

LAND VAN CUIJK 

JUNI 2020 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

# BRUIST



*Deze maand  
lekker veel  
puzzels*

*Welke vloer  
past bij jou?*

# 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-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!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

ONBEPERKT GENIETEN IN UW EIGEN TUIN

# TUINHUIZEN BUITENKAMERS TUINKANTOREN VERANDA'S EN MEER

Wilt u onze showroom bezoeken?  
Maak dan snel een afspraak.  
Wij helpen u graag!  
[www.jandeboertuinhuizen.nl](http://www.jandeboertuinhuizen.nl)

*Jan de Boer*  
tuinhuizen





8



12



38

# Inhoud



15



18



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** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

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.**



**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-15948855

Langzaam begint het leven weer zijn normale vormen aan te nemen. Of, nou ja, normaal... Het voorlopig 'nieuwe normaal', laten we het daar maar even op houden. We bevinden ons momenteel in een zogenaamde 'anderhalvemeter-samenleving' waarin iedereen zijn of haar eigen draai moet zien te vinden.

## Bruisende lezer,

Zo ook alle ondernemers met wie wij samenwerken. Elke beroepsgroep heeft met andere aspecten rekening te houden. Voor de een zijn deze wat ingrijpender dan voor de ander. Maar voor ieder van hen geldt dat ze er ook in deze vreemde tijden alles aan doen om er het beste van te maken. Respect! Dat mag ook weleens gezegd worden.

Bij Bruist doen we dit trouwens eveneens. We blijven naar de toekomst kijken en blijven onverminderd positief. Hoe kan het ook anders? De bruisende verhalen van alle ondernemers werken namelijk ontzettend inspirerend en motiverend om vol enthousiasme door te gaan en elke maand weer een mooi magazine voor jullie samen te stellen. Blader dus lekker verder en lees hoe jouw regio ook in deze tijd nog steeds bruiist.

**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.**

# Welke vloer past bij jou?

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

## Laminaat

De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

## Pvc

De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

## En meer

En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

## Houten vloer

Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.



ELK TYPE VLOER  
HEEFT ZIJN  
EIGEN VOOR-  
EN NADELEN



Op zoek naar een nieuwe vloer? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je tal van vloerspecialisten. Ook bij jou in de regio!



# beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

## Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

## Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

## Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

## Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

**Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.**

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd



### WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. [www.union.nl](http://www.union.nl)

### ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

[www.nonadrinks.com](http://www.nonadrinks.com)



### PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 [www.little.love](http://www.little.love)

# Geniet in eigen omgeving

win

### LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

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



### TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxe formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

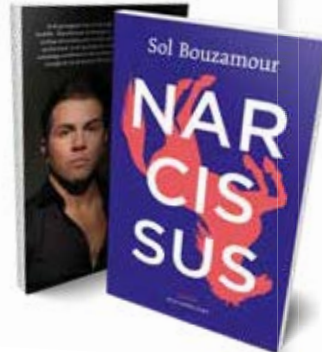


### LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

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. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.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:



Tickets blijven geldig!

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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! [www.boerderijchips.nl](http://www.boerderijchips.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



Eva van Kollenburg



## Heb jij al een afspraak staan?

Wat waren wij blij toen we te horen kregen dat we weer open mochten om behandelingen te geven. We zijn blij jullie weer terug te zien!

In sneltreinvaart hebben we de salon omgebouwd in een anderhalvemetersalon. Er moesten stoelen weg en er werden schermen geplaatst. Rondom de toonbank is tape geplakt, zodat het voor iedereen duidelijk is om afstand te nemen. We hebben handschoenen, mondkapjes, brillen en vele liters desinfectiemiddel ingekocht. Voor de klanten en onszelf hebben we veel gezondheidcheck-formulieren uitgeprint, om goed voorbereid de behandeling in te kunnen gaan.

*Op 1 mei hadden wij ons 10-jarig jubileum. Wij gaan dit verderop in het jaar nog uitgebreid vieren.*

**MAAK NU  
JE AFSPRAAK!**

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.

