

LAND VAN CUIJK 

MAART 2020 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!



Ervaar **het echte Ibiza** bij **HOTEL GARBI**

Hotel Garbi, het viersterrenhotel aan Playa d'en Bossa, het populaire strand van Ibiza. 'Garbi' betekent letterlijk 'zuiver'. Het hotel heeft dan ook een hippe, moderne en frisse uitstraling. Je hebt keuze uit standaardkamers, superior, suite en premium suite met bubbelbad en uitzicht op het strand. Met ons gezin verblijven wij er twee weken.

Je kunt kiezen voor half board. Dat wil zeggen inclusief ontbijt en diner. Ondanks dat het hotel volgeboekt is, merk je de drukte niet. Dit geeft een zeer relaxed gevoel en het personeel is overal supervriendelijk. Bij het zwembad zijn er genoeg bedden. Tevens zijn er tweepersoons Bali bedden te huur inclusief Cava Sangria.

Garbi Chill Out Lounge en tevens restaurant, ligt aan het strand en heeft een spectaculair uitzicht op zee. Tijdens de lunch genieten wij van geweldige gerechten. Een populair gerecht is de Poke Bowl. Daarnaast heeft dit restaurant een aparte bar voor

cocktails maar ook gezonde smoothies. In de avond is er live muziek of speelt er een DJ.

Het hotel heeft een Spa en gasten kunnen gratis gebruikmaken van het binnenzwembad en sauna. Daarnaast biedt het hotel ook diverse schoonheidsbehandelingen, yoga en massages. Hotel Garbi is verder de perfecte uitvalsbasis om de rest van het eiland te verkennen. Discotheken zoals Ushuaia en Hi Ibiza zijn op loopafstand te vinden.

Wij hebben ontzettend genoten van ons verblijf bij Hotel Garbi. Het is dus zeker een aanrader.

Marcel, Lea, Tessa & Lidiano



BRUISEND/BEZOEK

**KOMENDE ZOMER ZIJN
WE WEER VAN DE PARTIJ!**



Kijk voor meer informatie op www.hotelgarbi-ibiza.com

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007

Beauty & Wellnesscare Luna
'The Health & Lifestyle
Salon' biedt een totaalpakket
aan behandelingen, voor
de innerlijke en uiterlijke
schoonheid. Van verzorgende
gelaatsbehandelingen gericht
op huidverbetering tot luxe
wellnessbehandelingen om
even te ontsnappen aan alle
stress en drukte van alledag.



Eva van Kollenburg



If you can squeeze it, we can freeze it!

Hoe werkt cryolipolyse?

Vetcellen in het onderhuidse vetweefsel zijn vooral cellen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren en die niet bestand zijn tegen temperaturen onder de 4°C. Andere cellen en omringende weefsels, zoals zenuwen, bloedvaten en pigment, zijn niet gevoelig voor deze lage temperatuur.

Bij Cryolipolyse worden vetcellen sterk afgekoeld. Door de kou ontstaat er cel-apoptose, de vetcellen worden geleidelijk afgebroken en op natuurlijke wijze door het lichaam afgevoerd. De Cryo Cool MED maakt gebruik van een vacuüm zuigkoelsysteem, in tegenstelling tot de veelal gebruikte koelplaten. De probleemzones worden effectief behandeld door het onderhuidse vet af te koelen met behulp van koel-applicators. De Cryo Cool MED kan hierdoor veel gecontroleerder, sneller en efficiënter koelen.

Cryolipolyse is dé nummer 1 behandeling om plaatselijk vet snel en doeltreffend te verminderen. Met deze bewezen techniek is een verlies van vetweefsel tot 30% mogelijk na slechts één behandeling!

Behandelizeones zijn:

- Bovenarmen = 1 zone
- Taille = 1 zone
- Love handles = 1 zone
- Zwembandjes = 1 zone
- Binnenkant bovenbenen = 1 zone
- Bovenbenen = 1 zone
- Buik boven navel = 1 zone
- Onderbuik = 1 zone

Buik is altijd in overleg tijdens het **GRATIS** intakegesprek. Dit om dan duidelijk te bepalen hoe de zones van de vetcellen verdeeld zijn. Kuren worden direct na de eerste behandeling in zijn geheel betaald.



