

LAND VAN CUIJK 

SEPTEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

Heerlijk
na zomeren
in september

Bruisende stad:
dwalen door
Dordrecht



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 kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, 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 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.

Perfecte 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!



MUURDECORATIE & WOONACCESSOIRES

Met een groot aanbod aan muurdecoratie en woonaccessoires willen wij ervoor zorgen dat jij je thuis voelt in je eigen huis. Wij maken fotokunst en prints die een gevoel bij je losmaken en zorgen voor een gezellige sfeer in huis. Wij ontwerpen en fotograferen alles zelf, zodat wij er onze eigen draai aan kunnen geven en onze kwaliteit kunnen waarborgen. In onze winkel in Grave vind je een groot gedeelte van ons assortiment fotokunst en prints en verschillende woonaccessoires. Kom dus gezellig een kijkje nemen, tot snel!

“Wat maakt een huis je thuis? Voor ons is het een plek waar we altijd terug kunnen komen, waar de inrichting bij ons past, waar we kunnen denken, dromen en vrij zijn van de drukte van de dag.”

WALLL

Rogstraat 24 | 5361 GR Grave
www.walll.com | info@tocomfy.nl



Plexiglas schilderij 100x150 cm





8



win

12



10



14



33



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 Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond
ACQUISITIE Raoul Bosman, 06-15948855

CONTACT LAND VAN CUIJK BRUIST
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

CONTACT HOOFDKANTOOR
 Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©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.



Het is september, de scholen zijn begonnen en veel mensen hebben de vakantie alweer achter de rug. Kortom, de zomer loopt langzaam op zijn eind. Hopelijk pakken we deze maand nog een flink aantal nazomerse dagen mee, maar dat weet je maar nooit in Nederland.

Bruisende lezer,

Gelukkig is er in ons landje ook voldoende te beleven als de zon iets minder hoog aan de hemel staat. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een mooie, historische stad als Dordrecht? Dé plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes.

Ook voor degenen bij wie een bezoekje aan Dordrecht niet heel hoog op de to-dolijst belandt, biedt september volop keuze aan activiteiten. Misschien is opruimen meer jouw ding, dan kun je 21 september ongetwijfeld je hart ophalen tijdens World Cleanup Day. Ook hebben we deze maand lekker veel winacties voor jou als trouwe lezer.

En voor de ondernemers in de regio valt er deze maand uiteraard weer genoeg te doen. Zo vertellen Baby spa Just Relax en Dietistenpraktijk Jennifer van der Reijden wat hen zoal bezighoudt en geeft ook Kliniek Heyendaal een kijkje in de keuken. Kijk jij mee?

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

Historische stad met een rijke geschiedenis

Dordrecht is de plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes. Er valt van alles te beleven en dat maakt Dordrecht tot de perfecte bestemming voor een dagje of een weekendje weg.



Heb je een weekendje weg gepland om de omgeving van Dordrecht te verkennen, boek dan een overnachting in Het Wapen van Alblasserdam. Heerlijk overnachten, sfeer vol lunchen of dineren en genieten van de Alblasserwaard. Het Wapen van Alblasserdam is authentiek en beschikt over uitstekende (zakelijke) faciliteiten om je verblijf zo gemakkelijk mogelijk te maken. www.wapenvanalblasserdam.nl

SHOPPEN

In Dordrecht kun je heerlijk shoppen. De bekendste winkelstraat van Dordrecht is de Voorstraat. Kijk goed rond wanneer je door deze straat loopt, want naast grote winkelketens vind je er ook talloze leuke speciaalzaken. Hippe winkeltjes vind je in de trendy Vriesestraat. Wandel ook zeker door de straten daaromheen, want ook daar zijn parels van winkels te vinden. Van kleding en woon-accessoires tot cadeaus en lekkernijen, in Dordrecht vind je het allemaal.



8

Dordrecht



CULTUUR

Cultuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in Dordrecht. Met meer dan duizend monumenten is de stad een levensgroot museum. Dankzij een bewogen handelsverleden en een rijke verzameling aan verhalen en legenden, is er op cultureel gebied meer dan genoeg te beleven. Voor de liefhebbers van musea is het **DORDRECHTS MUSEUM** een echte must. In de collectie komt de rijke historie van Dordrecht naar voren. www.dordrechtmuseum.nl

DORDRECHT TOURS

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier! Dordrecht Tours biedt de mogelijkheid om door middel van HOP ON HOP OFF de binnenstad van Dordrecht te beleven. Je kunt een enkele rondrit van een uur maken, maar ook een dagkaart kopen waarmee je de hele dag kunt in- en uitstappen. www.dordrecht-tours.nl

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in de Drechtsteden. JA, OOK DRECHTSTEDEN BRUIST!



