

Ga jij door waar anderen stoppen, of neem jij die drempels?

Mail dan voor een GRATIS proefles naar: [info@kundaliniyogalinda.nl](mailto:info@kundaliniyogalinda.nl) o.v.v. Bruist

Sat Nam

Ram Nishan Kaur (Linda)



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.

In AUGUSTUS

Alleen lessen in het Weijerpark op dinsdag van 8.30 tot 10.00 uur



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



### SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantiemoed bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. [www.freasy.nl](http://www.freasy.nl)

### HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)



### THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje! Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)



### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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. #MAMMA MIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

### LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)



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

win

# Heerlijk... Vakantie!



### LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. [www.puklavecfamilywines.com](http://www.puklavecfamilywines.com)



### RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op [www.spido.nl](http://www.spido.nl)



### STEELE DE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

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



## Hardlopen, fitness, voetballen en tennissen... sporten is erg populair

De een doet het professioneel, terwijl de ander het een gezonde en ontspannen vrijetijdsbesteding vindt.



Bij de meeste sporten krijgen voeten het flink te verduren. Blessures en ongemakken komen regelmatig voor. Als medisch pedicure sport kom ik deze klachten vaak tegen. Samen kunnen we werken aan een voor u functionele oplossing om zodoende het sporten leuk te houden of weer aantrekkelijk te maken.

U bent van harte welkom bij Elly Wolraad!

**sportpedicure**  
Medisch Pedicure Sport

0485-844470 | [www.barrevoetsmppcuijk.nl](http://www.barrevoetsmppcuijk.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.*

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

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



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

# 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. Hoogsensatieve 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 hoogsensatieve 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 anderzins groei en heling. Hoogsensatieve 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 gerust 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 readings en healingen.



marieke@angelsandmagic.nl | [www.angelsandmagic.nl](http://www.angelsandmagic.nl)

[f](#) Angels&Magic [i](#) angelsandmagic

## ONDRAAGLIJKE PIJN DRAAGLIJK MAKEN

Altijd pijn bij het opstaan en bij elke beweging die u maakt. Fibromyalgie geeft ondraaglijke pijn waarvan de oorzaak niet duidelijk is. *Result Care heeft al honderden mensen geholpen en de pijn draaglijker gemaakt.*

Pijn in (alle) spieren en gewrichten van uw lichaam waardoor veel dingen die u wilt doen onmogelijk zijn geworden. Wist u dat blokkades in uw wervelkolom, spierspanning, voeding en een tekort aan vitamines en mineralen hier een grote rol in kunnen spelen?

Onze specialisten geven u advies over voeding, beweging en vitamines en mineralen. Zo scheppen we voorwaarden voor een minder pijnlijk lichaam.

Daarnaast zal **de chiropractor** blokkades in uw wervelkolom opheffen waardoor uw zenuwen vrij komen en u minder pijn ervaart. Onze **fysiotherapeut** helpt u graag beter pijnvrij te kunnen bewegen.

Plan een gratis screening om te zien wat wij voor u kunnen betekenen.  
Bel 024-358 5905.

# FIBROMYALGIE



GRATIS  
SCREENING



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**

# 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**



Bergen • Boxmeer • Cuijk • Genneep • Grave • Mill • Sint Anthonis



## Haal jij het beste uit jezelf?

- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING

Individuele coaching is voor iedereen die het lef heeft om naar zichzelf te kijken en zich wil ontwikkelen. Je kunt coaching inzetten als je klachten ervaart zoals innerlijke onrust, onzekerheid, faalangst en stress.

Of als je het gevoel hebt dat je stilstaat, je jezelf beter wilt leren kennen en vandaar uit keuzes wil gaan maken die bij jou passen.

### Benieuwd wat ik voor je kan doen?

In mijn praktijk midden in het prachtige Maasheggenlandschap bespreken we samen vrijblijvend jouw mogelijkheden.



