

LAND VAN CUIJK 

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

# BRUIST



Oktober, een  
maand vol

*inspiratie*

Ontdek het  
heerlijke Belgische  
leven in **Gent**

# 700 m<sup>2</sup> mode voor mannen!

## SINCE 1965

Vertrouwd, een eerlijk advies en een goede prijs/kwaliteit verhouding. Al ruim 50 jaar zijn dit onze kernwaarden. Ook in de toekomst zullen deze waarden ons uitgangspunt blijven en kunt u hier op rekenen. Wij zouden niet anders willen omdat lange termijn voor ons belangrijker is als korte termijn. Al ruim 50 jaar .....

Gestart in 1965 op 120 m<sup>2</sup> en nu ruim 700 m<sup>2</sup> in mannenmode, jeans & casual-wear for men op 2 etages. Op onze confectieafdeling in de kelder met kostuums en combinaties tot boven op onze jeansafdeling vind u op elke afdeling weer een enorme kledingkeus voor elk moment en elke gelegenheid.

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

*Familie Arts en medewerk(st)ers*

**kees arts**

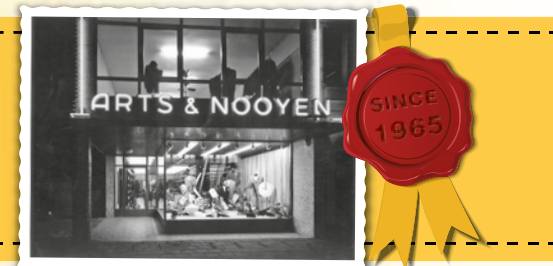
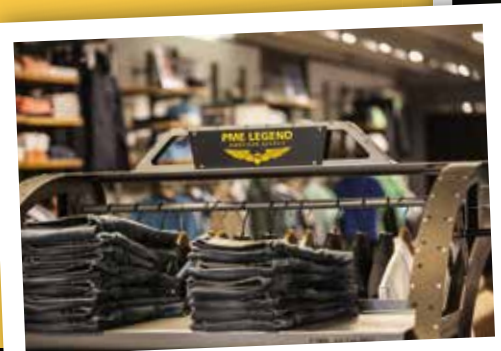


mannenmode, jeans and casual wear for men



Speciale  
corner

**PME LEGEND**  
AMERICAN CLASSIC



[facebook.com/keesartsmannenmode](https://facebook.com/keesartsmannenmode)

Steenstraat 73, Boxmeer - 0485 57 13 78 [www.keesartsmannenmode.nl](http://www.keesartsmannenmode.nl)

MA. T/M DO. OPEN VANAF 9.30 -18.00 U - VR. KOOPAVOND TOT 21.00 U - ZA. OPEN VAN 9.30 - 17.00 U

Arts Keukens bestaat ruim 46 jaar en daar zijn wij erg trots op. Bezieling, beleving en emotie. Sinds 1973 zijn dit de drie belangrijkste pijlers onder ons succesvolle concept.

Arts Keukens bestaat ruim 46 jaar

# Maatwerk maakt

# mooier!

Wij, Silfran en Marian Peeters, zijn de gezichten achter het bedrijf. Samen met ons team van ontwerpers, meubelmakers en monteurs creëren wij uw droomkeuken en/of maatwerk-interieur.

## MAATWERK KEUKENS

Wij maken alles op maat en streven naar een goede kwaliteit en service. Het grootste voordeel van een maatwerk keuken is dat deze perfect past en dat je je geen zorgen hoeft te maken over puzzelen met standaard maten, materialen en kleuren.

## WAT WIJ DOEN

Bij ons kun je je droomkeuken waar laten maken. We maken keukens in verschillende stijlen, kleuren en maten, helemaal naar jouw wens. Wij denken en helpen graag mee om gezamenlijk jouw droomkeuken te ontwerpen.