NATIONAAL PARK DE BIESBOSCH

Regelmatig wordt Nationaal Park De Biesbosch de achtertuin van Dordrecht genoemd. Een wandeling of rondvaart door de Biesbosch is



dan ook een prachtige manier om te genieten van rust en natuur. Op deze manier voeg je volop afwisseling toe aan je verblijf in Dordrecht of één van de andere Drechtsteden.

WANDELEN DOOR DORDT

De beste manier om Dordrecht te ontdekken is te voet. Het centrum is vrij compact, waardoor alles goed te lopen is. Zodra je door de oude binnenstad van Dordrecht slentert, merk je het gelijk: deze stad ademt geschiedenis. Van de ouderwetse kades zoals de **POTTENKADE** tot aan de vele monumenten. Niets van de hoogtepunten van Dordrecht missen? Breng tijdens je wandeling sowieso een bezoek aan de **GROTE KERK** en het Hof.

HET HOF VAN NEDERLAND

In Het Hof van Nederland komt de geschiedenis van de stad Dordrecht én die van Nederland tot leven. In 1572 vond hier de Eerste Vrije Statenvergadering plaats, welke uiteindelijk leidde tot de Onafhankelijke Nederlanden. Deze plaats vol karakter is een echte must bij een bezoek aan Dordrecht. www.hethofvannederland.nl



9

Gezond én smakelijk eten

Gezond eten saai? Niet als het aan diëtiste Jennifer van der Reijden ligt.

Als diëtist is Jennifer specialist op het gebied van gezonde voeding.

Met haar voedingsadvies kijkt zij naar jou als persoon, jouw gezinssituatie en leefstijl. Hier wordt het voedingspatroon op aangepast. Jennifer leert je zo gezonde keuzes te maken en alternatieven te zoeken en vooral lekker te blijven eten. Wanneer een voedingspatroon goed bij je past en je het lekker vindt, houd je gezond eten het beste vol.

“DE KRACHT KOMT
UIT JEZELF, IK TREED
OP ALS COACH OM
JOU TE STUREN”

Wil jij ook een stap
zetten naar een
gezondere toekomst?
Plan dan eens een
intake in en ervaar zelf
hoe Jennifer jou kan
helpen.

MEER DAN ALLEEN VOEDINGSADVIES

De begeleiding die Jennifer biedt gaat verder dan alleen het maken van gezonde keuzes op het gebied van voeding. Het voedingsadvies wordt afgestemd op je leefstijl, bijvoorbeeld: hoe ziet jouw gemiddelde dag eruit, doe je aan sport en eet je samen met je gezin of niet? Leefstijladviezen zijn een belangrijk onderdeel van de dienstverlening. Hiermee helpt Jennifer jou om gezonder te leven en lekkerder in je vel te zitten.

HULP BIJ DIVERSE KLACHTEN

Bij Diëtistenpraktijk Jennifer van der Reijden kun je terecht in geval van overgewicht of ondergewicht, bij diabetes, hypertensie, maag- en darmproblemen, apneu, allergieën of als je advies wilt over algemeen gezond eten. Wil je weten wat goed bij je past of wil jij je voedingspatroon naar een gezond patroon veranderen? Jennifer helpt je met een op maat gemaakt voedingsadvies.

HET GEHEIM VOOR BLIJVENDE VERANDERING

Wanneer je je voedingspatroon of zelfs je leefstijl blijvend wilt veranderen, is het belangrijk dat de kracht daarvoor uit jezelf komt. Jennifer treedt op als coach om je in de juiste richting te sturen en

stimuleert jou met tips en adviezen om goede keuzes te maken. “Wat is het je waard om gezond te eten?” en “Wat heb je ervoor over?”, zijn daarbij belangrijke vragen. Voorafgaand aan elk traject vindt een eerste intakegesprek plaats. Tijdens dit gesprek gaat Jennifer samen met jou op zoek naar waar de knelpunten liggen. Deze worden vervolgens besproken en aangepakt. Je krijgt een voedingsadvies mee waarmee je daadwerkelijk aan de slag kan. Een voedingsadvies dat op jouw manier van leven aansluit. Dat is de sleutel om blijvende resultaten te boeken.



Gezond leven, gezonde voedingskeuzes kunnen maken en tegelijkertijd genieten van lekker eten, daarvoor ga je naar Diëtistenpraktijk Jennifer van der Reijden.

LO LO LO LO LOLA

De Lola is een trendy bank met een vintage uitstraling. Heerlijk om op uit te rusten na een lange werkdag, want het zitcomfort is uitstekend. De Lola is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, kleuren en stoffen.

