

LAND VAN CUIJK 

NOVEMBER 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



MUSEUM in het donker



WE VERLOTEN VIER ENTREEKAARTEN

Stuur een e-mail met motivatie waarom jij graag 'Museum in het donker' wilt bezoeken naar j.kennis@oorlogsmuseum.nl



Museumpark 1, Overloon | 0478 - 641250
info@oorlogsmuseum.nl
www.museuminhetdonker.nl

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: Hannie maakte als achtjarig kind de Slag bij Overloon mee. Als jonge Britse soldaat kwam Bob Dare in de herfst van '44 aan in Overloon, daar veranderde zijn leven voorgoed. En Karl Schipper kwam als jonge Duitse soldaat via allerlei omwegen terecht in Nederland.

Hoe vergaat het deze drie personages tijdens de Vergeten Slag om Overloon? Hoe was het leven voor de gewone burger? Tegen welke Duitse overmacht moesten de Amerikanen en Britten het opnemen? Hoe verliep de strijd? Wie overleefde en wie niet? Kortom: hoe beleven en ervaren de drie personages de onvergeetbare strijd die rondom Overloon woedde 75 jaar geleden.

Kom erachter tijdens 'Museum in het donker'. 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.museuminhetdonker.nl

700 m² 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 m² en nu ruim 700 m² 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



facebook.com/keesartsmannenmode

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

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★



Inhoud



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

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, Prinsengebied, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Gitaarschool de Gitarist? En ook Baby Spa Just Relax laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

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.

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



Altijd al gitaar willen spelen?

Je muzikale vaardigheden willen uitbreiden?

Net dat beetje extra hulp nodig tot het komen bij de volgende stap?

Gitaar is een veelzijdig instrument. Het geeft de mogelijkheden tot het spelen van akkoorden om je eigen of een ander zijn zang te begeleiden. Maar ook het spelen van solo's van bekende popliedjes of mooie Spaanse of Zuid-Amerikaanse stukken is mogelijk.

Er kan zonder enige voorkennis al gestart worden. In de lessen wordt het noten lezen en alles daaromheen behandeld. Akkoordspel komt snel aan bod en vele melodieën van bekende liedjes zullen voorbijkomen om uiteindelijk bij meerstemmig gitaarspel uit te komen.

De lessen worden gegeven door ervaren en professioneel docent Marcus de Jong. Hij geeft wekelijks gemiddeld honderd leerlingen les die allemaal de kneepjes van de gitaar willen leren. Hierbij komen beginners op les, maar ook ver gevorderde leerlingen van alle leeftijden. De jongste leerling begint al op zijn vijfde jaar.

- ✓ Kriebelde het al een tijdje om gitaar te spelen?
- ✓ Nieuwsgierig geworden?

Maak dan nu gebruik van de actie en volg 4 gratis verkenningslessen inclusief gitaar. Meld je aan voor het maken van een afspraak.



Gitaarspelen breidt je muzikale kennis uit

Versterkt je motoriek

Geeft muzikaal plezier voor jezelf en je omgeving

Volg **4 gratis** verkenningslessen inclusief gitaar bij

gitaarschooldegitarist.nl

06 421 487 52 degitarist@hotmail.nl



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluismomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
kry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. 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



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.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. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



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 VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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 met promocode **BRUIST**

€ 79,50
p.p.*

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

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**

14



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl

15

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!

08
NOV

Van dinosaurus tot oermens

Fee Schellekens
en Laura Sommer



15
NOV

Animatiefilms

Wendy de Bert



Bergen

22
NOV

Ontdek het zonnestelsel

Urijan Poerink



Boxmeer

27
NOV

De Romeinen

Alex Kuijpers



Cuijk

Voor nieuwsgierige kinderen
vanaf 8 jaar.

Deelname is gratis

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

de Bibliotheek

BiblioPlus



13 november is het **World Kindness Day**.
Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **Movember** door je snor te laten staan? Movember streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.

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



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!



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

COLUMN/LIEKE JANSSEN

Alleen voeding en sporten is niet genoeg

Wil je afvallen? Dan denk je waarschijnlijk meteen aan minder eten en meer sporten. Maar wist je dat vet verliezen ook afhankelijk is van je stresshormoon? Hieronder drie tips om stress direct te verminderen.

Training met
persoonlijke
aandacht



1 Zet die telefoon uit. In ieder geval het eerste uur nadat je bent opgestaan en het laatste uur voordat je naar bed gaat. Hierdoor kun je in de ochtend rustig opstarten en in de avond relaxed naar bed zonder die extra prikkels van je telefoon.

