

LAND VAN CUIJK 

NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL](http://WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL)

# BRUIST

*Alles*  
even loslaten!

*Christanne de Bruijn:*  
'Jazz, mijn muziekliefde!'



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](http://www.paulcleven.nl)

Het eerste kennismakingsgesprek aan huis is geheel kosteloos en vrijblijvend

**DÉ FRISSE KIJK OP UW KEUKEN**

DESIGNED BY  
**PAUL CLEVEN**



# 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!*





8



12



28

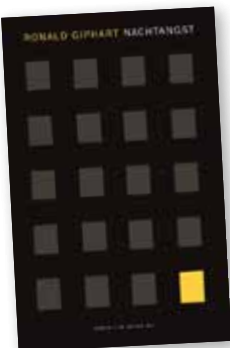
# Inhoud



22



32



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 – Daniëlle Frishert  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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, showpictures.nl



**DEZE WINTER  
STARTEN MET  
ADVERTEREN,  
MÉT SUPERVEEL EXTRA  
KORTING?** Mail naar  
fvangeel@nederlandbruist.nl  
of bel  
**06-43093996**

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## Bruisende lezer,

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!  
**Lea en Marcel Bossers**

P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aaibaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze hondenbekend als de 'Royal dog of Madagascar'.



**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio?  
Zo hebben we ook Reeshof Bruist en De Langstraat Bruist.**



LAAT EVEN  
ALLES LOS!

# Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

**Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen.** Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

**Pak jouw moment** Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

**Extra tip** Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op [www.nederlandbrui.nl](http://www.nederlandbrui.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# 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

 BRILJANT  
VLOERVERWARMING

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



## HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. [www.manukanewzealand.eu](http://www.manukanewzealand.eu)



R



## BRUIST Deals

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

12



## LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #SELFTAN

Doe mee en win

# Geniet van November



## ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. [www.amarula.com](http://www.amarula.com)



## BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitzijnde huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. [www.bulldogskincare.com](http://www.bulldogskincare.com)

13

## SHOPPING/NEWS

## FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdrank. [www.champagne-ayala.fr/en](http://www.champagne-ayala.fr/en)

I

## LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #DRYSHAMPOO



## \*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



# Gehoorproblemen?

Wilt u ook door ons worden begeleid naar een beter gehoor?

**Maak dan online een afspraak!**

## Horus Boxmeer

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

## Horus Malden

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

**horus**  
úw audicien

[www.horus.nl](http://www.horus.nl)



**Zoekt u een hooroplossing, wij helpen u daar graag bij.**

Verschillende gehoorproblemen vragen om verschillende hooroplossingen. De audiciens van Hoorus zijn op de hoogte van de nieuwste technieken en de beste hoortoestellen en gehoorbescherming. Zo kunnen wij u persoonlijk en vakkundig adviseren. Met deze keer voor u uitgelicht: 'Achter het oor'-hoortoestel (AHO).

**Ontdek het Achter het oor (AHO) hoortoestel** De 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn de populairste soort hoortoestellen. Zoals de naam impliceert, draagt u bij een 'Achter het oor'-hoortoestel het toestel achter uw oor. Door middel van een klein en flexibel slangetje wordt het geluid naar uw gehoorgang getransporteerd, waardoor uw gehoorverlies wordt verminderd.

De 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn tegenwoordig geen zware en onhandige hoortoestellen meer. De vormgeving, functionaliteit en discretie van deze 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn verbeterd, waardoor ze nog steeds een populaire keus zijn voor veel mensen die gehoorverlies ervaren.

**Wilt u ook een 'Achter het oor' hoortoestel?**

Dan kunnen de audiciens van Hoorus u stap voor stap begeleiden naar het hoortoestel dat het beste bij uw gehoorprobleem past. De 'Achter het oor'-hoortoestellen zijn geschikt voor vrijwel alle vormen van gehoorverlies. Neem contact op met één van onze hoorwinkels in Malden of Boxmeer en maak direct een afspraak bij een hoorspecialist! Onderstaand de meest gekozen merken van onze klanten.

**bernafon**  
Your hearing - Our passion

**oticon**  
PEOPLE FIRST

**PHONAK**  
life is on



**Achter het oor (AHO)-hoortoestel**

Een 'Achter het oor' hoortoestel is het meest gedragen hoortoestel. Bij Hoorus hebben we een brede selectie aan hoortoestellen.



**In het oor (IHO)-hoortoestel**

Bij een 'In het oor' hoortoestel wordt het gehele hoortoestel in uw oorschelp gedragen; een discrete en elegante gehooroplossing.



**Phonak Lyric**

De Phonak Lyric ontketend een ware revolutie vanwege zijn mooie uiterlijk, indrukwekkende prestaties en veelzijdigheid.