Uit te proberen en te koop bij Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be



HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerpplastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.

SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



OPLAADBAAR BOLLEKE

Geniet optimaal van de nazomer met dit originele lampje van Fatboy. Makkelijk overal op te hangen, zowel binnen als buiten! Binnen 3 uur opgeladen waarna je er 8 uur lang plezier van hebt. Laat het Bolleke 'shinen' aan een tak van een boom of onder je overkapping.
het Bolleke van Fatboy, o.a. bij www.meijswonen.com

LEZERSACTIE

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

Maak de blits dit nieuwe schooljaar met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak nu kans op het boek van Walter Vermeer.

Walter heeft op vierjarige leeftijd brandwonden in zijn gezicht opgelopen. Zijn boek geeft ouders en kinderen een 'instrument' om het onderwerp zelfvertrouwen bespreekbaar te maken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE JONGEN MET HET BAARDJE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Back to Business!

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

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

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

€79,50
p.p.*

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

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BACK TO SCHOOL

Lima heeft niet een, maar twee nieuwe tussendoortjes die je een energy boost geven als je tijdens een school- of werkdag even een dipje hebt. Proteïnewafels op basis van kikkererwten en linzen en raw bars in vier verschillende smaken. **Meer info, o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com**

Ontspanning voor jou en je baby



“Het is heel leuk om te zien hoe blijde ouders met een ontspannen kindje de deur uitgaan”



Baby Spa Just Relax | Eigenaresse: Gina Gabriels
Boxmeerseweg 23, Beugen | **06 22 76 53 53**
babyspajustrelax@gmail.com | www.babyspa-justrelax.nl

Afgelopen februari begon Gina Gabriels met Baby Spa Just Relax. Een plaats waar mama's en baby's heerlijk kunnen ontspannen. Als moeder van een zontje van twee heeft ze zelf ervaren hoe floaten voor baby's je leven kan veranderen.

Haar zontje had een voorkeurshouding. Meerdere bezoeken aan de fysio en osteopaat leverden niet het gewenste resultaat op. Toen kwam Gina uit bij een baby spa. Dat deed wonderen voor haar zontje. Omdat hij zo ontspande en ondertussen zijn spiertjes trainde, werden ook de spieren in zijn nek sterker, waardoor de voorkeurshouding minder werd. Met Baby Spa Just Relax wil Gina ook andere moeders en baby's helpen.

Voordelen van floaten voor baby's

Floaten kan helpen tegen bepaalde klachten, zoals krampjes en slaapproblemen. Het floaten werkt erg ontspannend. Vaak gaan baby's slapend in de Maxi-Cosi weer naar buiten. Naast het verhelpen van bepaalde klachten, is floaten ook goed voor de algehele ontwikkeling van het kind. Bijvoorbeeld voor de ontwikkeling van de spieren. Baby's worden er sterker van en de motoriek verbeterd. Daarnaast helpt floaten de bloedsomloop te verbeteren en longcapaciteit te verhogen.

Ook ontspanning voor jou

Naast ontspanning voor baby's biedt Gina ook ontspanning voor (toekomstige) mama's, oma's en tantes. Ga voor een klassieke ontspanningsmassage of hotstonemassage en kom even helemaal tot rust. Ook een speciale zwangerschapsmassage behoort tot de mogelijkheden. Bij deze massage wordt er voorzichtiger gemasseerd dan bij een andere massages. Een zwangerschapsmassage kan helpen bij diverse zwangerschapsklachten, zoals bekkenklachten en pijn in de onderrug.



Ontdek de mogelijkheden

Er is veel mogelijk bij Baby Spa Just Relax. Je kunt bijvoorbeeld alleen een floatsessie boeken, maar deze sessie ook combineren met een baby massage. Tijdens deze massage ga je als mama of papa zelf aan de slag. Onder professionele begeleiding leer je hoe je je baby goed kan masseren. Floaten levert het meeste effect op wanneer je eens in de twee tot drie weken terugkomt voor een sessie.

Ben jij benieuwd naar de positieve effecten die floaten voor jouw baby kan opleveren? Of wil je graag een ontspannende massage voor jezelf boeken? Maak dan een afspraak bij Baby Spa Just Relax!

KINDER COLLEGES

Word ook een expert!

Tijdens een Kindercollege komt iemand met een interessant beroep of hobby jou alles vertellen over het onderwerp van het college. Natuurlijk mag je hem of haar ook al je vragen stellen!

Voor nieuwsgierige kinderen vanaf 8 jaar.