2 Ga buiten wandelen. Minimaal één keer per dag een half uur buiten wandelen zorgt direct voor minder stress. Door het wandelen activeer je het probleemoplossend vermogen van je hersenen. De buitenlucht zorgt voor een daling van je stresshormoon. En het zorgt ook nog eens voor strakkere billen.

3 Doe wekelijks krachttraining. Specifieke krachttraining kan ervoor zorgen dat je stresshormoon meer in balans komt. En het is meteen een goede uitlaatklep voor alle stressmomenten gedurende de week.

**Wil jij sporten op een manier die het beste bij jou past?
Kijk dan op www.epicbody.nl**

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

Haal jij het beste uit jezelf?

- COACHING
- WANDELCOACHING
- PAARDENCOACHING

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

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

Benieuwd wat ik voor je kan doen?

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



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

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

Warmte
Ontspanning
Ruimte
Tasten, Trilling
Emotie
Levenskracht
Stroming

Wil je meer balans en weer fit, gezond en slank leven? Heb je (pijn)klachten die je in de weg zitten? Wil je volop kunnen genieten van het leven?

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

Erna van Dommelen

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

Leef je mooiste leven!

MICHAEL PILARCZYK

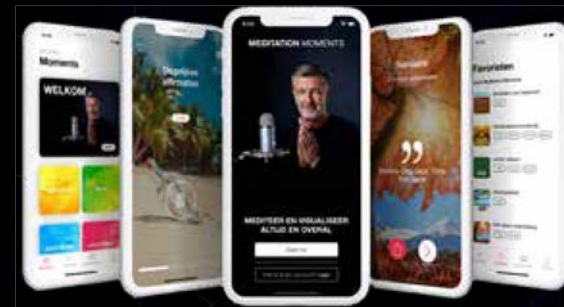
Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

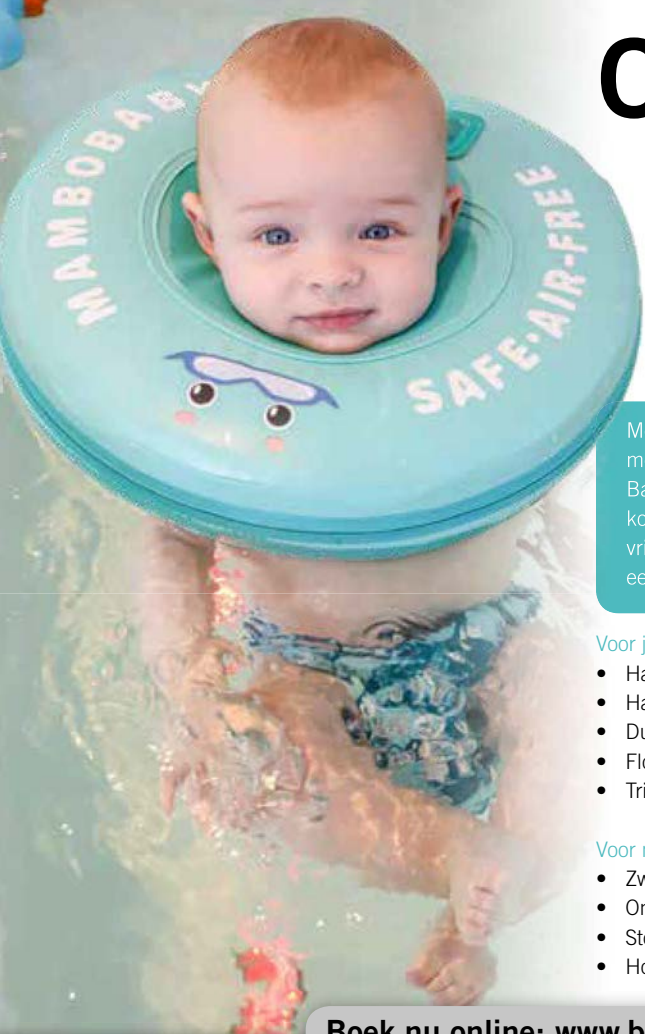
Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk





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

Boxmeerseweg 23, Beugen | **06 22 76 53 53**
babyspajustrelax@gmail.com | www.babyspa-justrelax.nl



DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aanzicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan. **Penoza: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevend laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen.

EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.



Ook creatief bezig zijn met draad?

Workshops

- haken
- breien
- macramé
- vilten
- kerstworkshops

Interesse in een workshop?
Vraag naar de mogelijkheden

Cursussen kleding maken

Breien met bezemstelen



Haken en Zo Workshops

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



WE MAKEN VAN JE HUIS JE THUIS

Comfortabel wonen willen we allemaal. De inrichting van de woning speelt hierbij een grote rol. En daarvoor ben je bij ons, voor Verf & Wonen, aan het juiste adres.



