

LAND VAN CUIJK 

JANUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

*Uitgerust het
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van
de drukke feestmaand

*Nieuwste
woontrends
voor 2020*



Gaastra

Shop nu
online
met 40%
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE
is een Nederlandse
online outlet van het
maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor
modemerk GAASTRA.

We richten ons op
het aanbieden en
leveren van deze
stijlvolle producten
voor outdoor-
activiteiten tegen
geweldige prijzen.



BRUIST
Deal

40% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is
een Nederlandse online outlet
van het maritieme en nautisch
georiënteerde outdoor modemerk
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden
en leveren van stijlvolle
producten voor
outdooractiviteiten
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*





8



12



39

Inhoud



26



25



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!
Raoul Bosman

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en Rijk van Nijmegen Bruist.

Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

KIES DE
TREND DIE
BIJ JOU
PAST

Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



DÉ E-BIKE SPECIALIST UIT DE REGIO!



Wist u dat wij in het seizoen altijd zo'n 20 elektrische demo-fietsen van verschillende merken op voorraad hebben om te testen?

KOGA E-NOVA

De Koga E-Nova belooft je veel comfort, zowel in gebruik als in onderhoud. De comfortabele zithouding, betrouwbare Bosch ondersteuning en de onderhoudsarme naafversnelling vormen de ideale combinatie voor elke fietsrit.

WIJ ZIJN E-BIKE DEALER VAN:

Gazelle
Koga
Batavus
Sparta

Rih
Cortina
Specialized
Merida



THIJS HENDRIKS
TWEEWIELERS

Lepelstraat 17, Wanroij | 0485-451773 | www.thijshendriks.nl

10

Exclusieve MUURDECORATIE



Fotokunst en
print posters
al vanaf
€ 6,95



WALLL



WALLLL | Winde 15, Grave | info@tocomfy.nl | www.wallll.com

11

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

www.sustOILable.com



LEZERSACTIE

Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

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. #SUSTOILABLE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. www.rigonidiasiago.nl/nocciolata



Bruisend het nieuwe jaar in!

BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). www.jura.com/nl



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak kans op het boek Costa del Coke.

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE

Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door JouwTransformatie.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. #BOEZEMKUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

Ga voor meer informatie naar www.waterdetox.nl. Rob Pessers, 06-54605704.



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE
edition

Masters of LXRY 2019 bruijt!

Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen
zoeken naar
verbinding"



Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.com



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

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

'Blue monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

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 vermaakt 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.



Grote collectie
dames- en
herenmode van
vele verschillende
merken.

0492-522923

www.dankersleder.nl

18

FIETSBRUG door Oorlogsmuseum Overloon!

WERELDPRIMEUR



Oorlogsmuseum Overloon is sinds eind september open voor fietsers! Via het fietspad vanaf de doorgaande weg kunnen fietsers gratis een blik werpen op de tentoonstelling. Want in het museum ligt de eerste fietsbrug, wereldwijd, die letterlijk dóór een museum gaat.

Deze permanente fietsbrug maakt onderdeel uit van de fietsroute 'Aan de andere kant' die het museum verbindt met Britse en Duitse militaire begraafplaatsen in de buurt.

Tijdens openingsuren van het museum kunnen fietsers dan over een lengte van negentig meter door de grote museumhal fietsen, op een hoogte van drie meter. Vanaf de brug heb je een geweldig uitzicht op de enorme Tweede Wereldoorlog collectie die uit meer dan honderd militaire voertuigen en kanonnen bestaat. Want oorlog hoort in een museum!

DE FIETSBRUG IS OP DE
VOLGENDE MOMENTEN GEOPEND:

Maandag t/m vrijdag

10:00 uur - 16:30 uur

Zaterdag en zondag

11:00 uur - 16:30 uur

FIETSRUTE 'AAN DE ANDERE KANT'

Een bijzondere fietsroute van 59 kilometer tussen twee opmerkelijke plekken: de Duitse Oorlogsbegraafplaats in het Limburgse Ysselsteyn en het Oorlogsmuseum in het Brabantse Overloon.

Bijzonder, niet alleen omdat de route door prachtig landelijk gebied voert, maar vooral ook omdat fietsers zich regelmatig geconfronteerd zien met de spanningsvelden van de Tweede Wereldoorlog: geallieerd tegenover Duits, goed tegenover fout en, bovenal, levend tegenover dood. Vandaar ook de naam van deze fietstocht: "Aan de andere kant".