11
SEP

Napoleon



Gennep

25
SEP

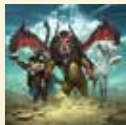
Het kindertransport in de Tweede Wereldoorlog



Cuijk

09
OKT

Fabeldieren



Gennep

18
OKT

Vikingen



Boxmeer

30
OKT

Moleculair koken



Grave

Deelname is gratis

Kijk voor meer informatie, tijden en aanmelden op www.biblioplus.nl

September. De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Jammer? Plan dan nu alvast je volgende vakantie, dan heb je wat om naar uit te kijken.

Op 13 en 14 september is het gratis toegankelijke festival **Appelpop** op de Waalkade in Tiel, dé afsluiter van het festivalseizoen.

Spinnen hebben een hekel aan de geur van citroen. Meng citroensap met water in een sprayfles en spray deze in alle hoeken en kieren om spinnen buiten de deur te houden. Pepermuntolie heeft hetzelfde effect.

Probeer eens te rijmen op het woord **herfst**.

Ehhh... klerfst, bederfst? Lukt het jou wel?

Zaterdag 21 september gaat de hele wereld weer opruimen tijdens **World Cleanup Day**. Doe je mee?

Op Prinsjesdag rijden normaal gesproken onze koning en koningin in de Gouden Koets naar het Binnenhof. Deze wordt momenteel echter gerestaureerd, daarom wordt nu de **Glazen Koets** gebruikt. De restauratie van de Gouden Koets duurt zo'n zeven jaar.

INTERIEURONTWERP NODIG?



“
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

Na een heerlijke vakantie kwam ze terug op kantoor...

En weer kreeg ze last van haar onderrug.

Het was donderdagmiddag 17.00 uur en ze klapte haar laptop dicht. Ze stond op uit haar bureaustoel en voelde dat ze vandaag weer te lang gezeten had. Hè verdorie! In haar vakantie was haar rugpijn eindelijk weg, maar nu ze weer twee weken aan het werk was op kantoor voelde ze het weer. Haar onderrug gaf een zeurend gevoel. Ze wist toen dat er iets moest veranderen.

COLUMN/LIEKE JANSSEN



Training met persoonlijke aandacht

Dit verhaal vertelde een klant tijdens een intakegesprek een jaar geleden. Ze wilde niet zelf gaan 'aanklooien' in de sportschool en van een collega had ze goede verhalen gehoord over personal training. Dan wist ze namelijk zeker dat ze de juiste oefeningen zou gaan doen en dat ze constant in de gaten gehouden zou worden tijdens het trainen.

Na een paar maanden trainen liep ze op een donderdagmiddag rond 17.00 uur haar kantoor uit. Dit keer zonder zeurend gevoel in haar onderrug.

Wil jij ook in een vrijblijvend intakegesprek bespreken wat personal training voor jou kan betekenen? Stuur dan een mailtje naar lieke@epicbody.nl of bel naar 0658710659.

Lieke



Wil jij fitter en sterker worden?

Of wil je graag leren hoe je moet trainen zodat je daarna zelf verder kan in de sportschool of thuis? Dan ben je bij mij aan het goede adres.

In mijn ruime praktijk aan huis train je onder de beste begeleiding met kwalitatief materiaal. Anders dan in een sportschool train je hier zonder omstanders. Ik vind het belangrijk dat je je volledig kunt focussen op het trainen en je op je gemak voelt.

Ik ben Lieke en ik ben jouw personal trainer.

EPIC BODY
Carmelietenstraat West 75, Boxmeer
06-58710659 | www.epicbody.nl

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



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

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



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.



Eva van Kollenburg



Lavendel 256, Cuijk | **06-48086594**
info@beautyandwellnesscareluna.nl | **www.beautyandwellnesscareluna.nl**

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)

Focussen in een rumoerige omgeving

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

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

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

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



Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

- motor/cabrio rijden, vliegen, muziekevenementen, schietsport
- werken in een lawaaiige omgeving
- geconcentreerd werken
- in-ear monitoren voor muzikanten, geluidstechnici en muzikieffhebbers
- 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



DAGJE UIT NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG



HET IS WEER SEPTEMBER. TIJD VOOR DE NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG. Meer dan 4000 monumenten door heel Nederland openen hun deuren. Het thema van 2019 is 'Plekken van Plezier': naar welke monumentale plekken gingen en gaan mensen voor hun plezier? Of dat nu het theater, het museum, een park, een sportclub of een café is, het barst in ons land van de monumenten van ontspanning, vermaak en vrije tijd. **Open Monumentendag vindt plaats in het weekend van 14 en 15 september. Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.openmonumentendag.nl**

FILMPJE KIJKEN ANNA

De Russische Anna werkt als verkoopster op de markt wanneer ze wordt gescout als topmodel en het helemaal maakt als internationaal mode-icoon. Achter de opvallende schoonheid van Anna Poliatova schuilt echter een geheim dat haar de onuitwisbare kracht geeft om één van de meest gevreesde geheimagenten van de wereld te worden. 'Anna' is geregisseerd door Luc Besson, met rollen vertolkt door o.a. Sascha Luss, Helen Mirren, Luke Evans en Cillian Murphy.