Zowel voor
mannen als
vrouwen

Behandeltarieven actie is geldig
tot eind maart:

BEHANDELING

(1 zone = 2 kopstukken)

€ 295,-

NU VOOR € 225,-

KUUR 1

(1 zone, 3 behandelingen)

€ 740,-

NU VOOR € 560,-

KUUR 2

(2 zones, 3 behandelingen)

€ 980,-

NU VOOR € 800,-

KUUR 3

(3 zones, 3 behandelingen)

€ 1250,-

NU VOOR € 1050,-



8

COLOFON



10

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. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



22



23



Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

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.

12



18

Inhoud

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontcom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH

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

Een kavel
een woonwens
Roscobouw

Alles is mogelijk

Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerp proces wordt deskundig begeleid en wij denken hierbij in oplossingen.

Laat je ontzorgen

Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering, waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard blijft. Geen vervelende verrassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent.

Efficiënte werkwijze

Onze korte lijnen zorgen voor een bijzonder efficiënte en snelle werkwijze. Na het oriënterende gesprek, duurt het slechts 4 tot 6 weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt er voor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

Gestigd in het Brabantse Heesch, is Roscobouw uw ideale partner voor het verwezenlijken van uw vrijstaande droomhuis. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.



Benieuwd wat Roscobouw voor u persoonlijk kan betekenen? Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek en ontdek wat er mogelijk is voor uw bouwplannen, wij staan u graag te woord.



“Wij bouwen met aandacht alsof het onze eigen woning is.”



ROSCOBOUW

Bosschebaan 64
5384 VZ Heesch
T. 0412 455 501
info@roscobouw.nl

www.roscobouw.nl





HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt geserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermouthe en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

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.

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete.

Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready!

www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

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

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



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

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen.

Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.com





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

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

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



Haagsestraat 2, Cuijk
0485-318382

info@artizte.nl | www.artizte.nl

Ma: 13:00 - 18:00
Di: 09:00 - 18:00
Wo: 09:00 - 19:00
Do: 09:00 - 18:00
Vr: 09:00 - 18:00
Za: 08:30 - 16:00

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



1 maart is in Nederland **nationale complimentendag.**

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten,
maatwerk is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak **'maartse buien en aprilse grillen'**.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**

Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes
waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut**.

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

We gaan beginneeeeen...

Stop Lijnen, begin met eten!

Diëtenpraktijk Jennifer van der Reijden start op maandag 6 april met groepslessen.

Wat houdt het in:

Acht voeding- en leefstijllessen plus vier sportmomenten

Locatie: Verenigingsgebouw Overasselt

Om de twee weken, op de maandagen, gaan we onderwerpen bespreken zoals: koolhydraten wel of niet maar ook eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen, slaap, ontspanning, bewegen en eventueel stoppen met roken en afvallen.

We gaan smoothies maken, we gaan een maaltijd bereiden, we gaan een supermarkt bezoeken...

Spreek het je aan, meld je dan vóór zondag 8 maart aan. Er is plek voor 15 deelnemers. Inschrijven kan via de website www.jennifervanderreijden.nl.

Doel Diëtenpraktijk Jennifer van der Reijden:

Je in het nieuwe jaar wegwijs maken door het woud van voeding en diëten en je helpen om jouw leefstijl op een voor jou op maat gemaakte manier aan te passen.

Aanpak: Het plan is dat jij zélf je leefstijl begint te veranderen. Als leefstijlcoach help ik je om dat op een manier aan te pakken die precies bij jou past en geef ik je de nodige informatie die je daarbij kan helpen.

Houd de website in
de gaten voor meer
informatie.

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

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk



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.



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”



DÉ RACE- EN MTB-SPECIALIST UIT DE REGIO!



Wist u dat wij naast de fietsen ook een groot assortiment aan accessoires en kleding hebben?



Thijs Hendriks tweewielers is de race- en MTB-specialist uit de regio. Met een groot assortiment van de merken Specialized, Bianchi en Merida hebben wij voor elk wat wils.



THIJS HENDRIKS
TWEEWIELERS

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

DAGJE UIT

HISWA BOAT SHOW 2020



De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier.

Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.

FILMPJE KIJKEN

ESCAPE FROM PRETORIA

In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrap en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...

ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap.

DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.