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

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

**Laminaat** is nog altijd de **populairste vloersoort**.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. A

Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee. Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 21 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

**Juni-kinderen** zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 21 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

# Altijd al gitaar willen spelen?



Je muzikale vaardigheden willen uitbreiden?

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

Gitaar is een veelzijdig instrument. Het geeft de mogelijkheden tot het spelen van akkoorden om je eigen of andermans 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.

*Breidt je muzikale kennis uit, versterkt je motoriek en geeft muzikaal plezier*

Volg **4 gratis** verkenningslessen inclusief gitaar bij

**gitaarschooldegitarist.nl**

**06 421 487 52 degitarist@hotmail.nl**

## De volledige Diamant

Kundalini yoga, de moeder van alle Yoga, of ook wel de 'volledige diamant'. Het is onmogelijk om alle vlakjes in een oogopslag te zien. Deze staan voor alle technieken die we gebruiken. Bijvoorbeeld Naad Yoga waarbij we de stem gebruiken, het meest helende/krachtige gereedschap dat je bezit om veranderingen te veroorzaken.

Onbewust worden we dagelijks beïnvloed door klank en muziek. Houd je van klassieke muziek, country, hardcore, rap of r&b? Ze geven allemaal hun eigen trillingen en resonantie of effect op lichaam en geest.

We gebruiken muziek als middel om te ontspannen of als uitlaatklep voor verdriet, woede en frustraties. Muziek als universele taal kan onze diepste emoties naar de oppervlakte brengen. Naad yoga bestaat niet alleen uit harmonische klanken, maar is een complete wetenschap, waarbij specifieke geluidsformaties worden ingezet in onze lessen als mantra's die we samen chanten in een vreemde taal.

Naad yoga is de eeuwenoude stemtherapie die je terugvoert naar de geheimen van de kracht van het geluid. Het lichaam is gecondenseerde energie die een uitdrukking is van al je bewuste en onbewuste innerlijke gemoedstoestanden.

Zoals Einstein al aangaf is energie en materie een en hetzelfde. De quantum fysica geeft aan dat de oorsprong van materie bewustzijn is. Wat de yoga ons al eeuwenlang vertelde, is nu in onze wereld meetbaar en zichtbaar geworden.



Ik houd me al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n vijf jaar geleden Kundalini yoga in mijn leven kwam, voelde ik pas echt dat ik mijn pad gevonden had. We hebben tegenwoordig ongelimiteerd toegang tot kennis, maar vergeten dat we al een oneindige bron van wijsheid binnen in ons hebben. Want als je om je heen kijkt, lijken we niet gelukkiger, gezonder en tevreden. Voor jezelf leren zorgen is voor ons allemaal een lifetime job, van daaruit kun je steeds ruimhartiger geven. Kundalini yoga heeft hier krachtige en mooie technieken voor.



**Kundalini Yoga Linda**  
Linda en Jan Hidde Landstra  
06-19300945  
[www.kundaliniyogalinda.nl](http://www.kundaliniyogalinda.nl)

**NU OOK ONLINE KUNDALINI YOGALES!**

Kijk voor meer info op onze nieuwe website [www.kundaliniyogalinda.nl](http://www.kundaliniyogalinda.nl)

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Lichtpuntje in coronacrisis

# Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

### Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

### Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform, waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

**De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl).**



# Ontspanning voor jou en je baby

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

## Voor je baby

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

## Voor mama

- Zwangerschapsmassage
- Ontspanningsmassage
- Stoelmassage
- Hotstonemassage

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

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



# EROPUIT FIETSEN IN DE NATUUR



Houd je van fietsen in de natuur? Niets is lekkerder dan even buiten uit te waaien en de gedachten te verzetten in één van de vele natuurgebieden die ons land rijk is. Natuurmonumenten heeft meer dan zeventig fietsroutes uitgezet. Talloze kilometers fietspad laten je genieten van het landschap en de natuur. De routes voeren door duinen, bossen, heiden, weilanden, nationale parken en nog veel meer mooie plekken. Stap op de fiets en voel de wind in je haren!