Wij zijn een eigentijdse woonwinkel, met oog voor detail en een passie voor het interieur.

Peters Verf & Behang | Molenstraat 53,
Cuijk 0485-321787 | www.peterscuijk.nl

Bezieling, beleving en emotie



AK
Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

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



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl



Kliniek
Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

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

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

Onze behandelingen

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

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 024-845 05 06 of door middel van ons contactformulier.

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

info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

28

INTERIEURONTWERP NODIG?



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



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

29



Perfect Brows Permanente make-up

Bent u het ook zat om uw wenkbrauwen te tekenen?

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

Dit is mogelijk bij Perfect Skin by Laura.

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



Behandelingen bij Perfect Skin by Laura

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

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

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

PerfectSkin
by Laura



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



Bij ons Aniek is een leuke en moderne kapsalon in het knusse Langenboom.

In mijn salon staan gezelligheid en creativiteit centraal. Ik help je graag bij het uitzoeken van het ideale kapsel dat perfect bij je past en dat alles op zo duurzame mogelijke wijze.

Aniek maakt altijd gebruik van natuurlijke, duurzame producten. En ze is milieubewust, daarom maakt ze gebruik van NATULIQUE, voor verzorging en styling. Kleuring zonder ammonia (98,02% natuurlijk).

Bij ons
ANIEK
Hairstyling



Ook een gezond en modern kapsel?

Dat kan Bij ons Aniek!

Neem eens een kijkje op de online webshop: www.bijonsaniek.nl/winkel

De lekkerste ijstaarten!

November en december zijn we alleen de weekenden geopend! Vrijdag t/m zondag van 10.30u - 20.30u



Een juweeltje, deze nougatina ijstaart voor 8 personen: hazelnoten ijs, crocantino ijs opgemaakt met heerlijke vanillecrème.



CLEVERS

Venrayseweg 5, Overloon | 0478 64 17 33
www.clevers.nl

Cuijk verrassend - nov/dec 2019

zaterdag 9 november
Prinsenbal
Schouburg Cuijk
19.00 uur

zondag 10 november
Brugklas de Musical (9+)
Schouburg Cuijk
14.30 uur

dinsdag 12 november
Adriaan van Dis
Schouburg Cuijk
20.15 uur

donderdag 14 november
Magic of Georgia Ballet
Schouburg Cuijk
20.15 uur

zaterdag 16 november
Thomas Acda
Schouburg Cuijk
20.15 uur

zondag 17 november
Intocht Sinterklaas
Maaskade Cuijk
13.30 uur

zaterdag 23 november
Beste(n) van Cuijk
Café Kansas
20.00 uur

donderdag 28 november
Opiniecafé Met Andere
Woorden
Schouburg Cuijk
20.15 uur

zondag 1 december
Stage bij de Sint (4+)
Hakim
Schouburg Cuijk
14.30 uur

zondag 1 december
Koopzondag Sinterklaas
Centrummanagement
12.00 uur

Uitgelicht

zaterdag 23 november
Tania Kross - van Mozart tot Madonna
Schouburg Cuijk
20.15 uur



Cuijk en omstreken

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

Tot ziens in Cuijk!



Cuijk verrassend

LANDHORST

1 en 3 november NAJAARSCONCERT POPKOOR ZIP

In november pakt popkoor ZIP uit Landhorst weer uit met het najaarsconcert. Dorpshuis de Stek wordt omgetoverd tot een concertzaal. Op 1 en 3 november kan het publiek genieten van het repertoire van dit popkoor, van Queen tot Abba of Normaal, voor elk wat wils. Elke week wordt er gerepeteerd onder de enthousiaste leiding van dirigente Victorine Egelmeers.



Het koor bestaat uit bijna vijftig leden uit de wijde omgeving. Zeven artiesten zullen hun muzikale kwaliteiten laten horen en plaatsnemen op de STIP.

Aanvang: 19:30 uur (1 nov.) en 13.30 uur (3 nov.)

Datum: 1 en 3 november

Plaats: Kerkstraat 6, Landhorst
www.facebook.com/PopkoorZip/

SAMBEEK

4, 7 en 23 november MODEL MASTERCLASS BIJ ATELIER &KUNST

In november en december kun je bij Atelier & Kunst modeltekenen en –schilderen aan de hand van een echt model in het atelier. Ben je dus geïnteresseerd in het tekenen en schilderen van het menselijke lichaam, dan is dit je kans! Enige ervaring in tekenen of schilderen is handig, maar niet noodzakelijk. Je wordt begeleid in je eigen proces door kunstenaar en docent Lianne van den Boogaard.