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

Wil je wat leren op kookgebied of heb je zin om gezellig met vrienden, familieleden of collega's te koken?

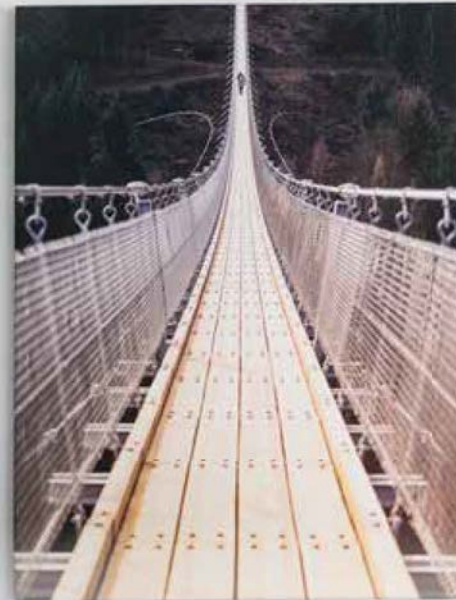
Kom dan zeker eens een kijkje nemen bij Koken bij Kat.

Koken voor iedereen!

Ook leuk voor een kinderfeestje!



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



Exclusieve MUURDECORATIE



Fotokunst en
print posters
al vanaf
€ 6,95



WALLL

WALLLL | Rogstraat 24, Grave | info@tocomfy.nl | www.wallll.com



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



Ook creatief bezig zijn met draad?

Workshops

- haken
- breien
- macramé
- vilten

Interesse in een workshop?

Vraag naar de mogelijkheden

Cursussen kleding maken

XXL breien en haken



Haken en Zo Workshops

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

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 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

FIETSROUTE '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.

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.



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

www.museuminhetdonker.nl



Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
6. Kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
10. Roselift Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu

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!*



Lekker *niksen* heet tegenwoordig *opladen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Cuijk verrassend - mrt/apr 2020

7 maart

Boek&Bal
Schouwburg
19.00 uur

7 maart

Sacode Brasil
Café Kansas
22.00 uur

12 maart

Domenic Seldis
Schouwburg
20.15 uur

15 maart

Schubert Consort
Schouwburg
11.00 uur

18 maart

Het Huwelijk Huub Stapel
Schouwburg
20.15 uur

24 maart

De Aanslag
Schouwburg
20.15 uur

28 maart

Scapino Ballet Rotterdam
Schouwburg
20.15 uur

28 maart

Cocktail the Party
Schouwburg
22.00 uur

1 april

Hendrik Groen: Zolang er
leven is
Schouwburg
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!



Tip

vanaf 2 april

James Bond
No Time to Die
Industry Bioscoop Cuijk



GRAVE

6 maart KINDERCOLLEGE 'STOERE MEIDEN UIT DE GESCHIEDENIS'

Vandaag kijken we terug in de geschiedenis, niet naar de mannen, maar naar de vrouwen. Welke meiden en vrouwen hebben geschiedenis geschreven en hoe hebben zij dat gedaan? Fee en Laura zijn trots op deze meiden en vertellen allerlei mooie, grappige of heftige verhalen over hen tijdens dit Kindercollege.

Van machtige koninginnen, sterke verzetshelden en slimme wetenschappers tot gevaarlijke moordenaressen en avontuurlijke ontdekkers. Vrouwen hebben grote rollen gespeeld in de geschiedenis, ken jij ze allemaal al? Luister naar hun indrukwekkende verhalen verteld door Fee en Laura!

Meld je snel aan voor dit Kindercollege en word ook een expert. Voor kinderen vanaf 8 jaar. Aanmelden via biblioplus.nl

Aanvang: 15.30 uur
Datum: vrijdag 6 maart
Plaats: BiblioPlus
Trompetterstraat 2, Grave
www.biblioplus.op-shop.nl

VELP

7, 8, 14, 15, 21 en 22 maart EXPOSITIE VAN HALEN EN POUTSMA, KUNST IN HET KERKJE

Prachtige beelden van Afke van Halen en mystieke schilderijen van Claire Poutsma. Natuur is leidend. Kom de hele maand de landschappen en houtbeeldkunst bewonderen.