Bekijk de fietsroutes op [www.natuurmonumenten.nl/fietsen](http://www.natuurmonumenten.nl/fietsen)

# BOEKJE LEZEN HET VEILIGE HUIS

Het leven van Emily is op een dieptepunt beland, maar dan krijgt zij de kans van haar leven. Haar baas Scott vraagt haar als nanny aan de slag te gaan op het Franse landgoed waar zijn vrouw en dochtertje wonen. Emily wordt erheen gevlogen in een privéjet en is gecharmeerd van Scotts vrouw en hun dochtertje. Ze leiden een luxeleven, maar al snel krijgt Emily twijfels. Waarom wonen ze zo geïsoleerd? Waarom spreekt het dochtertje geen woord tegen haar? Emily beseft dat het paradijselijke leventje weleens een gevangenis zou kunnen worden, waaruit ontsnappen onmogelijk is... **HET VEILIGE HUIS van Anna Downes is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DE STORM



Wanneer Hurricane Leo plotseling koers zet richting Camino Island, vluchten de meeste mensen naar het vasteland. Bruce Cable, eigenaar van een boekenwinkel, besluit echter te blijven. Er valt een tiental dodelijke slachtoffers te betreuren. Een van hen is Nelson Kerr, een met Bruce bevriende thrillerschrijver. Nelson blijkt echter verscheidene klappen tegen zijn hoofd te hebben gekregen, wat suggereert dat hij niet in de storm is omgekomen. Wie zou Nelson willen doden? Wanneer Bruce op onderzoek gaat, ontdekt hij een geheim dat veel schokkender is dan welke verzonnen plottwist ook... **DE STORM van John Grisham is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**

# Problemen met je hond?

Gedraagt je hond zich soms niet helemaal zoals je het het liefste zou willen en weet je niet hoe dit op te lossen? Ik help je verder!

## Een paar voorbeelden:

- een pup die veel bijt
- je hond trekt aan de lijn
- je hond valt uit naar andere honden
- je hond misdraagt zich als er bezoek komt
- je hond springt op de bank / eet van tafel

Ik kom bij je thuis en we bespreken het gedrag van je hond en hoe je daar tot nu toe op gereageerd hebt. Ik geef je suggesties en uitleg over de mogelijke oplossingen en daarna gaan we oefenen!

Zijn er problemen als je met de hond buiten bent? Dan gaan we samen wandelen en help ik je met tips en passende oefeningen hoe je prettiger met de hond kunt wandelen.

**Bel mij gerust voor informatie of voor het maken van een afspraak.**

**Brigitte Versterre**



**BV, DOGTRAINING**

Hendriksweg 12, Langenboom | 06-29128303  
info@bv-dogtraining.com | [www.bv-dogtraining.com](http://www.bv-dogtraining.com)



## Een professionele kijk op de gezondheid van uw voeten

### Mijn naam is Elly Wolfraad.

Als medisch pedicure en sportpedicure ben ik gedreven om zowel preventief als probleemoplossend te werken.

Ruime ervaring en regelmatige bijscholing resulteert in vakbekwame, voetverbeterende behandelingen en gespecialiseerde voetzorg op maat. In mijn praktijk wordt gewerkt met professionele apparatuur, volgens de richtlijnen en beroepscode van de voetverzorgingsbranche.



**U bent van harte welkom!**

**BarreVoets**

**MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK**

0485-844470 | [www.barrevoetsmppcuijk.nl](http://www.barrevoetsmppcuijk.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.



**Bnieuwd 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](http://www.roscobouw.nl)

...  
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

# OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST  
NU!**

Bel **076-7115340**  
of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

## BRUIST

Als *de muren*  
op je afkomen,  
geef ze dan een  
*likje verf*

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# KEUKENONTWERP NODIG?



