

LAND VAN CUIJK 

DECEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST



Kerstsfeer
brengt licht
in donkere
tijden

Inspirerende
cadeautips en
mooie lezersacties

Een kavel, een woonwens? **ROSCOBOUW**

*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.*



Samen bouwen, van schets tot sleutel in vijf fases

1 **Oriëntatie**
Samen alle wensen en
mogelijkheden verkennen.

2 **Ontwerp**
Met een architect je eigen
unieke droomhuis creëren.

3 **Papierwerk**
Wij regelen alle rompslomp
rondom je vergunningen.

4 **Bouw**
Een duidelijke planning
en aan de slag!

5 **Sleuteloverdracht**
Genieten: de nieuwe woning
wordt je nieuwe thuis.

Gevestigd 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.

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 ontwerpproces 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 vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt ervoor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

**Wij bouwen met
aandacht, alsof het
onze eigen woning is**



Maatwerk maakt mooier!



**'Wij creëren
het thuisgevoel'**



Wij, Silfran en Marian Peeters, zijn de gezichten achter Arts Keukens. Met ons team van gekwalificeerde en gemotiveerde medewerkers zijn wij in staat de meest creatieve ontwerpen om te zetten in een tastbaar product. In onze werkplaats wordt uw wens werkelijkheid.

Doordat wij alle facetten in ons eigen bedrijf hebben, kunnen we in alle wensen voorzien.

Daarbij zorgt dit voor snelle levertijden.

Natuurlijk nemen wij u graag mee de werkplaats in, om de sfeer van het echte ambacht te proeven en de geur van pure materialen op te snuiven. Massief houten keukens met betonnen werkbladen, duurzaam en milieuvriendelijk!

**Beleving, gevoel en emotie
staan aan de basis
van ons werk.**



Arts Keukens
Maatwerk maakt mooier!

Silfran en Marian Peeters
Veldweg 6, Rijkevoort | info@ak.nl
0485-573194 | www.ak.nl



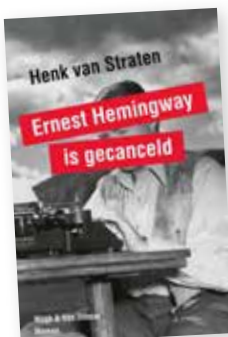
8



32



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 Maaïke 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 Frank van Geel, 06-43093996 | 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
06-43093996

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

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.

win



12



22

Inhoud

BRUIST WENST
IEDEREEN **FIJNE**
FEESTDAGEN



Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerststerven.

Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerst sfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

Zoveel reacties?

Wat voel ik me enorm trots door het enorme aantal reacties op mijn interview dat geplaatst is in de Bruist van november 2020. Zo is het artikel bijna 2.500 keer gelezen op LinkedIn en ontving ik honderden reacties, succeswensen, felicitaties en likes op social media.

Het leukste was toch alle positieve reacties van de adverteerders die oprecht blij zijn dat ik weer terug ben op het vertrouwde honk.

Het is mooi om te merken dat ik overtuigd ben van het Bruist magazine als medium om in te adverteren, en dat ik in de praktijk terugzie dat er enorm veel reacties komen op hetgeen in Bruist staat.

Dus als je uniek en onderscheidend wilt OPVALLEN, dan is adverteren in Bruist een uitstekende manier om een grote naamsbekendheid op te bouwen met als doel meer klanten te krijgen!

Hierbij wil ik alvast alle lezers en adverteerders een prettig kerstfeest toewensen en dat we 2020 maar mooi af mogen sluiten. Laten we hopen dat 2021 voor iedereen - maar zeker ook voor alle ondernemers - een beter jaar zal worden.

Het gaat u goed, stay safe!