**Kom je er maar niet uit hoe je je keuken graag wilt hebben? Kom dan naar onze toonzaal en we helpen je graag verder.**

**Tot ziens bij Arts Keukens.**



“Wij creëren het thuisgevoel”



**Arts Keukens**  
Maatwerk maakt mooier!



8



12



10

# Inhoud



19



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** 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, Schildepolder, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekentje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

## Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren van de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Angels & Magic en Just Relax Baby Spa die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!  
**Raoul Bosman**

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

# Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



## SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



## BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op [www.visit.gent.be](http://www.visit.gent.be).

## CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

## SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

# Gent



BELGIË/BRUIST

## HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht **'HET GRAVENSTEEN'** écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



## GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

## BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furore maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en magazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



# De slag bij Overloon

26 september – 14 oktober 1944



WE VERLOTEN VIER ENTREEKAARTEN VOOR 'MUSEUM IN HET DONKER'.  
Stuur een e-mail met motivatie waarom jij graag het evenement wilt bezoeken  
naar [j.kennis@oorlogsmuseum.nl](mailto:j.kennis@oorlogsmuseum.nl).

Vier jaar lang was Overloon aan grote gevechten ontsnapt. Maar dat veranderde op 26 september 1944...

De Slag om Arnhem was verloren door de geallieerde troepen. Die hoopten zich op in de Corridor en zochten een uitweg. Maar de Duitse troepen waren nu gewaarschuwd en groeven zich in rondom Venlo. Vanaf 26 september braken de eerste gevechten uit rond Overloon.

Eerst vielen de Amerikanen aan. Die werden op 7 oktober door de Britten afgelost. Op 12 oktober brak de hel los met een beschieting door meer dan 300 Britse kanonnen. Overloon werd aan flarden geschoten. Pas toen het volledig in puin lag begon de opmars van de Britten die op 14 oktober in Overloon de zaak onder controle hadden.

## MUSEUM IN HET DONKER

**De Slag bij Overloon:**

**8, 9, 15, 16, 22, 23 november**

Nu, 75 jaar later, duiken we met het evenement 'Museum in het donker' terug in de tijd. Na sluitingstijd en na zonsondergang kunnen

bezoekers op een zestal avonden een bezoek brengen aan Oorlogsmuseum Overloon. Het museum wordt letterlijk in een ander licht gezet en zal het decor zijn van de vergeten slag bij Overloon. Bezoekers kunnen zich onder laten dompelen in drie bijzondere, waargebeurde verhalen rondom de slag. Hoe was het leven van de gewone burger? Waarheen verdwenen de mensen uit het verzet die opgepakt werden? Tegen welke Duitse overmacht moesten de geallieerden het opnemen? Wie overleefde en wie niet...

Door prachtige vertellingen, bijzondere authentieke beelden, videoprojecties en levensecht re-enactment, beeld, licht en geluid worden bezoekers op indringende wijze onderdeel van deze verhalen rondom de slag bij Overloon.

**Meer informatie:**

**[www.museuminhedetdonker.nl](http://www.museuminhedetdonker.nl)**





**KOM TERUG IN JE ROUTINE** met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan. **Meer info o.a. over verkooppunten vind je op [www.limafood.com](http://www.limafood.com).**



**WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?**  
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien. **Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op [www.union.nl](http://www.union.nl)**



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

**LEZERSACTIE**  
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b\\_selfie\\_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



**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. #B-SELFIE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**LEZERSACTIE**  
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.



Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. [www.toneelmakerij.nl](http://www.toneelmakerij.nl).

**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. #TOVERFLUIT naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



Speciaal voor *jou* geselecteerd

**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. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://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 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)

**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. #MAURICE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



**GELUKKIG LEVEN**

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. **Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. [www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)**



# Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://sodastreamstore.nl)



sodastream®



22  
OKTAnnejet  
van der  
Zijl12  
NOVAdriaan  
van DisLITERAIRE  
ONTMOETINGENde Bibliotheek  
BiblioPlus
[www.schouwburgcuijk.nl](http://www.schouwburgcuijk.nl) | [www.biblioplus.nl](http://www.biblioplus.nl)
28  
JANStine  
Jensen31  
MRTMurat  
Isik

Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

**Proef** het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

**Gent is prachtig** in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

# NEGATIEVE ERVARINGEN?

## Gebruik ze in de nieuwe tijd

Iedereen doet negatieve ervaringen op in het leven. Deze ervaringen laten hun sporen na. Dat betekent echter niet dat we voor altijd het slachtoffer hoeven te blijven van die ervaring.

Om uit die slachtofferrol te komen is het nodig om naar ons verleden te kijken. Dat kan confronterend zijn en pijnlijke herinneringen oproepen. Het vraagt moed, doorzettingsvermogen en zelfliefde om dit te doen. Durven we dit aan, dan zien we dat deze ervaringen ons ook iets hebben gegeven: ze maken ons ervaringsdeskundigen. Niemand kan zo goed invoelen wat een bepaalde situatie betekent als iemand die het heeft doorleefd.