OORLOGSMUSEUM
OVERLOON

Museumpark 1, Overloon | 0478 - 641250

info@oorlogsmuseum.nl

www.museuminhelmond.nl

De fietsroute kent verschillende halteplaatsen, waarbij elke keer vanuit een ander perspectief wordt gekeken naar de bevrijdingsoperaties in dit gebied. Daarbij ervaren men zowel wat militairen meemaakten als hoe burgers uit die oorlog kwamen.

19

Als het leven
je laat struikelen,
maak er dan
een *salto* van



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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
- Spataderbehandeling
- Ooglidcorrectie ▶**
- Facelift (MACS-lift)
- Borstverkleining
- Rimpelbehandeling
- Armlift - Halslift
- Contourverbetering
- Oorcorrectie
- Labiacorrectie

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



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

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. Verslappung 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@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

DURF EROVER TE PRATEN

Herken laaggeletterdheid

Ruim 19.000
mensen in
Land van Cuijk
en Maasduinen
hebben moeite met
lezen of schrijven

KEN JIJ OOK IEMAND DIE BETER WIL LEREN LEZEN OF SCHRIJVEN?

Praat er over en maak een afspraak voor een
persoonlijk gesprek.

Het Taalhuis in de Bibliotheek helpt!

Bel 0485-583 500 of kijk op www.biblioplus.nl



de Bibliotheek

DAGJE UIT IJSBEEDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhalen in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld.

Kijk voor meer informatie op www.ijsbeelden.nl

FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

BINNEN/BUITEN

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf? **Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**



OPHEFFINGSUITVERKOOP!

20 TOT 70% KORTING

OP ALLE PROUCTEN UIT VOORRAAD! OP=OP

DEZE AANBIEDING
IS GELDIG VAN:

1 JANUARI 2020
TOT
1 APRIL 2020

VOOR
**VERF
&
WONEN**

PETERS
VERF & BEHANG

Molenstraat 53 - 5431 BW Cuijk
T (0485) 32 17 87
E info@peterscuijk.nl
I www.peterscuijk.nl



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.



Pfff

De feestdagen hebben we gehad. Voor een deel is januari een maand om goede voornemens te formuleren. Voor veel mensen behoort afvallen of doorzetten van een afvalproces tot één van de goede voornemens. Er worden lijsten gemaakt en gedachten opgeschreven over wat we wel of niet meer willen doen en wat we vooral anders gaan doen in het nieuwe jaar.

Wist je dat je echt aankomt of afvalt tussen januari en december. Niet tussen december en januari!

Er zijn verschillende manieren om af te vallen. De basis is altijd minder eten, het juiste eten en meer bewegen. In wat je minder eet zitten nuanceverschillen. De laatste tijd is bijvoorbeeld koolhydraatbeperkt eten een hype. Maar wat zijn koolhydraten eigenlijk en waar zitten ze in? Koolhydraten zijn suikers en die zitten in producten zoals groente, fruit, brood, zoet beleg, aardappel, rijst, pasta, peulvruchten, melk en melkproducten en in de meeste overige producten die van plantaardige producten gemaakt zijn en producten die een zoete smaak hebben.

Kan je zonder koolhydraten leven: *Nee*

Je hebt ze dus nodig: *Ja*

Zijn er verschillen in soorten koolhydraten: *Ja zeker!*

Als leefstijlcoach en diëtist kan Jennifer je ook in het nieuwe jaar wegwijzen door het woud van voeding en diëten en je helpen om je leefstijl op een voor jou op maat gemaakte manier aan te passen. De voordelen in de praktijk bij Jennifer zijn dat er geen wachtlijsten zijn, er een diagnose gesteld wordt en samen met jou, rekening houdend met je persoonlijke situatie, een behandelplan gemaakt wordt en dat je een persoonlijk voedingsadvies meekrijgt.

Een goed nieuw jaar.

Wederik 18 Grave | 0486-475781 | info@jennifervanderreijden.nl

Neem gerust
contact op via
06-22108748
en wij plannen een
afspraak in.

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

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht

 **de luisterlijn**
wij geven gehoor



En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 www.ysl.com

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 www.douglas.nl

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 www.lancome.nl

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 www.medik8.nl

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 www.essence.eu

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- www.debijkorf.nl

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 www.weleda.nl

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 www.bourjois.com/be-nl

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 www.debijkorf.nl

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 www.essie.nl

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

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

**Voetzorg
Ilse**

voetzorg specialist



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

Feit of Fabel?

