

LAND VAN CUIJK 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!



art meets design
tuin terras en serremeubels



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE

Summervibes in eigen tuin

Wilt u onze zaak bezoeken? Maak even een afspraak. Bel ons op **06-51425558** en we kijken samen naar de mogelijkheden.

SHOWROOM

Een grote collectie van onze merken tuinmeubelen is opgesteld in onze showroom in Nijmegen. U beleeft daar wat mooie tuinmeubels met uw tuin, terras of balkon kunnen doen. U zult hier veel inspiratie opdoen, bijvoorbeeld over het combineren van verschillende merken.

WEBSHOP

De webshop is altijd up-to-date met alle nieuwe kleuren en modellen van onze merken.

BEZORGING

Wij bezorgen uw tuinmeubelen en accessoires GRATIS in heel Nederland op afspraak.

Fermob

MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE

Welteoree

ROOLF
LIVING

HOUE

emu

blomus

fast
outdoor lifestyle

art meets design

Hertogstraat 139 Nijmegen

(024) 679 34 74

www.artmeetsdesign.nl

'WACHT VOORAL NIET TE LANG,
LOOP GEWOON EENS BINNEN'



Voor iedereen een passende hooroplossing

Zeventien jaar geleden opende audicien Jolanda Hermens de deuren van hoorwinkel Hoorus in Boxmeer. Zes jaar later kwam daar een vestiging in Malden bij. Anno 2021 heeft ze een team van zeven medewerkers om zich heen verzameld. "Stuk voor stuk gedreven professionals die hart hebben voor datgene wat ze doen, namelijk mensen begeleiden naar het vinden van een goede hooroplossing."

In die persoonlijke begeleiding ligt meteen ook de grote kracht van Hoorus. "We nemen alle tijd om samen met de klant te bekijken wat hij nodig heeft", vervolgt Jolanda. "Zo komen we erachter met welke oplossing hij het beste geholpen is. Daarbij gaat het om het totaalplaatje, eventueel benodigde wék- en waarschuwingmiddelen en solo apparatuur nemen we hier ook in mee."

Moderne techniek

Dankzij de moderne techniek zijn er tegenwoordig mooie compacte hoortoestellen die je onopvallend achter je oor kunt dragen en kunt bedienen via je mobiele telefoon. "Eventueel kunnen we ze zelfs in de oorschelp plaatsen, dan zijn ze volledig onzichtbaar. Jammer genoeg duurt het nog altijd gemiddeld zeven jaar voordat mensen besluiten naar een audicien toe te gaan. Klanten verzuchten dan ook regelmatig 'Wat heb ik al die tijd gemist, ik had het veel eerder moeten doen'."

Gehoorbescherming

Ook voor gehoorbescherming kun je terecht bij Hoorus. "Dat is relevant als je bijvoorbeeld festivals bezoekt of regelmatig met de motor op pad gaat. Gehoorschade voorkomen is nog altijd makkelijker dan het genezen. Het loont dus om hierin te investeren."

Weer lekker in je vel

"Onze drive? Het helpen van mensen met hun gehoor. Stiekem kun je er heel onzeker van worden en bepaalde situaties gaan mijden als je slecht hoort. Hoe fijn is het als je kunt zorgen dat klanten weer lekker in hun vel komen te zitten. Soms zijn ze zelfs hevig ontroerd als ze ervaren hoe het is om goed te horen. Denk bijvoorbeeld ook aan baby's en jonge kinderen met aangeboren aandoeningen die dat voor het eerst meemaken. Geloof me, dan laten wij zelf ook wel eens een traantje."



Hoorus Boxmeer

Koorstraat 57, Boxmeer
0485 - 52 30 06
boxmeer@hoorus.nl

Hoorus Malden

Winkelcentrum 34, Malden
024 - 358 08 08
malden@hoorus.nl



8



10



37



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 Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Ingrid Hoogerdijk
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

ADVERTEREN? Bel Frank van Geel op
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. 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.



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

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



28

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN

Als het om écht fietsplezier gaat

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



Of je nu een schoolfiets zoekt of een fiets met lage instap bij Bike Totaal Thijs Hendriks ben je hiervoor aan het juiste adres. E-bikes, stadsfietsen, race- en ATB-fietsen, je vindt het er allemaal. Mensen komen vaak van ver voor de fietsen van de merken Specialized, Merida en Bianchi, maar daarnaast verkoopt Thijs ook fietsen van reguliere Nederlandse merken.