Frank van Geel

10



Hij is ongeveer anderhalf jaar weg geweest, maar sinds kort is hij weer terug op het oude nest: media-adviseur Frank van Geel. De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd, gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langs gaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar fvgeel@nederlandbruist.nl

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 dé 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

11

A

INNOVATIE IN BAKLAND

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. www.kenwoodworld.com

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. www.scheldebrouwerij.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



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

win

Wij pakken uit in december

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. www.koopeenvat.com



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op www.bobosbonbons.nl | Boschstraat 66 | Breda

ALTIJD DE WIND MEE

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. www.union.nl



PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website www.mykillerbodymotivation.com en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

**"GENIET VAN WAT JE
WËL HEBT EN DOET"**

LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.

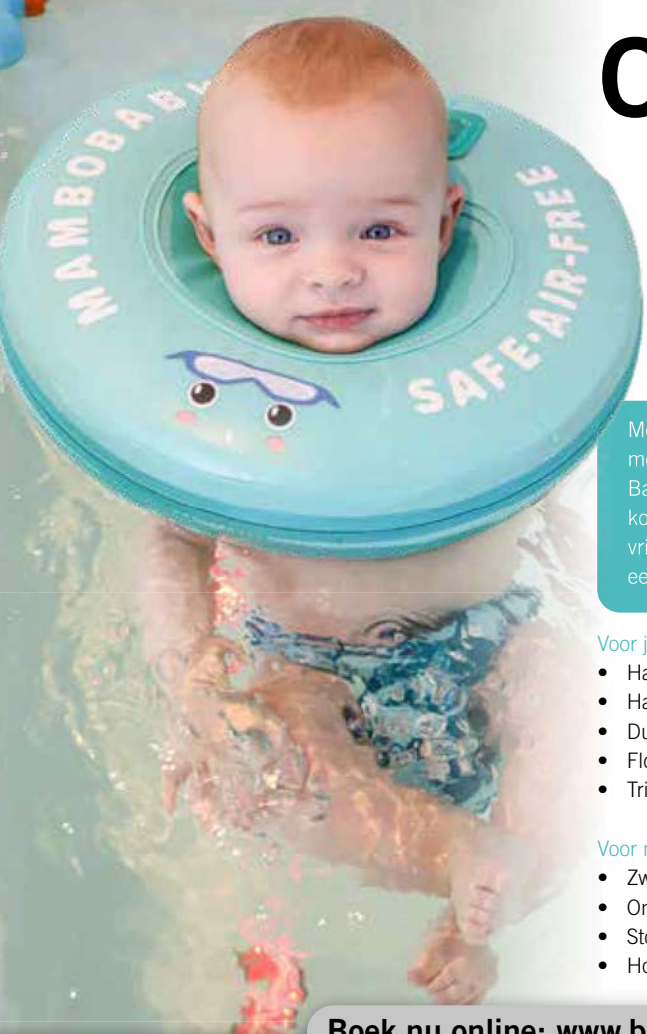


Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP WWW.MKBMESHOP.COM

Ontspanning voor jou en je baby



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

Voor je baby

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

Voor mama

- Zwangerschapsmassage
- Ontspanningsmassage
- Stoelmassage
- Hotstonemassage

Boek nu online: www.babyspa-justrelax.nl

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



Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? Vergeet **koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

Kerst is de beste tijd om te pieken.



2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

www.michaelpilarczyk.nl

KENNISMAKINGSWORKSHOP VERGADER MET JEZELF LIVE EN ONLINE



VERGADER MET JEZELF

WAAROM VERGADER MET JEZELF?

We zijn druk, zowel off- en online. We hebben klanten, deadlines, relaties, gezinnen en alles heeft aandacht nodig. Een op de vijf Nederlanders krijgt ooit te maken met depressie. We lijden onder de druk, negeren onze grenzen en vergeten onszelf. Het resultaat: 1,3 miljoen mensen met burn-out klachten. Een kostenpost van ruim 2,8 miljard voor de werkgevers.

De hoogste tijd dus om beter voor onszelf te zorgen. Hoe doe je dat? Goed voor jezelf zorgen? Simpel. Door tijd te maken en jezelf op de agenda te zetten.