Spiritueel bekeken kiezen we zelf onze thema's om in te groeien. Die keuze hebben we niet voor niets gemaakt. In de nieuwe tijd kunnen we de transformatie maken van 'slachtoffer' naar ervaringsdeskundige en daarmee andere mensen helpen helen en groeien. Zo worden onze nare ervaringen geschenken aan onszelf en aan de ander. We gaan van dualiteit, ofwel van goed of slecht, naar non-dualiteit, waar alles er mag zijn en gezien mag worden als iets waardevols.

*Marieke*

**Zou je hier eens over willen praten?**

Neem vrijblijvend contact met me op via [marieke@angelsandmagic.nl](mailto:marieke@angelsandmagic.nl)

COLUMN/MARIEKE VAN DEURSEN


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 healings.

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

## Angels&Magic

[marieke@angelsandmagic.nl](mailto:marieke@angelsandmagic.nl)

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

 Angels&Magic

 angelsandmagic



Ik zeg het nog maar eens:

# Train je billen

COLUMN/LIEKE JANSSEN

Dat je billen het fundament van je lichaam zijn, heb ik al vaker verteld. Want als je billen niet goed functioneren, dan hebben je rug en romp letterlijk geen goede fundering. Dus je billen trainen is eerder een noodzaak dan een luxe. Ook om van je hangbillen af te komen trouwens. Hieronder drie tips voor sterke strakke billen.

Training met persoonlijke aandacht



- 1 Probeer elke keer wanneer je opstaat uit een stoel, dit zonder handen te doen. Want als je opstaat zonder je handen te gebruiken, moeten je beenspieren en bilspieren harder werken.
- 2 Ga staan, lopen en nog meer lopen. Mede dankzij je bilspieren kun je rechtop staan en lopen. Dus ga vaker staan en loop zo veel mogelijk voor sterke, strakke billen.
- 3 Doe wekelijks krachttraining, specifiek voor je bilspieren. Dit zorgt ervoor dat je spierkracht (en die hangbillen) snel omhooggaan. Let wel op dat je oefeningen doet die voor jouw lichaam geschikt zijn en dat je ze op de juiste manier uitvoert.

**Wil jij sterke bilspieren en van je hangbillen af? En wil je zeker weten dat je de juiste oefeningen daarvoor doet? Stuur dan een mailtje naar [lieke@epicbody.nl](mailto:lieke@epicbody.nl) of bel naar 0658710659 voor een gratis intakegesprek.**

*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](http://www.epicbody.nl)

# NU IS HET DE BESTE TIJD OM JE VOETPROBLEEM AAN TE PAKKEN!

BarreVoets  
MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK

## Gespecialiseerd in

- het behandelen van 'risicovoeten' (diabetes – reuma)
- sportgerelateerde voetproblematiek
- probleemoplossende voetbehandelingen: ingroeiende teennagels en schimmel (kalk)nagels

FungiCheck



• THE REVOLUTIONARY INNOVATION •



Elly Wolfraad | 0485 844470 | [www.barrevoetsmppcuijk.nl](http://www.barrevoetsmppcuijk.nl)

Muziek maken of luisteren? Jouw muziekbeleving ook in de toekomst?

## Voorkom blijvende gehoorschade!

Speel je in een bandje? Ga je graag naar concerten en muziekenvenementen? Wil je blijven genieten van je favoriete muziek zonder kans op gehoorschade? Dan zijn onze op maat gemaakte oordoppen de oplossing. Het aantal jongeren dat de diagnose 'levenslang blijvende gehoorbeschadiging' krijgt, neemt schrikbarend toe. Langdurige blootstelling aan te harde muziek is hiervan dikwijls de oorzaak. Niet alleen als gevolg van het dragen van mp3 oortjes, maar juist ook door het bezoeken van muziekfestivals waarbij de muziek steeds luider staat, met piepende oren tot gevolg.

Universele oordoppen voorkomen wel gehoorschade, maar beperken 'jouw muziekbeleving'. De muziek klinkt dof doordat alleen de hoge tonen worden gedempt. Onze op maat gemaakte muziek-oordoppen zorgen voor een vlakke filtering waardoor het geluid gelijkmatig wordt gereduceerd terwijl de klankkwaliteit behouden blijft. De muziek-filters zijn leverbaar in verschillende vlakke demping zodat de oordoppen precies kunnen worden afgestemd op jouw muziekvoorkeur.