ANNA draait vanaf 12 september 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.loselkesudoku.nl**

Vind je balans met wandelcoaching

- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING

Tijdens het wandelen in het prachtige Maasheggengebied maken we gebruik van de natuur als spiegel, als metafoer en als inspiratiebron. We gebruiken de omgeving heel actief tijdens het coachen. Je loopt ergens heen, pakt iets op, verandert je looprichting 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

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



Markt 9 Gennep
www.ijssalonniceday.nl



Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt opgeven
en die jou tot de beste versie van jezelf kunnen
maken.

Leef Je Mooiste Leven

Michael Pilarczyk

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

Gezond (w)heetje

Leef jij vanuit je W.O.R.T.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

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

gitaarschooldegitarist.nl



Kom proberen!

Gitaarles voor alle leeftijden, beginners en gevorderden. Wil je pop, klassiek, Spaans of Zuid-Amerikaans leren spelen?

Bel voor 4 gratis verkenningslessen inclusief gitaar 06 42148752



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

Aphrodite

sexshop & sexbios

Het adres voor alles op het gebied van erotiek

Sexbios

Aphrodite biedt jou tijdens de openingstijden een doorlopende voorstelling van hardcore movies in twee filmzalen. Het aanbod in beide zalen wisselt twee maal per week. Wij bieden een programma van maandag tot en met woensdag en een programma van donderdag tot en met zaterdag.

De entree bedraagt € 10,-. Eenmaal een kaartje gekocht, dan heb je de hele dag verder toegang tot onze beide zalen.

Iedereen welkom

Iedereen, ongeacht seksuele voorkeur, leeftijd (wel minimaal 18 jaar), huidskleur of wat dan ook is bij ons welkom. Daarmee noemen we in één adem crossdressers, travestieten en transgenders. Wat we niet tolereren is het gebruik van drugs. Daarnaast verwachten we dat je met tolerantie (en respect) naar anderen in onze bios verblijft.

Jongeren
GRATIS entree op
maandag en zaterdag

Stellen (m/v)
en vrouwen altijd
GRATIS entree

Erotiek is onze passie

www.aphroditesex.nl

Molenstraat 205 | 5701 KE Helmond | 0492-548 261



For *glamour* girls

In september heb je nog een lekker kleurtje van de zomer, dus benut deze maand om er extra glamorous uit te zien. Een mooi glansje op je huid en fijne kleuren laten je bronzen tint nog mooier uitkomen!

1. Lady Million Empire Eau de Parfum, vanaf € 60,- www.pacorabanne.com
2. Nourishing Serum Kerasil Revitalize van Goldwell, € 58,50 www.goldwell.nl/salonfinder
3. Love Me Lipstick van MAC Cosmetics, € 19,50 www.maccosmetics.nl
4. Bronzing Compact Sunset Dunes van Clarins, € 47,50 www.clarins.nl
5. Chiara X Lancôme Ferragni Palette van Lancôme, € 65,- www.lancome.nl
6. Eyeshadow palette summer days and nights, € 7,99 www.essence.eu

7. Lancaster SUN 365 Gradual Self Tanning Oil Body van Lancaster, € 34,- www.douglas.nl
8. Shalimar Souffle d'Oranger van Guerlain, € 104,- www.guerlain.nl
9. Hello happy Velvet Powder van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
10. Heavy Metal Glitter Eyeliner, € 22,- www.iciparisxl.nl
11. Nail enamel van essie, € 9,99 www.essie.nl
12. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com

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.landvancuijkbriust.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
Kliniek Heyendaal

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 Franses 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. Dan kan het gratis magazine Land van Cuijk Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

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.



GRATIS
SCREENING



- ✓ 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

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



Ook creatief bezig zijn met draad?

Workshops

- haken
- breien
- macramé
- vilten
- punchen

Interesse in een workshop?
Vraag naar de mogelijkheden

Cursussen kleding maken

Beginnerscursus haken op 16 - 23 en 30 september: geef je op!



Haken en Zo Workshops

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

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 kinderfeestje!



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

Voor een perfecte huid

Een verwenmomentje en een lach op hun gezicht als ze weer naar huis gaan, dat is wat Laura Hendriks, eigenaresse van schoonheidssalon PerfectSkin by Laura, al haar klanten wil geven. "En natuurlijk een kwalitatief hoogwaardige behandeling die de huid ten goede komt."