Tijdens de masterclass krijg je meer inzicht in de anatomie en verhoudingen van het menselijk lichaam en krijg je handvatten hoe te kijken en tekenen of schilderen. Je kunt ervoor kiezen om één workshop te doen of meerdere, de keuze is aan jou.

Kosten per masterclass: 45 euro, inclusief materiaal / exclusief doek.

Aanvang: 19:30 uur

Datum: 4, 7 en 23 november

Plaats: Atelier & Kunst
Kloosterhuis, Sambeek

www.enkunst.nl

LINDEN

14 november INTERACTIEVE LES ADEMHALING BIJ DE ZOETE GEEST

Lisethe is yogadocent bij de Zoete Geest en geeft op donderdagavond 14 november een open les gericht op de natuurlijke adem waar we in oorsprong allemaal over beschikken.

Een interactieve les over de natuurlijk ademhaling, met eenvoudige oefeningen, ervaringen uitwisselen en informatie.

Mensen met en zonder ademhalingsklachten zijn hierbij uitgenodigd. Het is geen therapie, het gaat om het bewust worden van wat voor invloed adem heeft op jouw leven.



Aanvang: 19:30 uur

Datum: 14 november

Plaats: De Geest 4, Linden
www.zoetegeest.nl

MOLENHOEK



20 november KOM OP DE KOFFIE BIJ DE BOSWACHERS

Woon jij vlak bij de Mookerheide of kom je weleens genieten van het Groesbeekse bos? Wandel je regelmatig op de Sint Jansberg, ga je graag naar Heumensoord of geniet je regelmatig van de Bruuk? Vanaf woensdagmiddag 28 augustus starten na de zomerstop weer de maandelijkse koffiemiddagen bij de boswachter en kun je gezellig met de boswachters een gesprek aanknopen.

Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer willen graag weten waar je van geniet, waar je enthousiast over bent of waar je je aan stoort. Of kom gewoon langs voor een gezellig praatje. De koffie staat klaar!

Aanvang: 15:00 uur

Datum: 20 november

Plaats: Heumensebaan 2, Molenhoek

VELP

24 november MIRA BIJ KUNST IN 'T KERKJE

De artiestennaam van deze zangeres annex kleinkunstenaar is kortweg 'Mira'. Steevast met de vinger aan de pols van de tijdsgeest, schrijft ze haar messcherpe, heldere teksten, vaak introspectief, maar nooit navelstaarderig. En ze weet dat prachtig onder Vlaamse woorden te brengen. Ooit vergeleek iemand haar met Randy Newman. Haar muziek balanceert tussen bitterzoete melancholie, ironie en ontroering. De muziek is een patchwork van stijlen: een vleug pop, een scheut cabaret, een snuif kleinkunst en een streepje jazz. Maar Mira is vooral zichzelf.



Aanvang: 14:30 uur

Datum: 24 november

Plaats: Pastoor Loefsweg 1, Velp
www.kunstinhetkerkje.nl

BOXMEER

28 november LEZING KRAAIACHTIGEN

Van oudsher staan zwarte vogels te boek als brengers van ongeluk, ziekte en dood. Heksen lieten zich niet voor niets door raven vergezellen. Ook in onze tijd hebben kraaiachtigen geen geweldige reputatie. Ze zouden het aldoor gemunt hebben op de eieren en jongen van andere vogels, ze zouden te talrijk worden en daardoor andere diersoorten verdringen.

IVN De Maasvallei wil dit negatieve beeld dat omtrent onze kraaiachtigen bestaat wat nuanceren. Dit zal gebeuren middels een lezing door Gerard Compiet op donderdag 28 november vanaf 20.00 uur in Het Natuurpalet, Raetsingel 5 in Boxmeer. De spreker neemt je mee in hoe ze leven, hun grote leer- en aanpassingsvermogen, hun sociale leefwijze, hoe ze voedsel verzamelen en het spanningsveld tussen mensen en kraaiachtigen. De toegang is gratis, voor koffie/thee wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd.

Aanvang: 20:00 uur

Aanmelden:

ivndemaasvallei_educatie@outlook.com

Datum: 28 november

Plaats: IVN De Maasvallei
De Raetsingel 5

Exclusieve MUURDECORATIE



Fotokunst en
print posters
al vanaf
€ 6,95



WALL



Surinaamse ovenkip

JENNIFERS/RECEPT

De Surinaamse ovenkip is een variant op de Javaanse ovenkip. Iedereen geeft hier zijn eigen draai aan. Ik maak het op deze manier, maar er zijn natuurlijk nog meer varianten.