**Gehoorbescherming**

Een gehoorprobleem voorkomen is eenvoudiger dan het te genezen. Informeer eens naar onze gehoorbescherming.



# Natuurlijk zie je er goed uit!

Hoi, ik ben Aniek, de eigenaresse van Pura Vida. Ik ben gespecialiseerd in het kleuren met natuurlijke haarverf. In dat jasje ben ik niet meteen gegroeid, maar ik heb mezelf gespecialiseerd in natuurlijke haarverzorging en styling. Je bent welkom in mijn gloednieuwe salon in Zeeland N-B. Bij mij stap je binnen in een superontspannen, fijne sfeer.

Ik help je graag bij het uitzoeken van het ideale kapsel dat bij jou past!  
En alles op een zo'n duurzaam mogelijke wijze.

Ik maak gebruik van de fantastische producten van NATULIQUE. Die zijn niet alleen goed voor jouw haar en jouw gezondheid, maar ook voor de wereld om ons heen. Help jij ook mee de wereld te verbeteren?

PURA  
VIDA

Green & Organic  
Beauty

Haarstyling door Aniek Straatman Pura Vida

Pura Vida - Green & Organic Beauty | Puttelaar 13a, Zeeland (Noord-Brabant) | [www.puravidazeeland.nl](http://www.puravidazeeland.nl)

Hoe **positiever** en rustiger je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt laten. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

**Moeten** wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.





# 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)

LAAT DE WERELD ZIEN DAT JIJ ER BENT



Wil je geknipt worden zoals jij dat wilt? Heb jij zin in een andere look? Wil je van binnen en van buiten weer stralen? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Want als jij er goed uitziet, voel je je ook beter.

- CURLSYS MCLEAN
- QUICK IN HAIR
- COLOR
- MANNEN
- COSMETISCH ARTS



HAAGSESTRAAT 2A, CUIJK  
0485-318382  
INFO@ARTIZTE.NL  
WWW.ARTIZTE.NL



## OOK VOOR MANNEN

Maak nu online een afspraak op [www.artizte.nl](http://www.artizte.nl)

Ook voor mannen gaan wij veel verder dan alleen knippen. Eerste grijze haartjes? Laat iedereen maar roepen: "Dat staat interessant". Wij hebben de oplossing om u uw jeugdigheid te laten bewaren. Grijp die kans in onze fantastische barberruimte!

# OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>

# DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op [www.kunstmaandameland.com](http://www.kunstmaandameland.com).



# FILMPJE KIJKEN SPENCER

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**



A family of four is sitting on a large, weathered log in a forest. They are dressed in winter clothing, including jackets and hats. The family consists of a woman on the left, a young girl in the middle, a young boy on the right, and a man on the far right. They are all looking towards a grassy field in the background. The forest has many tall, thin trees, and the ground is covered with pine needles and dry leaves. The overall atmosphere is peaceful and natural.

*Impressie*  
**Land van Cuijk**



# Bewust

Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)
2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20
3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 [www.drogist.nl](http://www.drogist.nl)
6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- [www.anascrystal.care](http://www.anascrystal.care)

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 [www.happyearthcare.com](http://www.happyearthcare.com)
9. Intoxicated van Kilian, € 200,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 [www.abysk.nl](http://www.abysk.nl)
12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 [www.wedoact.com](http://www.wedoact.com)
13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)



*Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:*

## “Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennuttige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

### 'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

### Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

**Theaternl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

D

“IK HOU ERG  
VAN HET  
ONVOORSPELBARE  
IN DE MUZIEK”

# Altijd al gitaar willen spelen?



Je muzikale vaardigheden willen uitbreiden?

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

Gitaar is een veelzijdig instrument. Het geeft de mogelijkheden tot het spelen van akkoorden om je eigen of andermans zang te begeleiden. Maar ook het spelen van solo's van bekende popliedjes of mooie Spaanse of Zuid-Amerikaanse stukken is mogelijk.

Er kan zonder enige voorkennis al gestart worden. In de lessen wordt het noten lezen en alles daaromheen behandeld. Akkoordspel komt snel aan bod en vele melodieën van bekende liedjes zullen voorbijkomen om uiteindelijk bij meerstemmig gitaarspel uit te komen.

De lessen worden gegeven door ervaren en professioneel docent Marcus de Jong. Hij geeft wekelijks gemiddeld honderd leerlingen les, die allemaal de kneepjes van de gitaar willen leren. Hierbij komen beginners op les, maar ook vergevorderde leerlingen van alle leeftijden. De jongste leerling begint al op zijn vijfde jaar.

- ✓ Kriebelde het al een tijdje om gitaar te spelen?
- ✓ Nieuwsgierig geworden?