**Voedselbanken geld nodig?
Die krijgen toch alles gratis?**

Feit! Wij krijgen voedsel inderdaad gratis. Maar we hebben wel degelijk kosten; benzine, verzekeringen, koelwagens, kratjes etc. Uw steun is zeer welkom. Voor € 3,50 helpt u een gezin aan een voedselpakket. www.voedselbankennederland.nl



VOEDSELBANKEN.NL



Bruist wenst
alle lezers
een
bruisend
nieuw jaar

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

Allround dj voor een compleet feest

De drive-in shows van Allround Dj Mark maken van uw (bedrijfs)feestje, uw bruiloft of evenement een fantastisch feest. Wij combineren licht en geluid tot een totaalbeleving!



JA IK WIL ...een knalfeest

DJ MARK WEDDINGSHOWS

Allround DJ MARK

Allround DJ Mark | Mark van Berlo
Heihoekscheweg 8, Vierlingsbeek
06-53226555 | www.jaikwilfeest.nl



Ook creatief bezig zijn met draad?

Workshops

- haken
- breien
- macramé
- vilten

Cursussen kleding maken

Breien met bezemstelen



Interesse in een workshop?
Vraag naar de mogelijkheden

Haken en Zo Workshops

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

Cuijk verrassend - jan 2020

11 januari

5xK & Onthulling Boerenbruidspaar
Schouburg Cuijk
20.30 uur

12 januari

tigste Ope Kuukse Nölkampioenschappe
Café Kansas
16.00 uur

13 januari

Pien & Bianca en nu dan
Schouburg Cuijk
20.15 uur

16 januari

Mijn man begrijpt me niet
Schouburg Cuijk
20.15 uur

17 januari

Notenkraker / Ballet van de Staatsopera van Tatarstan
Schouburg Cuijk
20.15 uur

18 januari

Pink Floy Project / The Wall
Schouburg Cuijk
20.15 uur

18 en 19 januari

André Rieu
Industry Bioscoop

19 januari

Michiel Borstlap Power of Music
Theater de Steenakker
15.30 uur

Theater: www.schouburgcuijk.nl

Bioscoop: www.cuijk.industrybioscoop.nl

Weekagenda Cuijk: www.agendacuijk.nl

26 januari

Carnavalsbeurs
Schouburg Cuijk
13.30 uur

29 januari

Prosecco Première: Onze Jongens in Miami
Industry Bioscoop
20.00 uur

30 januari

Rundfunk - Todesangstschrei
Schouburg Cuijk
20.15 uur



Cuijk en omstreken

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

Tot ziens in Cuijk!



Cuijk verrassend

Uitgelicht

9 januari

Winter in Wien
Neujahrskonzert
Schouburg Cuijk
20.15 uur



HEIJEN

5 januari NIEUWJAARSCONCERT DIE ORIGINAL MAASTALER



Het traditionele nieuwjaarsconcert van Die Original Maastaler uit Heijen. Zij staan bekend om hun gezellige optredens met Egerländer en Böhmsche muziek. Veel fans vinden elke keer de weg naar onze optredens wat de muzikanten heel erg waarderen. Wij nodigen u dan ook uit op 5 januari in Gemeenschapshuis D'n Toomp, Lijsterbesstraat 10 in Heijen waar vanaf 12.00 uur het concert zal beginnen. De entree is gratis.

Aanvang: 12:00 uur
Datum: zondag 5 januari
Plaats: Die Original Maastaler, Lijsterbesstraat 10, Heijen
www.dieoriginalmaastaler.nl

GROENINGEN

12 januari MUSEUM VAN POSTZEGEL TOT TANK

Museum Van Postzegel tot Tank is op deze dag geopend van 10.00 tot 14.00 uur. Het museum is op andere dagen uitsluitend op afspraak te bezoeken. De collectie van het museum bestaat vooral uit gebruiksvoorwerpen, uniformen en aanverwante spullen uit de periode rond de Tweede Wereldoorlog. Maar ook is er een flinke verzameling gebruiksvoorwerpen die ouder, soms veel ouder zijn, zelfs tot uit de steentijd. Het accent van de verzameling ligt op voorwerpen en verhalen uit de omgeving oud gemeente Vierlingsbeek en direct daaromheen.



Aanvang: 10.00 uur
Datum: 12 januari
Plaats: Groeningsestraat 44a, Groeningen
www.vanpostzegeltottank.nl

RIJKEVOORT

13 januari KENNISMAKING: MIXLESSEN VOOR VROUWEN RIJKEVOORT

Mixlessen voor vrouwen is een therapeutische bewegingsvorm van een combinatie van oefeningen en massage: Orgaanmassage en oefeningen (gekleed), yoga-, ademhalings-, bindweefsel- en ontspanningsoefeningen.