Het toepassingsgebied van op maat gemaakte oordoppen is groot:

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

Uw adviseur en leverancier voor gehoorbescherming op maat

COLUMN/MARC ARTS



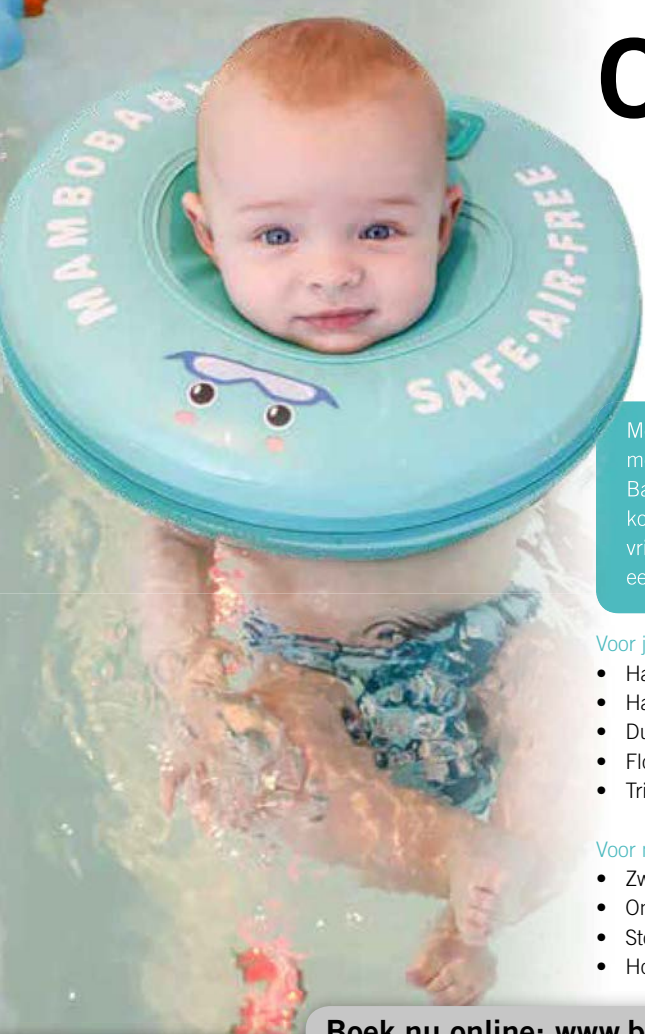
Medico-otoplastics.nl levert hoogwaardig op maat gemaakte oordoppen. Door een afdruk te maken van je oren, zitten de oordoppen letterlijk als gegoten. Het ingebouwde filter houdt hinderlijke geluiden tegen en laat belangrijke geluiden door. Onze jarenlange advisering op akoestisch gebied en uw persoonlijke 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](mailto:info@bureauATA.nl)  
[www.bureauATA.nl](http://www.bureauATA.nl)

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





# Ontspanning voor jou en je baby

Met trots kan ik zeggen dat ik als eerste in Noord-Brabant de mensen mag laten kennismaken met het concept baby spa. Baby's van 14 dagen tot 6 maanden kunnen hier heerlijk komen ontspannen. Maar ook moeders in spe, oma's, tantes, vriendinnen (en noem maar op) zijn van harte welkom voor een heerlijke ontspannende massage bij mij in de praktijk.

## Voor je baby

- Happy newborn float (14 dagen tot 3 maanden)
- Happy regular float (3 maanden tot 6 maanden)
- Duo vriendjes float (14 dagen tot 6 maanden)
- Float only (14 dagen tot 6 maanden)
- Triple vriendjes float (14 dagen tot 6 maanden)

## Voor mama

- Zwangerschapsmassage
- Ontspanningsmassage
- Stoelmassage
- Hotstonemassage

Boek nu online: [www.babyspa-justrelax.nl](http://www.babyspa-justrelax.nl)



Boxmeerseweg 23, Beugen | 06 22 76 53 53  
babyspajustrelax@gmail.com | [www.babyspa-justrelax.nl](http://www.babyspa-justrelax.nl)

# DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

**Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op [www.oktoberfesten.nl](http://www.oktoberfesten.nl)**

# FILMPJE KIJKEN F\*CK DE LIEFDE

In F\*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolanthé Cabau en Maurists Delchot. **F\*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijfentwintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven. **ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.**

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

- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING



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

Dit maakt fundamentele beweging/ontwikkeling mogelijk.