Maak dan nu gebruik van de actie en volg 4 gratis verkenningslessen inclusief gitaar. Meld je aan voor het maken van een afspraak.

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

Volg **4 gratis** verkenningslessen inclusief gitaar bij

**gitaarschooldegitarist.nl**

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

## Vind je balans in **november**



### Schorpioen

Het zal je niet ontbreken aan gevoel voor humor.

**Ram** 21-03/20-04

November brengt mentale energie en dus zul je veel motivatie voelen, nieuwe ideeën opdoen en je progressief gedragen.

**Stier** 21-04/20-05

De energie van deze maand zal de voordelen van beweging versterken. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Gedurende deze periode is volledige eerlijkheid voor u geen probleem. Als iemand je om een mening vraagt, aarzel je niet om de hele waarheid te vertellen.

**Kreeft** 21-06/22-07

Pas tijdens deze periode op voor overmatige nervositeit. Het universum heeft veel emotionele uitdagingen voorbereid.

**Leeuw** 23-07/22-08

Je zult veel rust nodig hebben. Het voorbije jaar is niet bepaald rustig verlopen, waardoor je deze maand vermoeid en uitgeput inkomt.

**Maagd** 23-08/22-09

Socialisatie is nu geen probleem voor jou, maar als het gaat om wat serieuze beslissingen kan je beter wegblijven.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Wees begrijpelijk en houd niets tegen omdat je zelfs langdurige vriendschappen zou kunnen verliezen.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Het zal je niet ontbreken aan een gevoel voor humor in november en je zal anderen verblijden met grappige verhalen en ervaringen.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Je kan jezelf echter best eens verwennen deze maand. Het zal je helpen om je comfortabeler te voelen en zal je zelfvertrouwen verhogen.

**Steenbok** 22-12/20-01

Misschien werk je aan een plan voor financiële onafhankelijkheid. Je strijdlust en wilskracht bereiken hun hoogtepunt.

**Waterman** 21-01/19-02

Ongeacht of het om kleine aankopen dan wel vastgoed gaat, je zal jezelf niet kunnen stoppen om te kopen en je koopt dan ook alles wat op je pad komt.

**Vissen** 20-02/20-03

Je wordt overweldigd door werk, maar je moet weten dat gezondheid de hoogste prioriteit moet hebben.



# Leef je mooiste leven!

MICHAEL PILARCZYK



Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

#### Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op [www.michaelpilarczyk.nl/podcast](http://www.michaelpilarczyk.nl/podcast).

*Michael Pilarczyk*



# Elke dag een nieuwe belevenis?

**Dat kan bij kleinschalig kinderdagverblijf XXS**



*Ben je op zoek?*  
Bel voor meer informatie of een afspraak.



## XXS kleinschalige kinderopvang

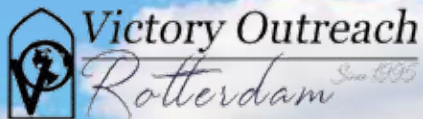
**XXS Kinderopvang Cuijk**  
Mariaplein 2, Cuijk  
(0485) 35 01 39

**XXS Kinderopvang Uden**  
Volkelseweg 30a, Uden  
(0413) 25 91 34

**f /xxskinderopvang**  
[info@xxskinderopvang.nl](mailto:info@xxskinderopvang.nl)  
[www.xxskinderopvang.nl](http://www.xxskinderopvang.nl)

# Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

*Er is hoop!*

34

## A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

## Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website [www.vorotterdam.nl/geven](http://www.vorotterdam.nl/geven).
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl). Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail [backoffice@vorotterdam.nl](mailto:backoffice@vorotterdam.nl).

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

**Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam**

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI. Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.





# Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

## INGREDIËNTEN

3 venkelknollen  
1 ui  
olijfolie  
2 aardappelen  
½ tl gemalen komijn  
1 liter kokend water  
2 bouillonblokjes  
100 ml room  
peper en zout  
50 g Parmezaanse kaas

## BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

# PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

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: rust. De oplossing van vorige maand was **woning**.

Maak kans op deze fles

## Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



👁️-o+ 🍟-fr 🧑‍🦱m=v

📺y=e 🐑a=u

🔪s=t z+🔙-ruit

🚽-val+ 🍌l=n+k

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

Maak kans op een

# SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream

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

water fles  
smaakje sodastream  
genieten lekker  
bruisend prik

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





**3 voor 1**

Kom langs bij vestiging  
Julianaplein 146 in Beuningen

Wil je aan de slag bij Pearle opticiens? bekijk dan onze vacaturepagina in BRUIST!



Koop een bril, krijg de tweede bril gratis en geef de derde bril cadeau.