

DRECHTSTEDEN 

JANUARI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL](http://WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL)

# BRUIST



Met nieuwe  
lezersacties

In 2021 wordt  
alles anders!

# OP ZOEK NAAR SFEER IN HUIS?

Uw open haard- en kachelspecialist heeft alles op het gebied van sfeerverwarming en schoorsteentechniek. Kom gerust eens langs in onze ruime showroom op industrieterrein Prinsenland in Rotterdam of kijk vast even rond op onze website voor een indruk van ons assortiment.

**NOG GEEN SFEERVERHOGENDE  
OPEN HAARD OF KACHEL VAN  
TOPKWALITEIT GEVONDEN?  
KOM DAN NAAR:**

**UW HAARDENSPECIALIST  
IN ROTTERDAM**

## DE GRIFFIOEN

Anthonetta Kuijlstraat 36  
Industrieterrein Prinsenland Rotterdam  
010-4046459 | [info@griffioenrotterdam.nl](mailto:info@griffioenrotterdam.nl)

[WWW.GRIFFIOENROTTERDAM.NL](http://WWW.GRIFFIOENROTTERDAM.NL)



### KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

- Houtkachels
- CV houtkachels
- Gaskachels
- Pelletkachels
- Elektrische kachels
- Sierschouwen
- Plateaus
- Tuinhaarden







Kasten exact op uw maat!

# Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap  
en kwaliteit niet!

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

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

*De Graaf*  
Haalt alles uit de kast... **sinds 1975!**

8



# Inhoud

22



44



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

f Like ons op Facebook.com/drechtstedenbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Rogier Jongerden, 06-47885009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Drechtsteden 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  
**06-47885009**



Foto: Ron Eskens, scoonpictures.nl

Om te beginnen: de beste wensen voor 2021! We hopen dat jullie, ondanks alle restricties, toch mooie feestdagen achter de rug hebben en net als wij positief vooruitkijken naar het nieuwe jaar dat voor ons ligt. Een bruisend jaar, als het aan ons ligt, want dat hebben we met z'n allen wel verdiend!

## Bruisende lezer,

Net als heel veel andere mensen zijn wij dit jaar weer gestart met een aantal goede voornemens. Uiteraard de nodige 'standaard' voornemens, zoals de kerstkilo's eraf sporten, nog gezonder leven en nog meer omkijken naar de mensen om ons heen. Maar ook het voornemen om jullie dit jaar weer te blijven inspireren en informeren met onze magazines. Een voornemen dat de vele bruisende ondernemers met wie wij samenwerken ongetwijfeld met ons delen. Want ook zij staan weer te springen om je een kijkje achter de schermen te geven en vol enthousiasme te vertellen wat zij jou allemaal te bieden hebben.

Dit eerste magazine van 2021 staat dan ook weer vol bruisende verhalen, leuke tips en bijzondere weetjes. Dat belooft wat voor de rest van het jaar...

**Lea en Marcel Bossers**

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



# *Dit jaar* wordt alles anders!

Meestal gaan we aan het begin van een nieuw jaar nadenken over goede voornemens. Maar welke voornemens ga jij jezelf stellen na het bizarre afgelopen jaar, dat zo anders is verlopen dan we aan het begin ooit konden bedenken?

Veel mensen gaan nadenken over stoppen met roken, coronakilo's kwijtraken of simpelweg meer tijd voor leuke dingen vrijmaken. En zoals elk jaar beginnen hordes mensen op 1 januari vol goede moed, maar stranden die na enkele weken weer op de zandbank van Blue Monday.

## **Wat wordt jouw thema voor dit jaar?**

Een belangrijke oorzaak hiervoor zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep vanbinnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? Door te kiezen voor een thema kun je een rode draad creëren in je leven. Stel geen specifieke doelen (zoals tien kilo afvallen), maar werk met een thema (zoals je gezondheid verbeteren). Op die manier kun je gedurende het jaar regelmatig even terugkoppelen naar je thema en zo je leven in de juiste richting duwen.