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

Marieke Kersten  
LIFE COACHING



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

## 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](mailto:info@voetzorgilse.nl) | [www.voetzorgilse.nl](http://www.voetzorgilse.nl)



STICHTING  
**DierenLot**

**#samenvoordieren**

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

*Michael Pilarczyk*

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

Alles begint  
met een  
*gedachte*

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



Kom je ook naar

## Veer's feestje?

Samen met de pony's Lighting & Lotje vullen je kinderen de middag met spel en avontuur!

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!

Be! Veer voor meer info.

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

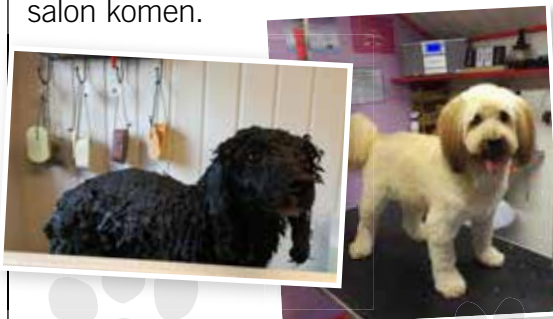


Putter 14, Boxmeer | [www.veersfeestje.nl](http://www.veersfeestje.nl)  
whatsapp: 0627144906

# Trimsalon ZorZap

NIEUW IN DE REGIO

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



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



Trimsalon ZorZap (Intratuin Veghel)  
Heuvel 11, Veghel | 06-81053919  
natasja@trimsalonzorzap.nl  
Trimsalon ZorZap  
[www.trimsalonzorzap.nl](http://www.trimsalonzorzap.nl)

# Dankers

## dé leerspecialzaak van Nederland

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

Alles van een jas, tas, broek of rok, wij hebben het. Ruim 4.000 artikelen op voorraad. Tevens wordt alles kosteloos vervaakt in ons eigen atelier. U bent van harte welkom aan de Hurksestraat 21 in Helmond. Kom vrijblijvend een kijkje nemen onder het genot van een kop koffie. Wij zijn zeven dagen per week geopend.



0492-522923  
[www.dankersleder.nl](http://www.dankersleder.nl)



# Make-up

## must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- [www.skincare.nl](http://www.skincare.nl)
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 [www.bourjois.nl](http://www.bourjois.nl)
6. Nail Polish van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- [www.ysl.nl](http://www.ysl.nl)
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 [www.maxfactor.nl](http://www.maxfactor.nl)
11. Lip Perfector van Clarins, € 19,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

# OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?



ADVERTEER  
OOK IN  
BRUIST!

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

## HIELSPOOR: PIJNLIJK BIJ ELKE STAP

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

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

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

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

## HIELSPOOR

**GRATIS SCREENING**

**9,1**

**RESULTCare**

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**



## Perfect Brows Permanente make-up

**Bent u het ook zat om uw wenkbrauwen te tekenen?**

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

**Dit is mogelijk bij Perfect Skin by Laura.**

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



**Behandelingen bij Perfect Skin by Laura**

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

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

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



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

**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



# Rimpels?

**Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: rimpels in het gezicht. Wanneer je vindt dat je uiterlijk niet in balans is met je innerlijk, kan dat een goede reden zijn om de gezichtsrimpels en -plooiën te behandelen. Kliniek Heyendael biedt verschillende mogelijkheden.**

## Rimpelbehandeling met fillers

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor botuline toxine-injecties. Deze behandeling wordt vaak toegepast om rimpels en plooiën, zoals lach-, voorhoofd- en fronsrimpels tegen te gaan. Bepaalde gezichtsspieren worden (tijdelijk) uitgeschakeld waardoor ze volledig ontspannen. Zo worden de rimpels verzacht of zelfs helemaal verdwijnen.

## Lipfillers

Ook kunnen fillers worden gebruikt bij het opvullen van de lippen of tegen overmatig transpireren. Hierbij worden de fillers bijvoorbeeld in de oksels geïnjecteerd. De zenuwen die de zweetklieren prikkelen om zweet te produceren, worden hierbij uitgeschakeld.