OFTEWEL VERGADER MET JEZELF



www.vergadermetjezelf.nl

janhidde@vergadermetjezelf.nl
linda@vergadermetjezelf.nl

WAT IS VERGADEREN MET JEZELF?

Een Vergadering met Jezelf is als een goed gesprek met jezelf, waarin alles wat er van binnen speelt, bewust en onbewust, op tafel mag komen. Het is niet 'zomaar een beetje zitten en wat nadenken'. Het is een gestructureerde meditatie gebaseerd op de NineMinMax® methode.

De NineMinMax® methode is een heel krachtige serie van 3x3 oefeningen van 3 minuten, afkomstig uit de Kundalini Yoga. De yoga van bewustzijn.

IN DEZE WORKSHOP MAAK JE KENNIS MET DE 5 BASISTECHNIKEN; ADEM, HOUDING, KLANK, FOCUS & SPIERSPANNING



WAT ZIJN DE EFFECTEN VAN 'VERGADER MET JEZELF'?

FYSIEK:

- maakt je rug flexibeler waardoor je je gezonder voelt.
- verbetert je houding.
- versterkt je zenuwen waardoor je beter om kan gaan met werkdruk.
- verbetert de manier waarop je ademt, waardoor je meer rust en balans ervaart.

MENTAAL:

- geeft je een ontspannen en kalm gevoel.
- helpt je complexe situaties beter te begrijpen, waardoor jij meer alert bent in je reacties.
- houdt je jong en verfrist je geest
- verhoogt je bewustzijn.

PLUS:

- geeft je een moment voor jezelf tijdens een drukke werkdag.
- verbetert de communicatie met jezelf en met anderen.
- toont je je ware potentieel.



live-online kundaliniyoga
www.kundaliniyogalinda.nl

Les krijgen van een Nederlands kampioen?

Het klinkt als een droom, maar het kan werkelijkheid worden. Kim van Grinsven heeft als kapster, lash styliste en nagelstyliste meerdere prijzen in de wacht gesleept en staat bij Beauty Education klaar om haar passie op jou over te brengen.

Kim vond haar geluk veertien jaar geleden in het kappersvak. Ze opende vol liefde en passie een eigen kapsalon. Om deze salon uit te breiden volgde ze ook een opleiding tot lash-styliste en nagelstyliste. Dit vormde het succes achter Kim's Salon. Beauty Education is een nieuwe uitdaging voor Kim. Hier wil ze alle tips en tricks aan jou overbrengen, zodat ook jij je passie achterna kunt gaan.

ALLES WAT JE NODIG HEBT

Daarom verwelkomt Kim je graag bij haar opleidingsinstituut. Hier wordt vol enthousiasme gestreefd naar de perfecte lesmethodes. Om dit te bewerkstelligen volgde ze een opleiding in Denemarken om vervolgens les te geven in een nieuwe salon. Hier heeft Kim alle ruimte, benodigdheden en producten om jou goed op te leiden. Een voorbeeld hiervan zijn de nagelproducten van CND. Dit merk is marktleider in innovatieve producten om jouw opleiding een stuk prettiger te maken.

Een opleiding bij Beauty Education levert je veel op. Zo kun je met de geleerde vaardigheden aan de slag in het werkveld als kapper, lash-stylist en/of nagelstylist, maar ook op het gebied van make-up. Het levert je zelfs een certificaat of diploma op. Wacht daarom niet langer en neem vandaag nog contact op met Kim. Wie weet ga jij dan binnen enige tijd door het leven als topstylist!

‘Het is geweldig om mensen de mooiste versie van zichzelf te laten worden.’

Wacht niet langer en bel nu!

Word een topstylist

Beauty Education

Ruijschenberghstraat 2a, Gemert | 06-28555617 | Info@beautyeducation.nl | www.beautyeducation.nl

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachlijsten

Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af



- Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.
- De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste

technieken.

- De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave

DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag.