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

## Ontspannen op vakantie?

Veel mensen zijn niet ontspannen, wat is dan toch het geheim van gezond en energiek op vakantie te kunnen? Leven is energiemanagement. En energie is niets anders dan de eindafrekening van je gedrag en leefstijl. Het laat direct zien of je die dag de juiste keuzes hebt gemaakt!

Het juiste energiemanagement ontstaat na het kennen van de juiste voedingsprincipes (dommelhofmethode). Meer weten over de dommelhofmethode?

App of bel gerust en maak een afspraak voor een energetische health check.

### Erna van Dommelen

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



## Gun jij een kind een zorgeloze zomerdag?

Steun de HEPIE ZOMERTOER 2019  
en doneer op [www.hetvergetenkind.nl](http://www.hetvergetenkind.nl)

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten; 4 op de 10 personen hebben last van **vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel' geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie, bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

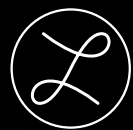
48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Voralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**. Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen.

Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.

# COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874  
**THE GEORGE**  
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof  
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST  
*Deal*

€ 79,50 P.P.\*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA  
[WWW.LEIJHOF.NL](http://WWW.LEIJHOF.NL)

Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef  
Luxueus ontbijt

Parkeren

\* Bovenstaande prijs is op basis  
van minimaal 2 personen  
exclusief lokale heffingen.

Heusdensedaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
[www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)



*Groeten uit Oisterwijk*



50%  
KORTING40%  
KORTING30%  
KORTING20%  
KORTINGTot 50%  
jubileumkorting!

Frans &amp; Josje Koolen

# Terrastegels?

DEZE VIND JE OOK BIJ ONS!



Wegens ons 50-JARIG BESTAAN tot 50% JUBILEUMKORTING  
op ons héle assortiment aan voorraadtegels.

## Tegeshop Doddendaal

Dé tegelspecialzaak van Malden, Nijmegen en omstreken

## Moment VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.Com ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

Hoge geluidsniveaus op het werk?

## Veilig werken in een luidruchtige omgeving

De Arboret verplicht het dragen van gehoorbescherming op de arbeidsplaats bij geluidsniveaus hoger dan 85 dB(A) ter voorkoming van blijvende gehoorschade. Bovendien leidt het werken in te veel lawaai tot concentratiestoornissen, stressverschijnselen en lichamelijke effecten zoals een verhoogde bloeddruk en hartslag.

De standaard oorkappen en schuimdopjes zorgen 'te goed' voor de bescherming van het gehoor. Niet alleen het machinegeluid, maar alle geluiden in de buurt van de werknemer worden tegengehouden. Zo ook de waarschuwingssignalen van voertuigen of installaties en roepende collega's. Het dragen van dit type gehoorbescherming is daardoor een potentieel gevaar en een bedrijfsongeval ligt op de loer.

Onze op maat gemaakte industriële oordoppen hebben een ingebouwd geluidfilter. Het harde geluid wordt gedempt om gehoorbeschadiging tegen te gaan en door het unieke filter blijven waarschuwingssignalen hoorbaar.



Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

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

Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat

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 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

Medico-otoplastics.nl  
gehoorbescherming op maat  
in-ear monitoren

## DAGJES UIT IN AUGUSTUS



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

**Ballonfiësta Barneveld**  
**21 t/m 24 augustus in Barneveld**  
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**'t Preuvenemint**  
**22 t/m 25 augustus in Maastricht**  
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**  
**23 t/m 25 augustus in Amsterdam**  
De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**  
**28 t/m 31 augustus**  
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

**Jazz in de Gracht**  
**29 t/m 31 augustus in Den Haag**  
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

## FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

BINNEN/BUITEN

Quentin Tarantino's Once Upon a Time in Hollywood speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stunt-dubbel Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**





Markt 9 Genep  
www.ijssalonniceday.nl

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



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

### Voetzorg Ilse



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



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

## Wie en wat is Veer's feestje?

Veer is paardengek en dol op kinderen! Wat is er nu mooier dan die twee dingen te combineren?

Bij Veer kun je terecht voor al je feestjes. High tea met je vriendinnen, schatzoeken en nog veel meer! Kies het thema dat bij jou past.