Behandelingen

En waar komen die klanten dan zoal voor. "Ik bied diverse beautybehandelingen én huidverbeterende behandelingen als needling, anti-aging, acné-behandelingen en microdermabrasie. Bovendien ben ik gestart met cryolipolyse, oftewel het bevriezen van vet. Een behandeling die ik ook zelf heb ervaren en waarvan de resultaten echt super zijn."

Gewoon goed

Man, vrouw, jong en oud, iedereen is welkom bij PerfectSkin by Laura. "Door mijn jarenlange ervaring en doordat ik mij nog steeds zeer regelmatig bij laat scholen, weet ik precies wat ik doe en kan ik mijn klanten dus ook echt goede behandelingen bieden. Altijd lastig om over jezelf te zeggen, maar ik ben gewoon goed in wat ik doe. Dat hoor ik ook van mijn klanten die telkens weer terug blijven komen. Het grootste compliment dat je maar kunt krijgen!"

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



Perfect Brows Permanente make-up


Bent u het ook zat om uw wenkbrauwen te tekenen? Wilt u 's morgens wakker worden met mooie wenkbrauwen, tijdens het sporten of op vakantie? Bij Perfect Skin by Laura is een natuurlijke opvulling door middel van Microblading of een goede schaduw opvulling mogelijk!

Cryolipolyse

Oftewel het bevriezen van vet.

€ 98,-
per plaatsing

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

 Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

open atelierroute kunstkolc boxmeer



Op 14 en 15 september is de jaarlijkse Open Atelierroute van de 'Kunstkolc', het Boxmeerse kunstenaarscollectief. De route wordt geopend met een performance van verhalenvertelster Marijke van Bergen van kindertheater De Pimpernel op vrijdag 13 september om 19.45 uur bij het gemeentehuis in Boxmeer en zal in het teken staan van 'Toeval'. Bereid je voor op een boeiende en inspirerende voorstelling! Iedereen is welkom!

De route bestaat uit zeven locaties waaronder dit jaar twee nieuwe locaties (Pastoorsbiest in Boxmeer en 't Molenhuis in Rlijkevoort). De centrale plek van de kunstroute is het gemeentehuis. Hier vind

je een overzichtsexpositie ingericht met werken van alle deelnemers van de open atelierroute. Ook vind je hier een gratis routefolder. Kortom: de ideale plek om je te laten inspireren en een route uit te stippelen voor een kunstzinnige dag met een grote diversiteit aan kunst: weefobjecten, ruimtelijke textielkunst, schilderijen, beelden van hout, ijzer, steen en klei, fotowerken, glasobjecten, performancekunst en installaties.

Kunstkolkers en gastkunstenaars hebben speciaal voor deze gelegenheid een kunstwerk gemaakt. Deze bijzondere kunstwerken in het thema 'Toeval' zijn in het gemeentehuis te bekijken en voor een klein bedrag (25 euro) te koop! Daarmee steun je de Kunstkolc en heb je de kans om een uniek kunstwerkje mee naar huis te nemen.

Tijdens de route is er de mogelijkheid om met de kunstenaars in gesprek te gaan over hun werk.

Deelnemende kunstenaars zijn: Anna Hoogenbosch, Gijs van Lanen, Guus Verzellenberg, Lianne van den Boogaard, Ben Vollenberg, Anneke Toussaint, Gerrit Bartelink, Anke van Gorp, Carola van Benthum, Mieke van Dijk, Paul van der Geest, Ruth Houkes, Tajddin Özen, Marijke van Bergen, Tjally Dirriwachter, Adriaan van Rossen, Jan van Bergen, Peter Peters, Frank Lindner, Wil Friesen en Ans Houben.

Meer informatie over de open atelierroute 2019 en over de Kunstkolc en haar leden is te vinden op www.kunstkolc.nl.

Open atelierroute:
zaterdag 14 en zondag 15
september 2019 van 11.00 tot
17.00 uur.

**Opening met verhalenvertelster
Marijke van Bergen:**
vrijdag 13 september om
19.45 uur, hal/plein van het
gemeentehuis Boxmeer.



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel
en persoonlijk: dat is Kliniek
Heyendael. Een begrip als het gaat
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons iedere dag bezig met professionele behandelingen om mensen hun zelfvertrouwen terug te geven.

Onze behandelingen

Borstvergroting
Neuscorrectie
Liposculptuur/Lipofilling
Ooglidcorrectie ▶
Facelift (MACS-lift)
Borstverkleining
Rimpelbehandeling met fillers
Armlift
Halslift
Contourverbetering
Oorcorrectie
Rimpelbehandeling

**We hopen je
binnenkort te mogen
verwelkomen!
Plastisch chirurg
Dr. Frans Straten**



Ooglid- correctie?