## **Haalbaar en concreet**

Goede voornemens zijn dus nog steeds een prima idee, maar neem er het hele jaar voor. Wil je het komende jaar meer aandacht voor je gezondheid, meer lucht in je longen of misschien meer balans? Kies dit dan als thema voor 2021. Onbewust zul je dan steeds meer keuzes in de goede richting maken. Denk ook na over kleine, concrete acties die bij jouw thema passen. Als je dan over een jaar terugkijkt, zul je tot je verbazing zien dat je enorm veel hebt bereikt.

## **Focus op het proces**

Soms zijn we zo aan het streven naar een bepaald eindresultaat, dat we vergeten te genieten van het proces. Terwijl de weg ernaartoe zoveel belangrijker is. En wanneer het iets minder gaat, kun je niets anders doen dan dat accepteren en het nog een keer proberen. Morgen is een nieuwe dag, waarop je gewoon weer met je thema aan de slag kan gaan.

Heb je een thema voor 2021, maar wil je toch wat hulp bij de uitvoering hiervan?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER EEN  
RODE DRAAD IN  
JE LEVEN



# 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!*







### INSPIRATIEBRON VOOR DESIGN

De collectie van ICON010 bestaat uit een kleurrijke sokkenlijn, luxe geurkaarsen, mokken, tote bags, onderzetters en posters. Architectonische Rotterdamse trekleisters worden vertaald naar stijlvolle iconen. Het minimalistische lijnenspel en de goede kwaliteit van de producten maken deze items echte musthaves, ook voor niet-Rotterdamers. [www.icon010.nl](http://www.icon010.nl)



### NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. SustOILable biedt uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). [www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.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 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. #PLAID naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

*win*

# Geselecteerd voor jou!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.**

Begin fris aan het nieuwe jaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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



### AYURVEDISCH GENIETEN

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel. [www.lovechock.nl](http://www.lovechock.nl)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-**

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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

### SHAKE IT

Van margarita's tot martini's: met cocktailshaker Hepburn serveer jij de lekkerste drankjes thuis. De shaker is gemaakt van loodvrij kristal en de bovenkant van metaal met een finish van gepolijst koper. Een echte eyecatcher!

€ 59,- [www.kookpunt.nl](http://www.kookpunt.nl)



We wensen jullie

*een mooi en  
waardevol 2021*



Het team van Van der Linden Body and Mind Wellness

Johan de Wittstraat 160B, Dordrecht | 078 61 780 29 / 06 414 886 96 | [info@body-mind-wellness.nl](mailto:info@body-mind-wellness.nl) | [www.body-mind-wellness.nl](http://www.body-mind-wellness.nl)



# Wat weet jij over *macadamia's*?

De macadamianoot groeit aan een boom van ongeveer vijf meter hoog. De boom draagt pas na vijf jaar vruchten en bereikt na tien jaar zijn piekproductie. Vroeger had de macadamiaboom gekartelde bladeren, maar door enting heeft de boom gladde bladeren gekregen. Bovendien is de vrucht zachter geworden en nog lekkerder van smaak. De macadamiaboom werd in 1857 ontdekt door Dr. John Macadam in het regenwoud aan de Australische oostkust.

Door de jaren heen zijn steeds meer landen macadamianoten gaan produceren, zoals Afrika, Costa Rica, Guatemala, Kenia en Malawi. Ondanks het feit dat in steeds meer landen macadamia's worden geproduceerd worden de prijzen niet lager, het blijft een zeer aantrekkelijke noot.

Macadamia's bevatten van alle noten het hoogste gehalte aan onverzadigde vetten. Die verlagen het cholesterolniveau en kunnen daardoor hart- en vaatziekten voorkomen.

De macadamia is de moeilijkst te kraken noot ter wereld. Er is een druk van meer dan tweehonderd kilo per vierkante centimeter nodig om de noten te kraken. Mede hierdoor ligt de prijs zo hoog, al is door het ruime aanbod de noot tegenwoordig wel beter betaalbaar dan vroeger. Eerbiedig zeggen mensen dat een macadamia niet gegeten wordt, maar genuttigd...

Vind ons bij u op de markt!