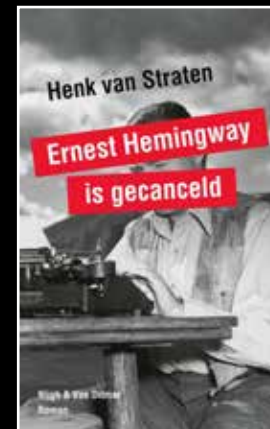
FILMPJE KIJKEN AMMONITE

BINNEN/BUITEN

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.

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!*





Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- www.vanessasaroni.com
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- www.morphe.com
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- www.ungcosmetics.com
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- www.kiehls.nl
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- www.armanibeauty.com
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 www.oolabooshop.com

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 www.debijenkorf.nl
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 www.havaianas.nl
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- www.douglas.nl
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 www.boots.eu
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 www.essence.eu

Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST
ZOALS WE
DIE VAN
VROEGER
KENNEN...

Met dank aan Intratun.

Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW
DIE **LEKKER POSITIEF**
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE
1M71

OGEN
GROEN/
GRIJS

LEEFTIJD
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Rogier zoekt
de liefde van
zijn leven!

Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme kletskousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl



Koken voor iedereen!

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

“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.”

Ook leuk voor een kinderfeestje!

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



De coronatijd zet heel wat op zijn kop. Ik merk dat velen hierdoor uit balans zijn geraakt en onzeker zijn geworden.

Ben jij in balans?

Ik zie meer en meer mensen die zichzelf de volgende vragen stellen:

- Werk en privé lopen door elkaar. Hoe krijg ik weer structuur?
- Ik ben onzeker over de toekomst van mijn bedrijf. Hoe nu verder?
- Vind ik mijn werk nog wel leuk?
- Hoe kan ik me ontspannen in deze tijd?

Herken jij (een van) deze vragen bij jezelf? Neem dan contact met mij op.

In mijn praktijk in het prachtige Maasheggenlandschap bespreken we samen vrijblijvend jouw mogelijkheden. Je kunt kiezen uit diverse coachvormen waaronder wandelcoaching, paardencoaching en loopbaancoaching. Coaching aan jouw keukentafel is ook mogelijk.

Bel me nu voor een afspraak
06-11564823



Marieke Kersten Life Coaching biedt persoonlijke coaching gericht op positieve verandering om doelen te ontdekken en te behalen.

• COACHING

NU OOK LOOPBAANCOACHING!

- PAARDENCOACHING
- WANDELCOACHING



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

De nieuwste technologie in ontharen!
Medcos Ipl-SHR
Definitief ontharen

ACTIE
Oksels
nu voor
€ 49,-




Hoe werkt het?

Wilt u zich in de zomer ook niet meer druk hoeven maken over stoppeltjes of heeft u altijd zo'n last van ingegroeide haartjes op uw oksels, bikinilijn of benen? Met de MedCos IPL methode behoren scheren, harsen, epileren en ontharingscrèmes definitief tot het verleden!

Hoe dit kan?

Met IPL wordt via licht warmte opgewekt in de haarzakjes en haarstamcellen. Door deze warmte worden de haarzakjes en de haarstamcellen vernietigd, waarna ze nooit meer een haartje kunnen produceren.

Kijk voor meer informatie en prijzen op de website of bel naar 06-132 451 50.

 **Kijk uit.** Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



Perfect Skin by Laura
Pastoor van Delftlaan 3, Sint Anthonis
06-13245150
 **PerfectSkin-by-Laura**

Wie en wat is
Veer's feestje?

Veer is paardengek en dol op kinderen! Wat is er nu mooier dan die twee dingen te combineren?

Bij Veer kun je terecht voor al je feestjes. High tea met je vriendinnen, schatzoeken en nog veel meer! Kies het thema dat 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
whatsapp: 0627144906

Bruist wenst alle lezers warme feestdagen

Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Op zoek naar een leuk en
origineel kerstcadeau?



Bekijk de kerstpakketten van Sher Nailproducts!