“  
Mooie dingen ontwerpen en  
realiseren, dat is mijn doel. Een  
weldoordacht plan van aanpak  
en uitvoering gaan 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](mailto:INFO@PAULCLEVEN.NL)  
[WWW.PAULCLEVEN.NL](http://WWW.PAULCLEVEN.NL)



# Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)  
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- [www.ungcosmetics.com](http://www.ungcosmetics.com)  
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com) 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 [www.dove.nl](http://www.dove.nl)  
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)  
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 [www.pupa.nl](http://www.pupa.nl)  
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)  
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 [www.biotherm.nl](http://www.biotherm.nl)  
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)  
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)  
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

# Ibiza

## terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken. Maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn.

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

@MichaelsMeditations

Foto Youri Claessens

# Heb jij het lef om naar jezelf te kijken?

Coaching is voor **iedereen** die het lef heeft om naar zichzelf te kijken!

Je kunt coaching inzetten als:

- je het gevoel hebt dat je stilstaat
- je jezelf beter wilt leren kennen
- je klachten ervaart zoals innerlijke onrust en stress
- je keuzes wilt maken en in actie wilt komen

## Benieuwd wat ik voor je kan doen?

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



Marieke Kersten is coach en begeleidt particulieren en ondernemers in hun ontwikkeling.

COACHING  
PAARDENCOACHING  
WANDELCOACHING



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





# Recreatief chalet huren?

Op Parc de Kievit te Baarle Nassau is een groot luxe chalet te huur, geheel gemeubileerd



**Groot luxe chalet bestaat uit:**

- 2 slaapkamers met 4 tot 5 slaapplekken.
- Grote woonkamer met open keuken met oven, magnetron, koelkast met vrieskastje.
- Badkamer met ligbad en stoomdouche en toilet. Een separaat toilet is in de hal bij de ingang aanwezig.
- Het chalet heeft een terras en tuin. Tuinhuisje aanwezig.

**Huur:**

€ 975,- exclusief per maand. Voorschot gas, licht en water € 150,-. Vraag naar de voorwaarden zoals borg et cetera.

Het chalet is voor langere periode te huur.

**Per direct beschikbaar!**

CAMPING PARC DE KIEVIT  
Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.  
Brasserie aanwezig.  
Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.  
Kunstgras tennisbanen, speeltuin.  
Ook geschikt voor mindervaliden.



# Een unieke SMAAK-BELEEVING

RESERVEER  
ONLINE  
OP DE SITE

*"Onze spareribs staan in de Top 10 van Brabant"*

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

HEB JIJ JE  
KEUZE AL  
GEMAAKT?



# Donor... of toch liever niet?

1 juli is het zover, dan gaat de nieuwe Donorwet van start. Je zult er het afgelopen jaar ongetwijfeld het een en ander over hebben gehoord. Maar... heb jij je keuze eigenlijk al doorgegeven?

Is het antwoord op die vraag nee, dan zal er na 1 juli in het donorregister bij jouw naam komen te staan: geen bezwaar tegen orgaandonatie. Oftewel, bij overlijden kunnen jouw organen en weefsels naar een andere patiënt gaan. Je bent voortaan dus automatisch donor, tenzij je anders aangeeft.

## Makkelijker

Dit maakt het voor de artsen in het ziekenhuis een stuk makkelijker om vast te stellen of iemand wel of geen donor is (dat ligt vanaf 1 juli immers voor iedereen vast) en het bespaart de nabestaanden een moeilijke keuze. Tenzij je in het register kiest voor de optie dat bij overlijden je familie of partner de keuze mag maken.

## Vier opties

In het donorregister heb je voortaan namelijk vier opties. Keuze een is: ja, ik geef toestemming. Keuze twee: nee, ik geef geen toestemming. Keuze drie: mijn partner of familie beslist. En keuze vier: een

door mij gekozen persoon beslist. Welke van deze vier opties jij kiest, is geheel aan jou en je kunt op een later moment je keuze altijd nog aanpassen. Mocht je besluiten om inderdaad je organen en weefsels te willen doneren na je overlijden, maar wil je niet alles doneren, dan kun je in het register ook exact aangeven welke organen en weefsels wel en welke niet. Orgaandonatie is overigens alleen mogelijk als iemand in het ziekenhuis overlijdt. Mensen die thuis overlijden kunnen alleen weefsels doneren.