## Overweeg je een behandeling met fillers?

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 024-8450506 of door middel van ons contactformulier.

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

## Cuijk verrassend - okt/nov 2019

**6 oktober**  
koopzondag  
Cuijk centrum  
12.00 uur

**12 oktober**  
Nederlands Kamerkoor  
Sint Martinuskerk  
20.15 uur

**26 oktober**  
Lekker Lache in Kuuk  
Zaal Verhoeven  
19.30 uur

**13 oktober**  
Dikkie Dik & Ik (2+)  
Schouwburg  
11.00 uur  
en 14.30 uur

**12 oktober**  
Kuukse Oktoberfeste  
Café Kansas

**27 oktober**  
Concert Severijnorgel  
Martinuskerk  
16.00 uur

**19 oktober**  
OG3NE  
Sweet Harmony Tour  
Schouwburg  
20.15 uur

**16 oktober**  
Cabarestafette  
Schouwburg  
20.15 uur

**1 november**  
Tough Sax Night  
Café Kansas  
21.00 uur

**26 en 27 oktober**  
Lifestyle Festival  
Inspyrium Beers

## Uitgelicht

**11 oktober**  
Ellen ten Damme &  
The Pagpie Orchestra  
Casablanca  
Schouwburg  
20.15 uur



## Cuijk en omstreken

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

**Tot ziens in Cuijk!**



## WANROIJ



### 8 januari 44E BOS EN PEELWANDELING

Op zondag 6 oktober 2019 is het World Walking Day. Op deze dag organiseert IVN 'De Maasvallei' in samenwerking met de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) voor de 44e keer de Bos- en Peelwandeling. Voor deze natuurtocht zijn binnen de gemeente Sint Anthonis wederom vijf schitterende routes uitgezet over een afstand van 5, 10, 15, 25 en 30 km.

Een wandeling waar iedereen, jong of oud, levensgenieter, natuurmens, sportliefhebber of rustzoeker aan zijn trekken komt. Voor deelname hoeft men geen lid te zijn van de wandelbond of het IVN.

**Aanvang:** 08:00 uur  
**Datum:** 6 oktober  
**Plaats:** Zoetendaal 10, Wanroij  
[www.bosenpeelwandeling.nl](http://www.bosenpeelwandeling.nl)

## VORTUM-MULLEM

### 6 oktober 75 JAAR BEVRIJDING IN VORTUM-MULLEM

Komend najaar is het 75 jaar geleden dat Vortum-Mullem bevrijd werd door de geallieerden. Een moment dat we niet zomaar voorbij kunnen laten gaan. In de gehele gemeente Boxmeer zullen er komend najaar en voorjaar allerlei activiteiten zijn. In Vortum-Mullem vieren we dat op 6 Oktober.

De dag zal omstreeks 10:30 starten met een inleiding van Tonnie Ebben uit Groeningen. Als eigenaar van het museum 'van Postzegel tot Tank' zal hij van alles vertellen over de bevrijding van Vortum-Mullem.

Na de brunch zal er gestart worden met de dorpsquiz, hier mag ook iedereen aan meedoen. (Minimaal 2 personen, richtlijn 6-8 Personen)

Kijk voor de rest van het programma op [landvancuijk.nl](http://landvancuijk.nl)!

**Aanvang:** 20:15 uur  
**Datum:** 6 oktober  
**Plaats:** Sint Corneliusstraat 16, Vortum-Mullem  
[www.deweijer.nl](http://www.deweijer.nl)

## GRAVE



### 12 oktober OKTOBERFEST CATHARINAHOF GRAVE

Het gezelligste bierfeest van omgeving Grave, in de theaterzaal Royal van Catharinahof! Van 20.00 tot 01.00 uur. Drie artiesten gaan ervoor zorgen dat het een geweldige avond wordt, 'Foek Aus Holland, DJ Falco Fabelhaft & Walter Ego!

Het zou ganz toll zijn als je in Lederhosen of Dirndl komt. Liever niet? Geen probleem, leuk wordt het toch!