Kijk op de website waar en wanneer: [www.harrys-notenbar.nl](http://www.harrys-notenbar.nl)



Macadamia's bevatten het hoogste gehalte aan onverzadigde vetten.

*We hebben alle mogelijke ter plekke vers gebrande noten, cashew, pistache, macadamia, amandelen, pinda's en nog veel meer. Voor ieder wat wils, of je nu heel bewust op zoek bent naar een gezond tussendoortje of gewoon iets lekkers wilt.*

*Kom vooral langs op een van onze markten! Kijk op de website voor de locaties of bestel via onze webshop.*



**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor de kleine **genietmomentjes** zoals dansen met je (klein)kinderen.

Wie **goede voornemens** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Ga de natuur in! Een **korte wandeling** helpt je bij het ordenen van je gedachten.

De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, de dag van het jaar waarop we ons het ellendigst zouden voelen.

Slechts **3 keer** per week **20 minuten** intensief bewegen zal je geluk met 15 procent verhogen.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

De meest effectieve manier om je geluksgevoel te verhogen is door iets voor een ander te doen. 

Stop met jezelf af te remmen door **negatieve praatjes** en ga er gewoon voor. Want **SUCCEs** is wél een keuze.

# Vrijgezel Egon stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In januari hebben we speciale aandacht voor: Egon Brakké.



'STA STERK IN HET LEVEN,  
MAAR VERLIES NOOIT HET  
KIND IN JEZELF'



*Jij reageert  
toch ook?*

LENGTE  
183 CM

OGEN  
BRUIN

LEEFTIJD  
28 JAAR



Om te beginnen wil ik tante Lea en ooms Marcel en Rogier bedanken dat ik in dit prachtige blad mag komen. En dat ze mij steunen in de zoektocht naar de ware liefde.

Dit sluit perfect aan bij wat ik heel belangrijk vind in het leven, namelijk familie. Gezellig samen eten, feesten en herinneringen maken. Maar natuurlijk ook elkaar steunen in mindere tijden. Ik ben op zoek naar een vrouw met een soortgelijke visie. Ik zoek een dame die spontaan maar op de juiste momenten ook serieus is. Samen leuke dingen ondernemen zoals familiebezoek of lekker samen thuis voor de buis. Qua uiterlijk heb ik geen bepaald type voor ogen. Ik hecht namelijk vooral waarde aan de persoonlijkheid en het innerlijk.

## Wie ben ik?

Ik ben Egon Ronaldo Brakké. Ik ben 28 jaar oud met een lengte van 183 cm. Ik ben zelfstandig ondernemer en run een speciaalzaak in groente en fruit. Behalve verse groente en fruit verkoop ik ook veel maaltijden en rauwkost-salades. Ik ben een Indo en deze mengelmoes zie je terug

in mijn winkel. Daar verkoop ik heerlijke ambachtelijke stamppotten én Indische maaltijden. Dus je krijgt met mij het beste van twee werelden. Naast mijn werk ga ik graag naar de fitness en sta ik achter de draaitafel op feesten en partijen. Eten en vooral Indisch eten beschouw ik ook als één van mijn hobby's. Maar ja... zoals Ricky Risolles zegt: "Je lichaam is een tempel, dus je moet veel offeren." Men beschrijft mij als een betrouwbare, zorgzame en spontane jongen die graag op stap gaat. Hier sluit ik mij volledig bij aan. Omdat ik graag voor anderen zorg, sociaal ben en geniet van het leven.

**Egon zoekt**

*de liefde van  
zijn leven!*

*Kortom: van plaatjes draaien  
tot sateetjes draaien.*



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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [egonbrakke@live.com](mailto:egonbrakke@live.com)  
f [www.facebook.com/egon.brakke](https://www.facebook.com/egon.brakke)



### Ziekte van Huntington

De ziekte van Huntington is een erfelijke hersenziekte. De symptomen lijken een combinatie van Alzheimer, Parkinson en ALS. Een kind van een ouder met de ziekte van Huntington heeft 50% kans om drager te zijn. Hierdoor heeft de ziekte een grote impact op het hele gezin.