WIJ ZIJN DÉ E-BIKE DEALER VAN:

Gazelle	Rih
Koga	Cortina
Batavus	Specialized
Sparta	Merida
Kalkhoff	

Bike
Totaal

Thijs
Hendriks
WANROIJ

Lepelstraat 17, Wanroij
0485-451773
info@thijshendriks.nl

www.thijshendriks.nl

Naast een mooie showroom beschikt Bike Totaal Thijs Hendriks ook over een grote werkplaats. Hier verzorgen ze onderhoud en reparaties. Dankzij deze werkplaats ben je zeker van een uitstekende nazorg. Wanneer er iets mankeert aan jouw fiets wordt deze snel en vakkundig gerepareerd.



Een nieuwe fiets testen?

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





EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een
sun care pakket
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnepommespray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com



E

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtuigend fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



D

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede culturaanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Succesvolle samenwerkingen

Voor mij als media-adviseur is het heel belangrijk om regelmatig contact te hebben met mijn klanten. Wekelijks plan ik evaluatiegesprekken in, omdat ik graag wil weten of ze tevreden zijn over hun advertenties, de respons en de reacties die ze krijgen.

Tijdens deze gesprekken hebben we het over onze samenwerking en sparren we over de uitingen die ze in de Bruist-magazines plaatsen. Ik bespreek mijn ideeën en (nieuwe) mogelijkheden en laat daar diverse voorbeelden van zien.

Onlangs was ik bij mijn klant Jessy Lusing van The Beauty Boutique in Huissen. Tijdens dit leuke gesprek heb ik een aantal gave ideeën gepresenteerd en Jessy was daar zo enthousiast over dat wij een hele nieuwe campagne gaan opzetten. We gaan Jessy compleet ontzorgen met een fotosessie, een redactioneel interview en we gaan een serie advertenties, acties en deals maken, waarmee ze gaat rouleren.

Hiermee gaat zij echt communiceren met haar doelgroep! Er zit namelijk een heel groot verschil tussen adverteren en op de juiste manier communiceren met jouw potentiële doelgroep.

Ben je ondernemer en wil je meer weten over het verschil tussen adverteren en communiceren? Ik heb inmiddels heel veel voorbeelden van succesvolle samenwerkingen die we zijn aangegaan en ik kan je helpen om op de juiste manier te adverteren. Bel me, ik plan graag een afspraak in!



Frank van Geel

Scan de QR-code en lees het schitterende
Bruisende Topper-artikel dat deze maand in
De Overbetuwe-Lingewaard Bruist staat.



Media-adviseur Frank van Geel is inmiddels alweer acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

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 langsgaan 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 fvangeel@nederlandbruist.nl.

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een geluksgevoel, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback vakantiegevoel.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds extra gezellig met leuke lampionnen en sfeerverlichting.



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

DÉ FRISSE KIJK OP INTERIEURONTWERP



Het eerste
kennismakingsgesprek
aan huis is geheel
kosteloos
en **vrijblijvend**

DESIGNED BY
PAUL CLEVEN

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

EEN SFEERVOLLE PLEK OM TE WERKEN

Een Tocomfy flexplek is de ideale manier om betaalbaar gebruik te kunnen maken van een werkomgeving. Of je nu ondernemer bent, dichter bij huis wil werken of het thuiswerken naar een hoger niveau wil tillen, bij ons ben je aan het juiste adres.

De ruimte is sfeerol ingericht wat zorgt voor een fijne omgeving om in te werken. Je kunt gebruikmaken van een ruim bureau van minimaal 120 cm breed met een comfortabele, verstelbare bureaustoel. Daarnaast is er snelle WiFi, koffie, thee en water.

Naast een bureau is er de mogelijkheid om tussendoor te ontspannen op de bank. Heb je een belangrijk telefoontje of een videogesprek gepland staan? Dan kun je apart gaan zitten in onze stille ruimte.

Bij onze flexplekken houden wij ons aan de maatregelen van het RIVM, door onder andere 1,5 meter afstand te houden tussen de werkplekken. Ook is er desinfectiemiddel om te ontsmetten en wordt er regelmatig schoongemaakt.

TOCOMFY

www.tocomfy.nl/flexplekken-grave



DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

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, 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, SambEEK
06-51222610
www.kokenbijkat.nl



Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN: EN DAAROM
ONZE BELOFTE... NOOIT EXTRA KOSTEN!

De voordelen van vloerverwarming



AANGENAME WARMTE



ENERGIEBESPREND



ONZICHTBARE VERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast.

Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk:

infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het beste geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag geheel nu vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

Briljant vloerverwarming bv

Laagveld 9d, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

Kom heerlijk genieten in onze VoetenSpa!

Kom binnen en neem plaats in een heerlijke fauteuil.

Wij vullen het voetenbad voor jou met warm water en voegen een heerlijk geurende zout toe. Daarna mogen de voeten in het bad geplaatst worden en strooien we er nog wat mooie rozenblaadjes bij.