Afke van Halen maakt beelden van hout waarbij de natuur leidend is; het cyclische proces van de natuur. De beelden van hout zijn vergankelijk, natuurlijk en speels. Wat dient zich aan in de natuur en wat wil getoond worden? Afke maakt vrij werk en in opdracht, zoals gedenkbeelden, beeld uit eigen tuin, boombeelden. Zij heeft dit jaar de ontwerpwedstrijd gewonnen in Zwolle.

Aanvang: 11.00 uur
Datum: De weekenden in maart
Plaats: Kunst in het Kerkje
Pastoor Loefsweg 1, Velp
www.kunstinhetkerkje.nl

CUIJK

9 maart INTERCULTURELE LUNCH BIJ SAFINA

Op maandag 9 maart kunt u bij Safina van 12.00 tot 13.00 uur heerlijk lunchen. Er wordt afwisselend steeds een warme 3-gangen lunch uit een andere cultuur verzorgd. En soms uit Nederland. Wat er klaargemaakt gaat worden is een verrassing. Op de foto staat een voorbeeld. Wilt u aan de lunch deelnemen? Dan kunt u zich t/m donderdag 5 maart opgeven. Maar vol is vol! Kosten: 6 euro per volwassene en 3 euro voor een peuter. Dat is exclusief drinken. Uw aanmelding is pas geldig na bevestiging door de lunchwerkgroep.



Aanmelden en informatie per e-mail: safinacuijk@icloud.com

Aanvang: 12.00 uur
Datum: 9 maart
Plaats: Safina
Valuwe 1, Cuijk
www.icsafina.nl

VIERLINGSBEEK

15 maart ACCORDEONFESTIVAL BIJ HERBERG THIJSSSEN



Het accordeonfestival is een middag genieten van deze sfeervolle muziek, daar waar mogelijk kan er ook gedanst en/of meegezongen worden op de mooiste meezing ballades die zullen worden gespeeld deze middag. Heeft u zelf een accordeon en wilt u een of meerdere nummers ten gehore brengen deze middag? Breng dan uw accordeon mee en verras het aanwezige publiek.

Dus liefhebbers van Zuiderzeemuziek, Amsterdamse meezingers zijn van harte welkom bij Herberg Thijssen. Entree is gratis en deze middag zal tot 18.00 uur duren.

Aanvang: 12.00 uur
Datum: zondag 15 maart
Plaats: Herberg Thijssen
Sporstraat 5, Vierlingsbeek
www.facebook.com/herbergthijssen.nl

BOXMEER

18 maart SCIENCE BATTLE BIJ DE WEIJER BOXMEER

Vanuit de chakraleer is helderheid verbonden met het 3de oog, het centrum midden in je hoofd. Wanneer dit centrum in balans is, open is, kun je helder zien. Je ontwikkelt hiermee je onderscheidingsvermogen, waardoor je weet wat voor jou belangrijk is. Ook leer je inzien dat jij de waarnemer bent van jouw gedachten en dat je dus niet je gedachten bent. Dit kan zeer helpend zijn bij het nemen van beslissingen. Wil jij je onderscheidingsvermogen vergroten en meer helderheid krijgen? In deze les zijn de oefeningen hierop gericht.



De lessen van Lisethe zijn gevuld met persoonlijke aandacht en mildheid en zijn doorleefd.

Aanvang: 20.15 uur
Datum: woensdag 18 maart
Plaats: De Weijer
De Raetsingel 1, Boxmeer
www.deweijer.nl

MAART 2020

SINT ANTHONIS

28 maart SINT-TUNNIS ROCKS 2020

Oude tijden herleven in Sint-Tunnis! Op zaterdag 28 Maart laten 4 moddervette rockbands MFC Oelbroeck rocken tijdens de vierde editie van 'Sint-Tunnis Rocks'. Een festival met goede rockmuziek, maar vooral om gezellig te buurten. Met oa WOMAN, een tribute van ANOUK met oa zangeres Lieke Meier, MINORITY, een tribute van GREEN DAY en STEELER een tribute van LED ZEPPELIN.



Een kaartje kost 10 euro in de voorverkoop en aan de deur 12,50 euro!

Aanvang: 19.00 uur
Datum: zaterdag 28 maart
Plaats: MFC Oelbroeck
Breestraat 1 - D, Sint Anthonis
www.oelbroeck.nl

Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdtussende tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**



Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale



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