### Wat Mijzo bijzonder maakt

De Kloosterhoeve, een locatie van zorgorganisatie Mijzo, biedt een unieke woonzorgcombinatie voor mensen met de ziekte van Huntington. In onze visie zijn en blijven mensen met deze vreselijke ziekte op de eerste plaats mens. Zij staan centraal, niet de ziekte. We bieden persoonsgerichte zorg en behandeling en stimuleren de eigen regio en zelfstandigheid.

### Silverfit 3D

Beweging is ontzettend belangrijk voor mensen met de ziekte van Huntington. Om dit te stimuleren willen we graag een SilverFit 3D aanschaffen. Deze zorgtechnologie draagt bij aan de beweging en ontspanning van cliënten. Helaas is hiervoor geen geld beschikbaar.

**mijzo**  
ziet mij

### Helpt u ons mee?

Uw donatie kunt u storten op rekeningnummer NL09 RABO 0301 5371 00 onder vermelding van De Kloosterhoeve ten bate van de Silverfit.

### Meer weten?

Op 7 januari 2020 zond RTL4 de indrukwekkende aflevering uit van Five Days Inside, waarin Natasja Froger vijf dagen verbleef bij zorglocatie De Kloosterhoeve in Raamsdonksveer. U kunt de aflevering terugkijken op Videoland.



Wat **mijzo**  
bijzonder maakt

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



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogelnaafslager draait de kast verbazend soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

### Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op [handigekasten.nl](http://handigekasten.nl)

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschootkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel



**PROGRA MMAOV ERZICHT** 2021  
FEB-MRT-APR-MEI-JUN

ROUÉ VERVEER • JEANS • JUF ROOS • RENÉ VAN MEURS • LOES LUCA & PIERRE BOKMA • GNTV • MOTEL WESTCOAST • BUMBA • DIEDERIK JEKEL • ADAM & EVA

**NU ONLINE!**  
THEATERDEWILLEM.NL

• 1,5 METER AFSTAND IN DE FOYER EN IN DE THEATERZAAL  
• GOED GEVENTILEERDE RUIMTES  
• ALLES CORONAPROOF

**WILLEM**  
Theater De Willem

## NIEUW THEATERPROGRAMMA ONLINE!

Vanaf januari heeft Theater De Willem een nieuw, geheel coronaproof programma samengesteld. Een programma voor met voor ieder wat wils: de leukste cabaretiers, betoverende jeugdvoorstellingen, swingende muziekvoorstellingen en prachtig toneel.

Van januari tot en met juni kunnen bezoekers genieten van onder andere Tineke Schouten, Juf Roos, Jeans, Roué Vermeer, René van Meurs, Groot Niet Te Vermijden, Motel Westcoast, Loes Luca & Pierre Bokma, Bumba, Karin Bloemen en Top 2000 Live.

## TICKETS ZIJN VERKRIJGBAAR VIA WWW.THEATERDEWILLEM.NL.

De Ticketshop van Theater De Willem bevindt zich in Sportcentrum Papendrecht aan de Burgemeester Keizerweg 110. De kassa is geopend en telefonisch bereikbaar (op 078-6158226) van maandag tot en met vrijdag van 7.00 uur tot 14.00 uur, van maandag tot en met donderdag van 19.00 uur tot 21.30 uur en op zaterdag en zondag van 9.00 uur tot 12.30 uur. Aan de Van der Palmstraat 4 is de kassa een uur voor aanvang van elke voorstelling geopend.