We schenken een lekkere kop koffie of thee voor je in met wat lekkers erbij. Een gelpolish op je tenen is een mogelijkheid om te kiezen. Dan scrubben we de voeten een voor een en is er de mogelijkheid voor een massage of masker. Na deze behandeling loop jij op wolkjes.

Kijk op www.shernailproducts.nl en maak een afspraak!



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



Als diëtist is Jennifer specialist op het gebied van gezonde voeding. Met haar voedingsadvies kijkt zij naar jou als persoon, jouw gezinssituatie en leefstijl. Hier wordt het voedingspatroon op aangepast. Jennifer leert je zo gezonde keuzes te maken en alternatieven te zoeken en vooral lekker te blijven eten. Wanneer een voedingspatroon goed bij je past en je het lekker vindt, houd je gezond eten het beste vol.



Gezond én smakelijk eten

Gezond eten saai? Niet als het aan diëtiste Jennifer van der Reijden ligt. Jennifer leert je gezonde keuzes te maken en alternatieven te zoeken en vooral lekker te blijven eten. Wanneer een voedingspatroon goed bij je past en je het lekker vindt, houd je gezond eten het beste vol.

De begeleiding die Jennifer biedt gaat verder dan alleen het maken van gezonde keuzes op het gebied van voeding. Het voedingsadvies wordt afgestemd op je leefstijl, bijvoorbeeld: hoe ziet jouw gemiddelde dag eruit, doe je aan sport en eet je samen met je gezin of niet? Leefstijladviezen zijn een belangrijk onderdeel van de dienstverlening. Hiermee helpt Jennifer jou om gezonder te leven en lekkerder in je vel te zitten.

Het geheim voor blijvende verandering

Wanneer je je voedingspatroon of zelfs je leefstijl blijvend wilt veranderen, is het belangrijk dat de kracht daarvoor uit jezelf komt. Jennifer treedt op als coach om je in de juiste richting te sturen en stimuleert jou met tips en adviezen om goede keuzes te maken. "Wat is het je waard om gezond te eten?" en "Wat heb je ervoor over?", zijn daarbij belangrijke vragen.

Voorafgaand aan elk traject vindt een eerste intakegesprek plaats. Tijdens dit gesprek gaat Jennifer samen met jou op zoek naar waar de knelpunten liggen. Deze worden vervolgens besproken en aangepakt. Je krijgt een voedingsadvies mee, waarmee je daadwerkelijk aan de slag kan. Een voedingsadvies dat op jouw manier van leven aansluit. Dat is de sleutel om blijvende resultaten te boeken.

Gezond leven, gezonde voedingskeuzes kunnen maken en tegelijkertijd genieten van lekker eten, daarvoor ga je naar Diëtistenpraktijk Jennifer van der Reijden.

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

Houd de website in de gaten voor meer informatie.

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 viersterrenhotel 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!*



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



DE SLIMME REISTAS VOOR TRENDY VROUWEN

Szilvia Boda (38) noemt zichzelf celebrity fashion designer. Niet omdat haar ontwerpen alleen bedoeld zijn voor de 'happy few', het is gewoon tekenend voor haar enorme drive en ambitie. Ze timmert dan ook keihard aan de weg naar succes.

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. "Het idee zit al vijf jaar in mijn hoofd. Het duurde echter lang om het perfecte naaiteam te vinden. Ze werken snel en met passie vanuit een mediterrane stad in het zuidwesten van Hongarije."

Om haar product onder de aandacht te brengen, schakelt Szilvia via social media over de hele wereld beginnende en professionele modellen in om promotiefilmpjes op te nemen. Deze verspreidt ze via haar YouTube-kanaal. Verder volgen nog modeshows in Nederland en Spanje.



Model: Janine Hiwat Styliste: Szilvia Boda



BodabagsFashion | Facebook: BodabagsFashion Gallery | Instagram @bodaszilvia | Webshop: www.bodabagsfashion.myshopify.com

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 lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



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



Vermijd drukte.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

BRUIST

Wacht niet
op een
goede dag...
maak er een!

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Als we ons allemaal
nou eens niet meer zo
schuldig zouden voelen
over wat we eten.



BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN

ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



**Proef mijn heerlijke KILLERBODY
chocoladerepen met proteïne, want snacken
zonder schuldgevoel... dat kan!**

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

PUZZELPAGINA



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

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

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.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

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 juni de oplossing in op onze site: www.landvancuijkbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda	smaken
lekker	fris
drinken	spa
bubbels	water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni oplossing in op onze site: www.landvancuijkbruist.nl

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



Haagsestraat 2, Cuijk
0485-318382

info@artizte.nl | www.artizte.nl

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

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