BENODIGDHEDEN

- 4 kippenbouten (met rugstuk)
- 2 maggiblokjes
- 1 ui
- 1 vleestomaat
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 4 eetlepel geraspte gember
- 4 eetlepel zoute ketjap
- 4 eetlepel ketjap manis
- 2 eetlepel Furlen's marinade vleesmix
- 4 lepels olie
- grote vaste ovenschaal

1. Snij/hak de kip in kleine stukken. Van 1 bout kan je ongeveer 4 stukken hakken. Was de kipstukjes met azijn en water. Spoel ze goed af.
2. Leg de kip in de schaal en marineer het met de geperste knoflook, gepureerde vleestomaat, klein gesneden ui, gember, zoute ketjap en ketjap manis. Verkruimel vervolgens de twee maggiblokjes en meng het ook door de kip samen met de olie. Meng alles goed door elkaar zodat alle kip vermengd is met de kruiden. Zet de kip een avond van tevoren in de koelkast zodat de marinade goed kan intrekken.
3. Haal de kip uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200 graden. Zodra de oven is voorverwarmd zet je de kip de eerste 30 minuten op 200 graden in de oven. Nadien de kip even omdraaien in de schaal en dan nog 30 minuten op 180 graden, zodat de kip goed gaar wordt vanbinnen.

Ook heerlijk
voor de
feestlagen!



TIPS

- De ovenkip is smakelijk met witte rijst, nasi of bami, maar ook met groentes als kousenband of een combinatie van kool, taugé en verse sperzieboontjes.
- Pindasaus is erg lekker over de groentes.
- Ovenkip kan ook ingevroren worden.



Moeder worden in een gevangenis. Het klinkt als een nachtmerrie, maar voor Marjan Gorissen was het in 1996 de verschrikkelijke waarheid. Ze werd onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.

**IK BEN BEVALLEN
MET EEN
RECHERCHEUR
NAAST MIJN BED**

HAAR LEVEN STOND 10 JAAR OP PAUZE

Waar de ellende begon

Het driejarige meisje Robin was op een woensdagmiddag in 1996 pannenkoeken eten bij overbuurvrouw Trudy. Hier keerde ze nooit van terug. Op een vuilstortplaats in Zevenbergen werd dagen later een schoentje gevonden met daarbij een deel van een voetje. Deze bleken van Robin te zijn.

Bevallen in de gevangenis

Marjan werd op 21-jarige leeftijd hoogzwanger opgepakt. Na 103 dagen in de gevangenis werd ze onschuldig verklaard. Ze verliet de gevangenis met haar zontje Jesse. Hij werd in de gevangenis geboren onder het oog van een rechercheur.



Tien jaar stilgestaan

Na de vrijlating verloor Marjan niet alleen haar baan, maar ook veel vrienden en kennissen. Zelfs haar relatie liep op de klippen en familieleden weerden haar. Ondanks dat justitie stelde dat ze onschuldig was en ze van de hoogste raad

vrijspraak kreeg, bleven mensen oordelen. Marjan verloor haar zelfvertrouwen en probeerde haar boosheid en verdriet te vergeten met drugs. Haar leven stond tien jaar op pauze, maar nu is die tijd voorbij. Iedereen mag weten wie Marjan Gorissen is en wat ze heeft meegemaakt.

Steun

In de gevangenis schreef Marjan elke dag een brief aan haar man, met alles wat ze had meegemaakt. Deze brieven mocht ze nooit verzenden, maar vormen nu wel de basis voor een indrukwekkende autobiografie. Met dit boek wil ze mensen wakker schudden. Er zitten nog altijd veel mensen onterecht vast en als je naar huis mag, is er nagenoeg geen vangnet. Je gaat van verdachte naar ex-verdachte, maar eigenlijk ben je een slachtoffer. Juist deze groep wil Marjan nu graag steunen.

Wil jij kans maken op het boek van Marjan Gorissen?

Kijk dan op de shoppingpagina in dit magazine of ga naar www.nederlandbruist.nl/ lezersacties



“Niemand kan mijn verleden nog tegen me gebruiken; mijn verhaal is geen geheim meer.”

AFRIKA MUSEUM

BERG EN DAL

“I don't think a
cocoa plantation is
any place for a child”

T/M 1 JUNI 2020

BITTER CHOCOLATE STORIES

EXPO

BankGiroLoterij

Grindland levert je mooie streek- en geldrepreken al
Duylouw | Regio Arnhem/Nijmegen | Gelderland | Achterhoek

TONY'S
CHOCOLONELY

Paradiso X

AFRIKAMUSEUM.NL