## TOT JUNI TE ZIEN IN THEATER DE WILLEM

### RENE VAN MEURS

**Hunkert**  
Wo. 24 februari, 19.30 en 21.30 uur  
Cabaret



### KARIN BLOEMEN

**Billie, Aretha, Norah, Amy... Karin!**  
Do. 4 maart, 19.30 en 21.30 uur  
Show



### BRANDWEERMAN SAM LIVE!

Vr. 30 april, 13.30 en 15.30 uur  
Familie



### TOP 2000 LIVE

**Summer in The City**  
Vr. 4 juni, 19.30 en 21.30 uur  
Muziek



**www.theaterdewillem.nl**  
**078-6158226**  
Gratis parkeren voor de deur

# DAGJE UIT NATIONALE TULPENDAG



Op zaterdag 16 januari is het alweer tijd voor de tiende Nationale Tulpendag. Deze dag markeert de start van het (snij)tulpenseizoen. In verband met corona kan de Nationale Tulpendag dit jaar helaas niet gevierd worden met een tulpenpluktuin op de Dam in Amsterdam, maar desondanks wordt de dag wel feestelijk ingeluid met als thema: 'Let's Connect!'. Hoewel verbinding tussen mensen nu moeilijker is, verlangen we meer dan ooit naar contact. Juist de tulp kan deze connectie maken, want ze staat symbool voor hoop en positiviteit. Dus laten we aan elkaar denken en tulpen schenken. Ze zijn vanaf Nationale Tulpendag weer overal te koop. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN DE VEROORDELING

Televisiejournalist Bas Haan creëert zijn eigen monster wanneer hij in zijn onderzoek naar de Deventer moordzaak steeds meer in het kamp wordt gezogen van degenen die 'de klusjesman' van moord beschuldigen. Een mediahete is het gevolg, waardoor het leven van 'de klusjesman' en zijn vrouw verandert in een ware nachtmerrie. Onthutst door deze 'trial by media' besluit Bas de complotten te bestrijden met de feiten. Tot zijn frustratie blijkt de beeldvorming sterker dan de werkelijkheid. Is er iemand ten onrechte veroordeeld of is er sprake van een onschuldig slachtoffer? **DE VEROORDELING is vanaf 21 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN DE FAMILIE WACHTMAN



**Alberdingk Thijm is vanaf 21 januari verkrijgbaar.**

De carrière van Philip Wachtman zit in een dip. Zijn promotieonderzoek over de anonimiteit van spermadonors is overbodig geworden en hij dreigt gepasseerd te worden voor een benoeming tot hoogleraar. Hoe anders vergaat het zijn succesvolle vriendin Freya. Maar er is een groot gemis. Freya is op haar negenendertigste nog kinderloos. Philip weet dat hij niet de oorzaak kan zijn. Hij heeft naar schatting 411 nakomelingen... Door een uitspraak van de rechter dreigt Philip zijn geheim prijs te moeten geven. Achtervolgd door zijn verleden en door een studente die zegt dat ze zijn dochter is, moet hij op zoek naar zichzelf.

**DE FAMILIE WACHTMAN van Christiaan**





Websites

Webshops

Mobiele sites

Webapplicaties

Social media

Zoekmachine-

optimalisatie



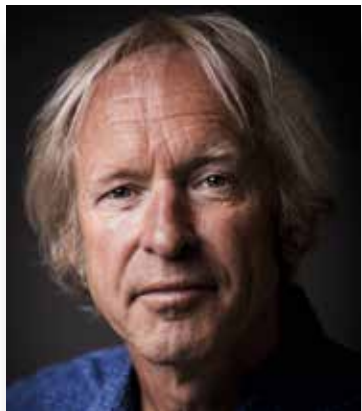
# Andersom

Het geheim van de de smid. Wat staat er in de voorgaande zin? Misschien ontdekt u dat u altijd al een scherpe waarnemer bent. Of dat u vanuit vanzelfsprekendheden de dubbele de over het hoofd hebt gezien. Als u erin getuind bent, toont dit simpele voorbeeld aan hoezeer we geneigd zijn te denken vanuit gebaande paden. Dit jaar gaan we het natuurlijk allemaal anders doen. Laten we vooral ook andersom denken.

Muzikanten bedanken over het algemeen hun publiek na het applaus. Ze beseffen - zeker nu - dat het zonder publiek lang zo leuk niet is. Ze leven van het contact met hun fans. Als je dat andersom doordenkt, is het toch eigenlijk vreemd dat niet elke winkelier stralend zijn klanten ontvangt. Zonder klanten geen winkel. Zonder gesprek met klanten geen verbetering. Klachten, hoe meer hoe beter, zijn immers een kans om het (nog) beter te doen; al die ongevraagde adviezen. Wat fijn dat je juichend ontvangen wordt als je met een niet werkend apparaat terugkomt. Werk aan de winkel toch? De dokter bedankt zijn patiënten. 'Kom binnen, kom binnen, ga zitten.