Midden in de natuur tussen de paarden op avontuur!

Bel Veer voor meer info.

Like ook mijn pagina op Facebook voor snelle ditjes, datjes en weetjes!



Putter 14, Boxmeer | [www.veersfeestje.nl](http://www.veersfeestje.nl)  
whatsapp: 0627144906

# CUJK WOONT



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



## CUJK DOET!

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



# Enjoy your *Summer*

Hoeveel méér zomer wil je hebben in augustus? Geniet van de zon, de warmte, je vakantie, je vakantieliefde en ga zo maar door! Geniet ook van fijne beautyproducten die augustus net nog even zomerser kunnen maken!

1. Havaianas Slim Paisage, € 30,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)
3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 [www.rimmellondon.com](http://www.rimmellondon.com)
6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- [www.lancaster-beauty.com](http://www.lancaster-beauty.com)

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)
9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.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.landvancuijkbruist.nl](http://www.landvancuijkbruist.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)  
Peters Verf & Behang

## ESCHAREN

Arts Training en Advies

## GRAVE

Kapsalon Rian  
Hema  
Mooi 4 Me

## GROESBEEK

IJssalon Passione Groesbeek

## HEUMEN

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 - aug / sep 2019

### 25 augustus

Cultuur aan de Maas /  
Voel je vrij  
Cuijk centrum  
12.00 uur

### 25 augustus

Zeilcursus Polyvalk  
6-daags (vanaf 12jr)  
Bij Ceulemans  
10.00 uur

### 3 september

Avondvierdaagse Cuijk  
2019  
Cuijk centrum  
17.30 uur

### 6 t/m 9 september

Kermis  
Cuijk centrum

### 19 september

Jerôme Hol / JAmZZ  
Collective  
Café Kansas  
16.00 uur



## Uitgelicht

### 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 plasseengebieden die werken als een magneet op de watertoeristen.

Tot ziens in Cuijk!



Cuijk verrassend

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

# WERKT ADVERTEREN?

# ZEKER WETEN!

## BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

**In deze nieuwe rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.** We trappen af met Inge van der Gaag die met Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag al jaren te vinden is in onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

*Inge van der Gaag*



### Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Loes heeft mij heel wat jaren geleden benaderd. Ik vond haar een leuke meid en zodoende trok ze mij al vrij snel over de streep. Daarbij was ik zelf ook heel enthousiast over het magazine. Er ontstond al snel een goede samenwerking.

### Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het magazine inhoudelijk sterk, je stopt hem makkelijk in je tas door het formaat en je leest de stukken makkelijk weg. Daarbij is het magazine bijna overal te vinden. Dankzij de diverse onderwerpen en leuke recepten is het blad ook erg vrolijk. Het blad past goed bij mij als persoon en is erg nuttig voor mijn praktijk.

### Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Met onze samenwerking ben ik superblij. Ik kan fijn afspraken maken, omdat ze nakomen wat ze mij beloven. Daarnaast helpt Bruist mij ook met mijn persoonlijke marketing. Een extra service waardoor ik de samenwerking nog meer waardeer.

### Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Er zijn veel nieuwe klanten naar mij toegekomen die daarbij vertelden dat ze me hadden ontdekt via het magazine. Ook vinden veel bestaande klanten het leuk om mij in het blad tegen te komen. Al met al zorgde Bruist voor veel meer naamsbekendheid.

### Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker! Zoals ik net toelicht, hebben de advertenties in de magazines van Bruist mij veel opgeleverd. Daarbij kan ik me focussen op mijn werk binnen de praktijk, omdat Bruist advertenties voor mij publiceert. Ieder zijn specialiteit: ik ben goed in protheses en Bruist in advertenties!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE  
SAMENWERKING MET BRUIST?  
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**



## OVERLOON

### Woensdag 7 augustus JAARFEEST VAN ST. HILARIUS

Op het jaarfeest stroomt het volk tezamen op het marktplein. Voor één dag in het jaar bestaan er geen rangen en standen; de slachter drinkt met de rentmeester, de boer met de schout, de bezembinder speelt met de jonker en de meid, die vrijt, maar dat doet ze altijd! Zelfs jonkvrouw Isabelle vertoont zich in het openbaar.



