

LAND VAN CUIJK 

AUGUSTUS 2020 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL](http://WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL)

# BRUIST

**Veilig zonnen**  
Bescherm  
je haar

***Vakantie?***  
Puzzelen  
maar!



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!**

## Behandelizones 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:

### 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,-**

# 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 ★★★★★





8



10



16



12

win



14



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** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

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  
076-7115340



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

# Bruisende lezer,

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

Geniet van de zomer!

**Lea en Marcel Bossers**

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

# Inhoud

# Bescherm *je haar* tegen de zon!

VERGEET JE SCHEIDING NIET!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

**Gebruik stylingproducten** met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

**Draag je haar vast** als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

**Vermijd in de zomer** chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

**Ga je lekker zwemmen**, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

**Verzorg je haar regelmatig** met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

**Last but zeker not least:** vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.



# Koken voor iedereen!



Van je passie je werk maken, wie wil dat nu niet? Dat is precies wat Katja Denen eerder dit jaar deed. Na twintig jaar in het onderwijs gooide zij het roer om en opende eind februari de deuren van haar eigen kookstudio: Koken bij Kat.

## Verse ingrediënten

“En ik vind het geweldig! Want hoe mooi is het om mijn passie voor koken met anderen te mogen delen? Koken is zo ontzettend leuk en hoeft echt niet ingewikkeld te zijn, wat veel mensen nog weleens lijken te denken. In mijn kookstudio bereid ik samen met mijn gasten gerechten, die ze ook gewoon thuis kunnen klaarmaken. En dat uiteraard met verse ingrediënten en niet uit pakjes en zakjes.”

## Voor ieder wat wils

De doelgroep van Koken bij Kat is op z'n minst breed te noemen. “Iedereen die wil leren koken of gewoon gezellig samen wil koken, kan hier terecht. Van kinderfeestjes tot groepsuitjes voor volwassenen. Daarvoor bied ik een aantal vaste arrangementen aan, maar natuurlijk kan ik ook een arrangement op maat voor mijn klanten samenstellen, maar net wat ze willen. Daarnaast verzorg ik ook workshops, waarvoor gasten zich zelfs individueel aan kunnen melden, zoals bijvoorbeeld een workshop met seizoensproducten.”

## Rolstoel- en kindvriendelijk

De gemoedelijke en gezellige sfeer is een van de pluspunten, die veel gasten van Koken bij Kat noemen. “Daarnaast vind ik het belangrijk om rekening te houden met de wensen van iedereen die hier komt koken. Zo kan ik bijvoorbeeld rekening houden met alle mogelijke diëten of allergieën. Bovendien is mijn kookstudio rolstoeltoegankelijk én kindvriendelijk doordat de werkplekken in hoogte verstelbaar zijn. Wel zo veilig!”

**Wil je dus wat leren op kookgebied of heb je gewoon zin om gezellig samen met wat vrienden, familieleden, collega's et cetera te koken, informeer dan zeker eens naar de mogelijkheden.**

**Koken bij Kat**  
Stalenberg 14, Sambek  
06-51222610  
[www.kokenbijkat.nl](http://www.kokenbijkat.nl)





### DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept. Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

**Pallini limoncello**



### KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

**www.wilkinsonsword.nl**



### BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 **www.little.love**

## 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.**

# Vier de *vakantie!*

win

## LEZERSACTIE

**Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.**



Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleider en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

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 mét je schoenmaat o.v.v. #WODEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

### BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

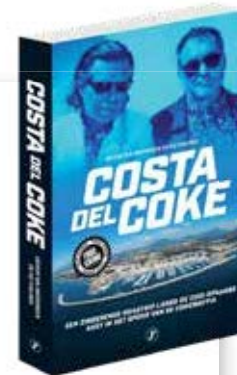
**www.bornrose.com**



## 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.



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.**



### PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. **www.pinkyrose.nl**



Linda houdt zich al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n vijf jaar geleden Kundalini-yoga in haar leven kwam, voelde ze pas echt dat ze haar 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.



# Wat maakt jouw leven de moeite waard?

Wat doet deze zin met je? Maakt het je onrustig of juist tevreden? Of word je je er misschien van bewust dat je het eigenlijk niet precies weet?

Laten we dan beginnen met een aantal universele basisbehoeften van mensen als een soort checklist.