**Aanvang:** 20:00 uur  
**Datum:** 12 oktober  
**Plaats:** BrabantZorg Koninginnedijk 252, Grave  
[www.catharinahofgrave.nl](http://www.catharinahofgrave.nl)

## CUIJK

### 16 oktober CABARESTAFETTE LAND VAN CUIJK

Sinds 1985 biedt de cabarestafette een podium voor aanstormend cabarettalent. Voor gevestigde namen, van Hans Teeuwen tot Paulien Cornelisse, diende de cabarestafette als springplank naar het grote succes. Voor jou is het een uitgelezen kans om kennis te maken met fris talent.

Drie cabaretiers aan het begin van hun loopbaan, gewapend met scherpe observaties en humoristische teksten, bezorgen je een succesvolle avond. Drie verschillende mensen, drie verschillende shows, dat belooft sowieso een afwisselende avond te worden. Dit alles wordt omlijst door opzweepende muziek van Pica DJ en DJ Skipper. Wie het zijn? Dat blijft voorlopig een verrassing!



**Aanvang:** 20:15 uur  
**Datum:** 19 januari  
**Plaats:** Schouwburg Cuijk Grotestraat 62, Cuijk  
[www.schouwburgcuijk.nl](http://www.schouwburgcuijk.nl)

## CUIJK

### 26 & 27 oktober LIFESTYLE FESTIVAL

Zet 'm alvast in je agenda, want op 26 en 27 oktober wordt een verrassend nieuw event georganiseerd in het Ebben Inspyrium in Cuijk.

Dit nieuwe concept is ontstaan door de integratie van de twee succesvolle evenementen die eerder in het Ebben Inspyrium plaatsvonden: de Gezondheidsbeurs en de Maasvallei Wonen Beurs. Natuurlijk is er volop aandacht voor wonen en gezondheid, maar er is ook ruimte voor thema's als eten, sport, kids, beauty, mode, zorg, werk en maatschappij. Die diversiteit maakt het ook zo leuk. Laat je inspireren, verwonder je bij de kraampjes, doe actief mee met workshops en geniet van alle regionale (h)eerlijkheden. We zorgen daarnaast voor knusse pleintjes waar je even kunt relaxen en voor diverse foodtrucks waar het echt smullen is.

**Aanvang:** 10:00 uur  
**Datum:** 26 & 27 oktober  
**Plaats:** Ebben Inspyrium Beerseweg 45, Cuijk  
[www.lifestyle-festival.nl](http://www.lifestyle-festival.nl)

## OKTOBER 2019

## BEUGEN

### 26 oktober NACHT VAN DE NACHT

Op zaterdag 26 oktober om 19.00 uur wandelen de gidsen van IVN De Maasvallei met je over de Vilt om je te laten ervaren hoe het is om in de nachtelijke uren de natuur te beleven. Als het donker is, staan de zintuigen reuk, gehoor, gevoel en zicht op scherp. Je gaat beter luisteren, je hoort wat ritselen, is het een das misschien of iets anders? Spannend.

De wandeling duurt 2-2½ uur, kleeft je warm en draag goede wandelschoenen. Neem je verrekijker mee, maar geen zaklamp. De gids heeft een zaklamp, maar die zal er zo weinig mogelijk gebruik van maken zodat je echte duisternis beleeft.



**Aanvang:** 19:00 uur  
**Aanmelden:** [marjosimons11@gmail.com](mailto:marjosimons11@gmail.com)  
**Datum:** 26 oktober  
**Plaats:** IVN De Maasvallei Moerbaan, Beugen

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

# Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
klontje boter  
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)  
tijm  
1 liter groentebouillon  
100 ml kookroom  
peper en zout  
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



# Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook  
3 rode uien  
1 eetl olijfolie  
800 gr pompoen in blokjes  
1 theel salie  
1 mix voor hartige taart  
1 eetl paneermeel  
4 eieren  
250 gr ricotta  
peper en zout  
125 gr verse geitenkaas  
50 gr hazelnoten, heel  
2 plakjes parmaham  
(eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



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

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk dopen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN **CITROEN** *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



38

**STOP JE HAND** in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



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

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

Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.



Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.



39

Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE **AUTORUITEN** in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!

# Een unieke **SMAAK- BELEVING**

RESERVEER  
ONLINE  
OP DE SITE



*"Al ons vlees rijpen wij zelf"*



Grotestraat 10, Cuijk  
0485-750612 | [www.bigstreetcuijk.nl](http://www.bigstreetcuijk.nl)

  
**BIG STREET**  
STEAKHOUSE