Het volk kan genieten van de getrainde roofvogels, vendelzwaaien en er is een heus toernooi! Dan komt iemand roet in het eten gooien!

Kaarten zijn verkrijgbaar via de website [openluchttheateroverloon.nl](http://openluchttheateroverloon.nl), bij Plus Verbeeten Overloon, Restaurant Museumzicht en aan de kassa zolang de voorraad strekt.

**Aanvang:** 14.30 uur  
**Plaats:** Museumpark 1, Overloon  
[openluchttheateroverloon.nl](http://openluchttheateroverloon.nl)

## GRAVE

### 9 & 10 augustus BALLONFESTIVAL GRAVE

Ballonfestival Grave zal plaatsvinden op 9 en 10 augustus aan de Jan van Cuijkdijk in Grave. Beide avonden zullen 35 kleurrijke



heteluchtballonnen het luchtruim in gaan. Special Shapes mogen hier natuurlijk niet ontbreken, deze speciale ballonnen maken het tot een ware happening. Naast het opstijgen van de ballonnen zal er een gevarieerd programma worden aangeboden voor jong en oud, denk aan de mogelijkheid voor een helikoptervlucht, kermisattracties, paintball, hoepelen en clowns."

Ballonfestival Grave is een vrij toegankelijk evenement voor het hele gezin. Meer informatie en updates zijn te vinden op de website en facebook.

**Aanvang:** 16.00 uur  
**Plaats:** Jan van Cuijkdijk, Grave  
[www.ballonfestival-grave.nl](http://www.ballonfestival-grave.nl)

## BOXMEER

### Zaterdag 17 augustus BUITENFILM BIJ WEIJERPARKTHEATER



En wat voor één. Buena Vista Social Club: Adios! Als het nu geen mooie avond wordt, dan weten wij het ook niet meer. In deze nieuwe muziekdocumentaire kijken de bandleden terug op hun succesvolle carrière en delen ze vol passie persoonlijke verhalen.

Beelden van nu worden gecombineerd met sfeervolle beelden van toen. Spaanse en Afrikaanse invloeden gecombineerd met een flinke dosis Cubaanse passie... wie de klanken van de Buena Vista Social Club hoort, zal niet lang stil kunnen zitten.

De entree is vrij, maar een gift wordt warm gewaardeerd.

**Aanvang:** zaterdag 17 augustus om 21.00 uur  
**Plaats:** De Weijer  
De Raetsingel 1, Boxmeer  
[www.deweijer.nl](http://www.deweijer.nl)

## OVERLOON

### 24 & 25 augustus SCHIJT AAN DE GRENS

Wie kent ze niet, die stiekeme geneugten? Waar je je zo graag aan overgeeft, al weet je dat er regels en wetten zijn, kerkboeken en kanselpreken, normen en waarden en burens en familieleden die zich ertegen verzetten. Leve de zonde!

Zalige Zonden, dat prikkelende thema dat we ook wel als guilty pleasures kennen, wordt het voertuig dat deelnemers en toeschouwers over hun eigen grenzen zal trekken in het weekend op 24 en 25 augustus. Zalige zonden, wordt dat zwaar en dramatisch? Om de dooie dood niet! Engel en duvel zullen beiden om aandacht schreeuwen, maar wel met de nodige humor.



**Aanvang:** 13.00 uur  
**Plaats:** Helderseweg 31, Overloon  
[www.schijtaandegrens.nl](http://www.schijtaandegrens.nl)

## GASSEL

### Zondag 25 augustus CULTUUR AAN DE MAAS



Op zondag 25 augustus 2019 organiseert stichting Cultureel Hart Cuijk haar zestiende Cultureel Festival. Het festival wordt gehouden in het oude centrum van Cuijk, het loopt van het Protestantse Kerkje tot in het Tuigleerstraatje en het hele gebied er tussen tot het Louis Jansen plein en de Maaskade.