Stoor jij je aan je oogleden? Heb je bijvoorbeeld een vermoeide uitstraling of hoofdpijnklachten? Een ooglidcorrectie kan dan een goede oplossing zijn. Na een ooglidcorrectie heb je weer een open en frisse blik.

Bovenooglidcorrectie

Door het slapper worden van de huid gaan je oogleden hangen. Hierdoor beperken ze je zicht en geven ze een vermoeide of een verouderde uitstraling. Verslapping van het bovenooglid kan worden gecorrigeerd tijdens een bovenooglidcorrectie.

Onderooglidcorrectie

Ook de huid onder je ogen kan gaan hangen, zo ontstaan de zogenoemde wallen. Stoor je je hieraan? Dan kun je een onderooglidcorrectie overwegen. Deze behandeling geeft je een uitgeruste en frisse uitstraling. Deze ingreep kan eventueel gecombineerd worden met een bovenooglidcorrectie.

Overweeg je een ooglidcorrectie?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 0248450506 of door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare
en betaalbare
ooglidcorrectie.**
Voor meer info
024 - 845 05 06



GRAVE

Zondag 1 september SPECIAALBIER FESTIVAL GRAVE

De Maaspoort organiseert voor de 5e keer het Speciaal Bier Festival in het land van Maas en Waal en Cuijk. George en Hilde van Kuppeveld, de gastheer en gastvrouw, zorgen altijd voor een gezellig en hartelijk welkom. Zij bieden, voor de 5e keer, een mooie gelegenheid om van een biertje te genieten met een prachtig uitzicht op de Maas.



Meer dan 20 verschillende brouwerijen uit deze streek en andere delen van het land en België zijn uitgenodigd en presenteren samen meer dan 150 verschillende speciaalbiere. Ook voor muziek en lekkere hapjes kunt u dit festival bezoeken. Alles bij elkaar is het heerlijk genieten van een hapje en een drankje.

Aanvang: 13.30 tot 19.00 uur
Plaats: Maasstraat 22, Grave
www.speciaalbierfestival-grave.nl

BOXMEER

Donderdag 12 september FILMHUIS WEIJER BOHEMIAN RHAPSODY

Het Filmhuis gaat weer van start én het is mogelijk om een heus abonnement te nemen: wanneer je voor alle 12 films gaat, krijg je er maar liefst 2 gratis!



Bohemian Rhapsody

Sinds de release in november 2018 heeft Bohemian Rhapsody een ongekend aantal bezoekers weten te bereiken. 'The only thing more extraordinary than their music, is their story'. De film Bohemian Rhapsody volgt het uitzonderlijke verhaal van 's werelds bekendste rockband en zanger Freddie Mercury (Rami Malek). Hij verbrijzeld stereotypes en groeide uit tot een van de meest legendarische performers van de twintigste eeuw.

Aanvang: 20.15 uur
Plaats: De Weijer, Boxmeer
www.deweijer.nl

SAMBEEK

Zaterdag 14 september FESTIVAL IN DEN BOOMGAARD, STREEKMARKT EN FOOD&BEER

Na een succesvolle en sfeervolle eerste editie, keert dit prachtige intieme festival in 2019 weer terug op de meest idyllische locatie van de regio. Samen sluiten wij de zomer af met u!



Van 13.00-20.00 de Streekmarkt. Van 19.00 tot 01.00 uur het Festival. Onder het genot van heerlijke barbecuegerechten en een koud biertje genieten bij het kampvuur. Of lekker luisteren naar de muziek van weleer samen met je beste vrienden. Het kan allemaal tijdens ons BBQ & Bier Festival. Op veler verzoek zal het festival dit jaar ook voor de allerkleinste toegankelijk zijn overdag. Hiervoor zijn leuke activiteiten bedacht.

Aanvang: 13.00 uur
Plaats: Stichting Vrienden van Sambeek, Oude Waranda 2 Sambeek

HAPS

Woensdag 18 september WANDELING OVER HET DUITS LIJNTJE IN HAPS



Groeter Elles is tevens de vrouw des huizes van Huis theater De Steenakker. Aan de hand van de cultuurhistorie van dit voormalige spoortraject neemt zij u mee op een bijzondere wandelreis! De spoordijk ligt direct aan het erf van de woonboerderij waarin De Steenakker is gevestigd. Nu is de dijk, vrij van rails en bielzen, een prachtig natuur - en wandelgebied. Laat u verrassen door intrigerende verhalen en vrolijke anekdotes. De wandeling wordt afwisselend geleid door Peter Beelen. Peter is een oud-bewoner aan de Steenakker die veel over het gebied en zijn ontwikkeling weet en dat graag met u deelt.