De mixlessen vergroten de bewegingsvrijheid, geven je meer ontspanning, veerkracht en balans. De oefeningen stimuleren het fascia (bindweefsel) dat in verbinding staat met de botten, spieren, organen en gewrichten.

Aanvang: 19.30 uur
Datum: 13 januari
Plaats: De Verbinding, Hoekstraat 1, Rijkevoort
deverbinding.coach

GRAVE

15 en 17 januari WORKSHOP TEXTIEL VAASJE

Een heel leuk en eenvoudig voorbeeld van hoe je verrassend met textiel aan de slag kunt. Deze workshop is voor iedereen die een beetje overweg kan met de naaimachine. Te maken geheel in je eigen kleur(en) met (restjes) stof. Kosten zijn € 20,-. Dit is incl. het patroon, de tussenvulling en koffie of thee. Stofjes neem je zelf mee. Voor meer info neem contact op met Monica van Leent-Bergkamp, Atelier Bits & Pieces, tel.nr. 06 420 540 30, info@bits-pieces.nl. Ik ben ook tijdens de Graafse Lichtjesavond aanwezig bij Atelier 276 met info en voorbeelden.



Aanvang: woensdag 15 januari om 19.30 uur
vrijdag 17 januari om 13.30 uur
Plaats: Atelier 276, Torenplein 3, Grave
www.bits-pieces.nl

SINT ANTHONIS

18 januari CRAZY BINGO BIJ OELBROECK



Kom ook naar de gezellige Crazy bingo, een avond voor lady's only! De opbrengst komt geheel ten goede aan het onderzoek naar die vreselijke ziekte.

De Bingo vindt plaats op 18 januari 2020 en het idee is uiteraard zoveel mogelijk geld op halen!

Kaarten voorverkoop € 25,- en aan de deur € 30,-. Deze koop je online via de site, Facebook of aan de deur.

Aanvang: 20:00 uur
Datum: 18 januari
Plaats: MFC Oelbroeck Breestrat 1-d, Sint Anthonis
www.oelbroeck.nl

JANUARI 2020

CUIJK

19 januari JAZZNJAZZ PRESENTEERT MASHA BIJLSMA BAND FEAT. BART VAN LIER

Gospel, blues, jazz, soul... Het zit allemaal in Masha Bijlsma. Met dit project brengt Masha een eerbetoon aan de in 2010 overleden Amerikaanse jazz zangeres Abbey Lincoln. Net als haar grote voorbeeld Billie Holiday zong Abbey met een dusdanig grote overtuigingskracht dat het publiek tot op het bot geraakt werd. Dit is ook de kracht van Masha Bijlsma.



Mascha en haar band worden bijgestaan door meester-trombonist Bart van Lier. Zijn stijl kenmerkt zich door een vloeiende melodievoering, gekoppeld aan een fabuleuze techniek.

Aanvang: 15:30 uur
Datum: zondag 19 januari
Plaats: Grotestraat 62, Cuijk
jazznjazz.nl

Viskoekjes

met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



Annemiek, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt steevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

Italiaanse

kipschotel

met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.





PerfectSmile by Laura!



voor



na

De perfecte lach met mooie witte tanden! Dat wil jij toch ook?

Iedereen wil een mooie witte smile!

Wil jij ook je tanden laten bleken?
Kijk voor meer informatie op de website
of bel 06-132 451 50

PerfectSkin
by Laura



Laura Hendriks | Pastoor van Delftlaan 3, Sint Anthonis
06-13245150 | PerfectSkin-by-Laura

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

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

Wil je geknipt worden zoals jij dat wilt of heb jij zin in een andere look? Wil je weer stralen vanbuiten én vanbinnen, dan ben je bij ons aan het juiste adres! Want als jij er goed uitziet, voel je je ook beter.

Artizte Hair & Beauty zorgt voor de perfecte uitstraling. Onze salon is uitgegroeid tot een compleet en trendy hair- & beautycentrum voor dames en heren. Daar zijn we trots op, want we willen klanten alleen het beste bieden en zijn steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen. Zo blijven we onszelf ontwikkelen. Wij geven je uitgebreid persoonlijk advies, we nemen heel graag alle tijd voor jou. Goed werk, met aandacht en service, en gebruik van kwaliteitsproducten zijn onze belangrijkste speerpunten. Laat de wereld zien dat jij er bent!

Haal samen met ons het mooiste uit jezelf, want als jij er goed uitziet en je daarbij goed voelt, is onze doelstelling geslaagd!



Annelies van den Bosch, eigenaresse
Ingrid Giebels, salonmanager



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 duurzaam 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).



Ook een *gezond* en *modern* kapsel?

Dat kan Bij ons Aniek!

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