Verwen een collega, vriend/vriendin of familie met een kerstpakket! Bijvoorbeeld de originele MARC INBANE Tanning-Spray (50 ml) en sachel van de heerlijke gezichtsscrub van MARC INBANE (6 ml).

Of een mooie gelpolish behandeling voor de handen met lekker hapje en drankje.

Kijk op www.shernailproducts.nl voor al onze kerstpakketten!

Sher Nailproducts

Wij zijn een webshop en groothandel in 'nail products' met nagelstudio. Tevens verzorgen we opleidingen en workshops voor wie het vak wil leren. Zowel allround opleidingen als losse modules en trainingen.

Klinkt dit als iets voor jou?

Neem dan voor meer informatie een kijkje op www.shernailproducts.nl.

STEENSTRAAT 106-N, BOXMEER | 06-51600217 | WWW.SHERNAILPRODUCTS.NL



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

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

Tyro, voor een perfecte huid

Ontdek TYRO! Baanbrekende huidverzorging op basis van het beste wat de wetenschap en natuur te bieden hebben. De filosofie van TYRO is dat de huid niet alleen van buitenaf, maar ook van binnenuit verzorgd moet worden. Alleen dan wordt het optimale resultaat bereikt.

Dr. A. Molenaar, een internationaal plastisch chirurg, legde de basis voor TYRO met zijn wetenschappelijk onderzoek naar de beschermende en voedende stoffen in de baarmoeder. De ingrediënten die de babyhuid zo perfect maken. Inmiddels ontwikkelt TYRO rum 25 jaar geavanceerde huidverzorgingsproducten met een team van farmaceuten, dermatologen en voedingsdeskundigen.

Ontdek hoe u het mooiste in uzelf naar boven brengt, Voor een buitengewoon goed verzorgde, gezonde en egale huid. Met TYRO creëert u de perfecte huid. **Ervaar zelf de pure weldaad voor uw huid bij Beauty & Wellnesscare Luna 'The Health & Lifestyle Salon'.**

ACTIE: Elke nieuwe klant krijgt bij het maken van een afspraak een luxe miniatuur cadeau van Tyro Cosmetics!

Binnen de schoonheidssalon wordt uitsluitend op afspraak gewerkt. Dit om u de tijd en rust te kunnen geven die u verdient. Voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch of per email contact met ons opnemen. Ook voor het kopen van producten van de merken Tyro Cosmetics, Dalton Cosmetics, Make-Up Studio, Sienna X, Botanical Beauty, Slow Beauty, Universal Contour Wrap of cadeaubonnen kunt u te allen tijde bellen of mailen.



Lavendel 256, Cuijk | 06-48086594 | info@beautyandwellnesscareluna.nl | www.beautyandwellnesscareluna.nl
Open: Dinsdag - Woensdag - Donderdag van 9.30 tot 20.30 uur. Vrijdag van 9.30 tot 17.30 uur. Zaterdag van 9.00 tot 14.00 uur.

De hele maand december bij aankoop van DRIE huidverzorgingsproducten van TYRO Cosmetics een voucher cadeau voor 30 minuten rug-, nek- en schoudermassage!

PUZZELPAGINA



In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid



Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.

a+🐏=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 prijs?
Los de rebus op en vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.landvancuijkbriust.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur smaakje
gas bruist
duurzaam bubbels
water gemak

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg!
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 januari de oplossing in op onze site: www.landvancuijkbriust.nl

Een interieur moet zowel functioneel, esthetisch als budgettair verantwoord zijn. Of het nu gaat om modern, vintage of landelijk klassiek, uit al deze stijlen weet ik perfecte combinaties te maken.

Ik, Paul Cleven, ontwerp het interieur voor uw woning, winkel of werkomgeving. Laat u verrassen door mijn expertise en frisse kijk op mijn vakgebied.



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

Het Oblatenklooster
Grotestraat 41 Cuijk
06 83 60 2909
info@paulcleven.nl
www.paulcleven.nl

Een frisse kijk op uw keuken



DESIGNED BY
PAUL CLEVEN