Neem je gemak. Anders zat ik hier voor niks met mijn inloopspreekuur.' De cipier bedankt de inbreker. 'Hoe lang moet je?' 'Twee jaar.' 'Dan hebben we mooi de tijd om stil te staan bij hoe je het straks anders kunt gaan doen.' 'Blijf zitten' wordt 'ga zitten'. De psychiater bedankt de cliënt voor zijn wekelijkse zitting. Stel je voor dat je aan niemand de via studie en ervaring verkregen opgebouwde diagnostische kennis kwijt kunt.

Op het leukste nieuwjaarskaartje stond overigens de tekst: Gaat u vooral met een goed boek naar bed, of in ieder geval met iemand die er een gelezen heeft. Wat een mooie manier om lezen te stimuleren.



**BERT DEN BOER**  
senior adviseur, trainer, coach  
ofwel: procesbegeleider

info@bbdb.info  
www.voorstraat125.nl/bbdb

Columnist voor



Alles over Dordrecht  
[www.dordrecht.net](http://www.dordrecht.net)

# Jouw huid, onze wereld



“Doordat wij erkend huidspecialist zijn, kunnen veel van onze huidverbeterende behandelingen worden vergoed vanuit je aanvullende verzekering. We vertellen je daar graag meer over.”

V.l.n.r. dr. Jan Aghina, Marjan van Gemerden, Stephanie Dirven en Homeira Habib

“Wij kunnen echt wat doen aan jouw huidproblemen!” Niet zomaar een loze uitspraak, maar een die ze waarmaken bij Vital Huidinstituut in Barendrecht. “Dankzij onze jarenlange ervaring, vakkennis, de CE gemarkeerde en effectieve apparatuur die wij gebruiken, kunnen wij onze klanten elke keer weer optimaal van dienst zijn.”

Een prestatie waar eigenaresse Marjan van Gemerden met recht trots op is. “Ik startte in 1992 met Vital Huidinstituut en sindsdien zijn wij ons alleen maar blijven ontwikkelen. Zo zijn wij bijvoorbeeld gespecialiseerd in ontharingstechnieken en ben je bij ons ook aan het juiste adres voor anti-aging, acnebehandelingen, het verwijderen van pigmentvlekken en bloedvaatjes, littekenbehandelingen en microneedling, om maar een aantal voorbeelden te noemen.”

## Het team

Naast Marjan zelf, vind je bij Vital Huidinstituut nog een huidspecialist/pedicure en een visagist. “Bovendien werken wij samen met cosmetisch arts, dokter Aghina, bij wie je onder andere terecht kunt voor botox, fillers en draadlifts. Daarnaast verwelkomen wij binnenkort ook nog een huidtherapeut in ons team om onze klanten nog meer te kunnen bieden dan nu al het geval is.”

## Passie

Enthousiast als ze is raakt Marjan bijna niet uitgepraat als het over haar Vital Huidinstituut gaat. “Ik houd dan ook ontzettend van mijn werk. Ik heb twee kinderen, maar zie Vital toch wel een beetje als mijn derde kindje. De mensen met wie ik samenwerk hebben ook allemaal dezelfde passie voor hun werk en die passie willen wij delen met al onze klanten. We nemen altijd uitgebreid de tijd, geven goed advies, staan voor kwaliteit en doen er alles aan om iedereen tevreden en met een mooie, stralende huid naar huis te laten gaan. Pas dan weten wij dat we ons werk goed gedaan hebben.”

‘DE AUTO PARKEER JE GRATIS  
VLAKBIJ ONS INSTITUUT’



Vital Huidinstituut | Middenbaan 77 C, Barendrecht  
0180-222000 / 06-34018636 | [www.vitalhuidinstituut.nl](http://www.vitalhuidinstituut.nl)





# Sneeuw wit

In december was alles nog 'glitter and glamour', het jaar 2021 beginnen we met een pure, frisse, witte start. Met producten die ons door deze koude wintermaand heen helpen.