## Wie mag kiezen?

Ben jij twaalf jaar of ouder en gaat je voorkeur uit naar een andere keuze dan keuze een, dan is het dus zaak om dat vast te laten leggen in het donorregister. Kinderen van twaalf tot zestien jaar mogen zelf hun keuze invullen, maar als deze keuze ja is, dan kunnen ouders na het overlijden alsnog besluiten om de donatie niet door te laten gaan. Vanaf zestien jaar ligt de keuze geheel bij jou zelf (tenzij je wilsonbekwaam bent).

Kijk voor meer informatie op [www.donorregister.nl](http://www.donorregister.nl) en leg jouw keuze vast.

# Kipfilet

## in marsalawijn

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 4 kleine kipfilets
- zout en peper
- 4 dunne plakken rauwe ham
- houten prikkertjes
- 2 eetlepels boterolie
- 1/2 rode en 1/2 groene paprika
- bakje champignons
- 3-4 eetlepels marsalawijn
- 150 gram crème fraîche

Spoel de kipfilets onder stromend koud water af. Dep ze droog en wrijf ze in met zout en peper. Wikkel om elke filet een plak rauwe ham en prik deze met een houten prikkertje vast.

Verhit de boterolie en en braad hierin langzaam de kipfilets aan beide kanten gedurende ongeveer 15 minuten. Voeg dan de gesneden paprika's en champignons toe.

Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm. Kook de braadjus los met de marsala. Meng het geheel met de crème fraîche en breng dit kort aan de kook. Ontdoe de kipfilets van de houten stokjes en leg ze in de marsalasaus. Verwarm nog circa 2 minuten.

Heerlijk bij risotto, met veldsla of gekruide, gebakken aardappeltjes. Ook stokbrood of groene sla passen prima bij dit heerlijke gerecht.



### **Frans**, manager dtp en verspreiding bij Bruist

Als je van Italiaans eten houdt, zoals ik, dan is koken met marsalawijn een aanrader. Het is niet ingewikkeld, maar het geeft net een beetje een andere smaak aan het vlees. Pollo al Marsala is heerlijk, zeker als je het combineert met pasta of geroosterde broccoli. Het is maar net waar je van houdt. En vergeet dan niet om er een glas van jouw favoriete rode wijn bij te drinken.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit? Smakelijk eten.**





Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

# PUZZELPAGINA

4		2						
			○	3	8			
	9						1	8
						6		1
		○			7	5	3	
			1	2				
			5	6	1			
		3	9	4			○	
2		6		8			4	7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl).

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl).

Maak kans op deze stoere

# rugzak

t.w.v.  
**€ 49,95**



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏o=l j+🍷-i deur-ur

😊a=+🐏🍷r=s 🍃-z ,

m+🐒p=k 🍷e=j+j 🐎d=k

😊-a deur-ur+z+🍷-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌪-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.landvancuijkbruist.nl](http://www.landvancuijkbruist.nl)

Maak kans op:

# 1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com)

d	z	r	i	p	u	b	b	o	s	y
r	b	o	e	a	t	n	z	x	q	t
a	o	o	g	l	r	y	f	c	f	k
m	s	n	t	e	a	i	w	p	u	j
a	d	e	t	b	z	t	v	r	c	c
i	e	m	r	s	n	i	i	d	f	w
v	e	e	e	i	p	o	n	e	i	m
i	n	b	h	l	e	a	o	t	n	x
l	s	q	t	o	m	o	n	r	q	b
b	j	l	d	j	l	p	o	w	s	e
a	s	h	m	w	l	t	l	e	p	t

serie	ontspan
drama	deens
lumiere	noors
relatie	gezin

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.landvancuijkbruist.nl](http://www.landvancuijkbruist.nl)

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