De diverse culturele instellingen gelegen in het centrum van Cuijk zullen zich weer presenteren. Er zullen ook weer diverse optredens van dansgroepen en toneelgezelschappen zijn. Concerten, live-optredens van Living Statues en straattheater maken van dit festival een complete Uitmarkt.

Als een lint tussen al deze activiteiten bieden kraamhouders van boeken en kunstwerken hun waar aan.

**Aanvang:** 13.00 uur  
**Plaats:** Schuttersgilde St. Jan Julianaplein, Gassel  
[www.facebook.com/gildegassel](http://www.facebook.com/gildegassel)

## AUGUSTUS 2019

### OTTERSUM

### 31 augustus & 1 september ROEPAEN REGGAE FESTIVAL

Op de binnenplaats van klooster Roepaen presenteert de organisatie een breed programma van vette bands en dj's uit binnen- en buitenland. Dit jaar gaan ze voor de complete laid back reggae experience en kun je ook in het prachtige kloosterpark kamperen: Reggae Camp.



Op 31 augustus staan er van 12.00 - 04.00 uur 6 bands en 3 dj's op het programma en voor de échte genieters is er de tweede dag van 10.00 - 18.00 uur een exclusief programma. Een dagticket voor zaterdag 31 augustus kost € 25,- en de genieters die een vol weekend in reggae sferen willen vertoeven betalen € 40,- (incl. camping en programma op zondag).

**Aanvang:** zaterdag 31 augustus om 12.00 uur en zondag 1 september om 10.00 uur  
**Plaats:** Kleefseweg 9, Ottersum  
[www.roepaenreggae.nl](http://www.roepaenreggae.nl)

Tijdens deze mooie zomer wordt er weer volop gebarbecued. En wat is een BBQ zonder hamburgers? Is het echt te warm om te koken? Dan maak je eenvoudig deze frisse salade!

# Vegaburgers met mangosalsa

4 STUKS - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 175 gr mango
- 1 avocado
- ½ rode ui
- 1 eetlepel limoensap (of citroensap)
- 4 vegaburgers
- ½ komkommer
- 4 broodjes
- handje sla
- sweet chilisaus

Snijd de mango en avocado in kleine blokjes, hak de rode ui fijn en meng dit door elkaar in een kom. Voeg vervolgens het limoensap toe en schep alles goed door elkaar. Zet de mangosalsa zolang in de koelkast.

Bak de burgers op de barbecue (of in een pan). Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de broodjes open en grill de binnenkant kort. Beleg de broodjes met een beetje sla, plakjes komkommer, de vegaburger en schep er wat van de mangosalsa op. Serveer de vegaburgers met sweet chilisaus.



# Tropische salade met passievrucht

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

- 4 passievruchten
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel honing
- ½ limoen
- peper en zout
- 100 gr sla
- 275 gr mango, in stukjes
- 1 komkommer, in stukjes
- 125 gr geitenkaas
- (ongezouten)

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout.

Verdeel de sla over twee kommen of vier bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



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

## VERSE TAART

Om je taart vers te houden doe je er, als je hem hebt aangesneden, een sneetje brood tegenaan.



ALTIJD ONGELIJKE STUKKEN TAART? Snijd een taart met (geur- en smaakloze) flosdraad, dit gaat perfect!



34

## EI ZONDER SCHAAL ERBIJ?

Met natte vingers haal je de stukjes eierschaal er moeiteloos uit.



KOOKT JE WATER STEEDS OVER? Voorkom dit door een houten spatel overdwars over de pan te leggen.

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

Kook AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Gebruik een EIERSNIJDER voor het snijden van champignons of aardbeien.



35

## KOEKJES OVER?

Doe een schijfje appel in het bakje waar je je (zelf-gemaakte) koekjes in bewaart en ze blijven langer lekker!



KAN JE NIET WACHTEN? Stop de AVOCADO in een zak met een rijpe banaan en binnen no-time is de avocado klaar om te eten.





**“Onze spareribs staan in de Top 10 van Brabant”**

**Reserveer  
gemakkelijk  
op onze  
website!**