1. Veiligheid/zekerheid (vertrouwen dat je ergens op terug kunt vallen);
2. Variatie/uitdagingen (niet teveel maar zeker niet te weinig);
3. Erkenning (gezien en gehoord worden);
4. Verbinding ervaren (ons geliefd voelen);
5. Groei is een natuurwet (dat wat niet groeit gaat dood);
6. We willen een bijdrage zijn aan het grotere geheel (geven voorbij je eigen behoeften).

Wist je ook dat dat 4 op de 10 mensen hun werk als niet zinvol ervaren? Zo blijkt uit onderzoek van Schouten en Nelissen (2017). En dat meer dan een miljoen mensen het gevaar lopen op een burnout of andere werkgerelateerde psychische aandoeningen?

Deze basisbehoeften hebben we ook nodig om ons werk als zinvol te ervaren. Hoe zou het zijn om hier mee aan de slag te gaan met een professioneel team? In september starten we met een kennismakingsworkshops 'vergadering met jezelf'. Voor iedereen die zichzelf op de agenda wil zetten en bereid is daadwerkelijk en oprecht hier aan te werken.

**Wil je meer informatie? Kijk op onze website [www.kundaliniyogalinda.nl](http://www.kundaliniyogalinda.nl) of mail naar [info@kundaliniyogalinda.nl](mailto:info@kundaliniyogalinda.nl)**

Sat Nam

*Linda en Jan Hidde*



# Heb jij het lef om naar jezelf te kijken?

## NU OOK LOOPBAANCOACHING!

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  
LOOPBAANCOACHING  
PAARDENCOACHING  
WANDELCOACHING



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

**Vakantie in eigen land** is beter voor ons geluksgevoel. Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor 2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden. 

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**. Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.



**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**



# Borst- vergroting?

**Een borstvergroting behoort tot één van de  
meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek  
Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim twintig  
jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.**

**Wanneer een borstvergroting?**

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na  
zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de  
borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk)  
verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd  
bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel  
hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker  
door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift  
overwegen. Een borstvergroting is mogelijk  
vanaf een leeftijd van achttien jaar.

**Overweeg je een  
borstvergroting?**

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 contact-  
formulier op onze website.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06

# 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.**



# MEERkunst MEERkunst

buitenexpositie in het kader van 75 jaar vrijheid  
27 juni t/m 27 september

MEERkunstenaars exposeren in het Kunsthuis  
25 juli t/m 9 augustus

Maak deze zomer een rondwandeling langs kunst in het groene hart van Wijchen, waar een expositie in het water van het Wijchens Meer het thema 'vrijheid' verbeeldt.

Vlak bij het centrum met ruim parkeergelegenheid. Gratis routeboekjes zijn verkrijgbaar op diverse plaatsen in Wijchen (o.a. in het Huis van de Gemeente en de servicebalie van AH).

Expositie over deelnemende kunstenaars en hun werk: Kunsthuis (aan het Europaplein in Wijchen)  
25 juli t/m 9 augustus, zaterdag en zondag 12-17 uur.

[www.meerkunst.info](http://www.meerkunst.info)

20

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

21



# Ontspanning voor jou en je baby

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

## Voor je baby

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

## Voor mama

- Zwangerschapsmassage
- Ontspanningsmassage
- Stoelmassage
- Hotstonemassage

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

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



# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand. **Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

# FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

BINNEN/BUITEN

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

**TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belpport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

**DE VROUW EN DE WEDUWE van Christian White verschijnt 18 augustus.**



Patrick  
nierpatiënt sinds zijn 17e

**Hij houdt vol**



**Net als wij**

**Help mee.  
Doneer op  
nierstichting.nl**



Hardlopen, fitness, voetballen  
en tennissen... sporten is erg populair

De een doet het  
professioneel, terwijl de  
ander het een gezonde en  
ontspannen vrijetijds-  
besteding vindt.



Bij de meeste sporten  
krijgen voeten het flink te  
verduren. Blessures en ongemakken  
komen regelmatig voor. Als medisch pedicure sport kom  
ik deze klachten vaak tegen. Samen kunnen we werken  
aan een voor u functionele oplossing om zodoende het  
sporten leuk te houden of weer aantrekkelijk te maken.

U bent van harte welkom bij Elly Wolfraad!

**sportpedicure**  
Medisch Pedicure Sport

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



**alleen samen krijgen we  
corona onder controle**

Houd ook tijdens het vakantie seizoen altijd  
**anderhalve meter afstand.** Zo blijven  
we allemaal **gezond.**

#STAYSAFE #KEEPDISTANCE #ANDERHALVEMETER



•••  
**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

Niets is leuker dan  
**Veer's feestje!**

Met meer dan 15 jaar ervaring in paardrijlessen bedacht Veer een feestje om nooit te vergeten!