Aanvang: 14.00 uur
Plaats: Steenakkerstraat 5, Haps
www.desteenakker.nl

STEVENSBEEK

Zondag 22 september LACTARIA VEHIKEL STEVENSBEEK

Oldtimers of speciale auto's, motore, brommers, vrachtauto's enzovoorts zijn welkom en kunnen vanaf 10:30u verzamelen op 'plein van Dijk' aan de Ceresstraat 29 Stevensbeek. Voor de liefhebber start er om 11.30 uur een rit van +/- 75 kilometer. Rit is zeker niet verplicht, elkaar ontmoeten en uw oldtimer showen of die van een ander bekijken kan ook.

Toegang en/of meerijsen is tegen een vrijwillige bijdrage en op eigen risico.



Graag zien wij u op zondag 22 september 2019, gezellig.

Aanvang: 10.30 uur
Plaats: Lactaria Vehikel Stevensbeek Ceresstraat 29, Stevensbeek
lactariavehikelstevensbeek.weebly.com

CUIJK

Zondag 29 september CLEAN PETE BIJ SCOUWBURG CUIJK

"Weet je het zeker? Dat het went?", vragen tweelingzussen Loes en Renée Wijnhoven zich af op alweer hun derde album 'Afblijven' (2018). Voor wie Clean Pete kent van de melancholische, tedere liedjes is de nieuwe sound wellicht even wennen. Het duo is inmiddels aangevuld tot een volle band. Dat betekent dansbare, uptempo beatmuziek met een energiek en vrolijk karakter.



Toch brengt de muzikale tweeling uit Brabant ook nog altijd ingetogen liedjes met de herkenbare fraaie cellopartijen. Een beetje Belle and Sebastian, een beetje Sixties-garagebeat en een beetje indie-rock.

Aanvang: 15.30 uur
Plaats: Schouwburg Cuijk Grotestraat 62, Cuijk
www.schouwburgcuijk.nl

Zondag 15
september 2019

11.00 tot 16.00 uur

Open dag Park Dekkerswald

Kom ook en ontdek de veelzijdigheid van dit mooie bosrijke park!

Wij nodigen u van harte uit op deze bijzondere plek. Maak kennis met de diverse organisaties op Park Dekkerswald en doe mee aan de diverse activiteiten voor jong en oud.

Iedereen is van harte welkom! Of u nu bewoner, cliënt, medewerker, vrijwilliger, mantelzorger of familie van cliënt of geïnteresseerde bewoner uit de omgeving bent. Park Dekkerswald bestaat inmiddels al meer dan 100 jaar en is een 'begrip' in Nijmegen en omstreken. Het is een uniek en bosrijk park in Nederland, een bijzondere plek om te wonen, werken en genieten. *Aanmelding vooraf is niet nodig.*

Park Dekkerswald
Nijmeegsebaan 29 - 6561 KE Groesbeek - 024 - 301 78 95 - vastgoed@zzzorggroep.nl

38



Couscous met broccoli en zoete aardappel

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN
 250 gr parelcouscous
 500 gr broccoli
 500 gr zoete aardappel
 1 zak linzen
 125 gr geitenkaas
 handje walnoten
 1 rode paprika
 flinke snuf paprikapoeder
 peper en zout
 scheutje olie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de aardappel en snijd in blokjes van 1 à 2 cm. Snijd ook de paprika in blokjes. Meng de aardappel en paprika in een kom en voeg een scheutje olie toe met paprikapoeder, peper en zout. Meng door elkaar en bak 20 minuten in de oven tot de aardappel gaar is. Kook ondertussen de couscous gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in 4 à 5 minuten beetgaar. Meng de couscous met de geroosterde zoete aardappel en de paprika. Schep ook de linzen erdoor en de broccoliroosjes. Garneer dit gerecht met geitenkaas en walnoten.



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

MET EEN PROP ALUMINIUMFOLIE

schrob je de grill van je barbecue of aangekoekte pannen eenvoudig schoon.



CHERRYTOMAATJES

kan je heel eenvoudig doormidden snijden door ze tussen twee deksels te leggen.



HET KROONTJE VAN EEN AARDBEI

kan je heel eenvoudig verwijderen met een rietje.



VUL DE BLENDER met zeep en water en zet hem aan. Door de kracht van het ronddraaien is je keukenmachine zo weer schoon.

39

CUIJK WOONT

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



CUIJK DOET!

WWW.CUIJKWOONT.NL