Bij Veer kun je terecht voor al je feestjes. High tea met je vriendinnen, schatzoeken en nog veel meer!

Kies het thema wat bij jou past.

**Midden in de natuur tussen de paarden op avontuur!**

Bel Veer voor meer info.

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



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

# OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST  
NU!**

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

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Het magische medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app-stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~

Foto Ralf Czogallik





# Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herrera, vanaf € 63,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)



# Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning te koop op Parc de Kievit te Baarle Nassau

- Riant chalet van 72 m<sup>2</sup>.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.



Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Interesse en/of vragen? Stuur een mail naar [lea@nederlandbruist.nl](mailto:lea@nederlandbruist.nl).

Parc de Kievit, Kievit 12, Baarle Nassau (NL)



# De zon als *duurzame* energiebron

Goed voor het milieu én voor je portemonnee. Een combinatie die haast te mooi klinkt om waar te zijn. Toch zijn dit echt de twee belangrijkste redenen waarom steeds meer mensen voor zonnepanelen kiezen.

De zon is als energiebron altijd voorradig, dus waarom zouden we daar geen gebruik van maken? Met deze groene energiebron produceer je je eigen energie en draag je bij aan een duurzame wereld.

## Investing

Oké, de investering is behoorlijk, maar houd bij deze overweging wel in je achterhoofd dat je al meteen vanaf het moment van installeren begint met besparen op je energiekosten en dat je de investering er al binnen zes à tien jaar uit kunt hebben. Daarna heb je dus in feite gratis stroom van je eigen dak. Heel veel panelen heb je daar niet eens voor nodig, want slechts één paneel levert je per jaar bijvoorbeeld al genoeg energie om 2.276 liter thee te zetten, oftewel dertig kopjes per dag...

## Salderen

Maar hoe werkt dat dan precies, zo'n zonnepaneel? We zullen je het hele technische verhaal besparen,

maar het komt erop neer dat zonnepanelen de energie uit zonlicht omzetten in elektrische energie. Deze energie wordt vervolgens meteen gebruikt door alle apparaten die op dat moment aanstaan. Wek je meer energie op dan je zelf nodig hebt, dan lever je die terug aan je energieleverancier. Die verrekent het met je jaarlijkse verbruik. Dit noemen ze ook wel salderen.

## Genoeg zon

Denk je nu: allemaal leuk en aardig, maar hebben we hier wel genoeg zon om echt profijt van zonnepanelen te hebben? Het antwoord op die vraag is ja! We hebben weliswaar wat minder zonuren dan sommige andere landen, maar ook op bewolkte dagen blijven ze gewoon energie opwekken. Het gaat misschien wat minder hard, maar alle kleine beetje helpen. Voor je portemonnee én voor het milieu. Want hoe meer we gebruikmaken van groene energie, hoe beter.

Ben jij ook geïnteresseerd in zonnepanelen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer die jou hierover kan adviseren.

ÉÉN PANEEL  
IS GOED  
VOOR DERTIG  
KOPJES THEE  
PER DAG

**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).**



# Spinazietaart

## met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 uien  
 2 teentjes knoflook  
 600 g jonge spinazie  
 boter  
 bloem  
 2 vellen bladerdeeg  
 peper  
 zout  
 nootmuskaat  
 5 eieren  
 350 g fetakaas  
 100 g babyspinazie  
 1 tros tomaten  
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eidooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eidooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.



**Ron**, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

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

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.



# PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST  
wenst iedereen  
een heerlijke  
en zonnige  
zomer!

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

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 vakantie.

De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



👁️ -o+ 🍟 -fr

🎷 -x+ 🗡️ s=n    🗡️ s=t

👩 d=s+t    🧠 m=v

🚪 -ur    ☀️ -n+ 🗡️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.landvancuijkbruist.nl](http://www.landvancuijkbruist.nl)

Maak kans op **1 van de 5**  
**streamingcodes**

voor één van deze twee series,  
aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com).



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

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

thriller	genieten
familie	relaxen
film	popcorn
bioscoop	misdad

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





— GENIET VAN ONZE —  
**BOURGONDISCHE  
PROEVERIJ**

Grotestraat 10, Cuijk  
[www.meetandribs.nl](http://www.meetandribs.nl)

Meet  Ribs  
LET'S MEET AND ENJOY