1. SMOOTH ME NOW ANTI-FRIZZ SHAMPOO van ELEVEN, € 16,99 [www.elevenaustralia.nl](http://www.elevenaustralia.nl)

2. Kaviar Gauche Highlighter van Catrice, € 5,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)

3. Liquid Gold Midnight Reboot Serum van Alpha-H, € 79,95 [www.alpha-h.nl](http://www.alpha-h.nl)

4. Georganic Goat Milk Brightening Cream, € 47,- [www.laboratory-K.com](http://www.laboratory-K.com) 5. Twinkle in time van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

6. Moisturizing & Sanitizing Hand Cream van Mani, € 29,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)

7. Mutiny Lipbalsem van Medik8, € 34,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

8. Body Butter van La Mysore, € 23,- [www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com)

9. Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement van QMS, € 79,- [www.qcosmetics.nl](http://www.qcosmetics.nl)

10. Flowerbomb Dew van Viktor & Rolf, vanaf € 71,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

11. Pure Blossom Micellar Cleansing Water van Team Dr. Joseph, € 28,- [www.carecosmetics.nl](http://www.carecosmetics.nl)

12. Lazy Sunday Morning van Maison Margiela, vanaf € 51,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

13. Repairing & Youth Hand Balm van Guerlain, € 52,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# BRUIST

Drechtsteden Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op [www.drechtstedenbruist.nl](http://www.drechtstedenbruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## PAPENDRECHT

Theater de Willem  
Gemeentehuis Papendrecht

## DORDRECHT

Crayestein Golf  
Trimsalon Hannie  
Cinema The movies Dordrecht  
Joker Design  
t Loze Vissertje Camping  
(april t/m september)  
No. 28 Wonen & Lifestyle  
Jolly Good V.O.F. (La Forma Grande)

Ijsexpress  
Gifts and More  
Durinck Tandprotheticus  
Body & Mind Wellness  
Postillon Hotel  
Stadskantoor Dordrecht  
Stichting Clientenraad Regio Drechtsteden

## ZWIJNDRECHT

Edwin Smulders Catering  
Gemeentehuis Zwijndrecht  
NanoFit

## HENDRIK-IDO AMBACHT

Serviceburo Verschoor  
E.H.B.O. vereniging Hendrik-Ido-Ambacht  
Gemeentehuis

## SLIEDRECHT

Zalmhuisje  
De Lockhorst  
Intratuin Sliedrecht BV

## RIDDERKERK

De Bloemenjungle

## ALBLASSERDAM

Mi's Brocante  
Het Wapen van Alblasserdam  
Huisdieren Crematorium Drechtsteden

## GORINCHEM

Next-Outdoor



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Drechtsteden Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.



*"Komt het Corona vaccin voor u te laat?"*

NanoFit kan dit revalidatietraject voor u versnellen.

Door middel van onze gepatenteerde nanotherapie, brengen wij uw weerstand naar een hoger niveau en bevorderen wij de functionaliteit van uw longblaasjes. Hierdoor zal het ademen weer makkelijker worden en herstelt uw lichaam aanmerkelijk sneller.

Uiteraard werkt dit ook uitstekend wanneer u geen Corona heeft gehad, maar deze winter eens niet door de griep geveld wilt worden.

Neemt u gerust vrijblijvend contact met ons op om de mogelijkheden voor u door te spreken.

Er komt gelukkig een vaccin aan tegen het Covid 19 virus. Maar wellicht bent u één van die onfortuinlijke personen die het afgelopen jaar niet aan het virus ontkomen is.

Zo'n vaccin helpt weliswaar beschermen tegen een onverhoopt nieuwe besmetting, maar zal u niet helpen bij het herstel van de vorige. En dit hersteltraject kan erg lang duren.

Artrose

Migraine

Hielspoor

Zenuwpijn

Rugklachten

Ontstekingen

Gewrichtspijn

Astma / COPD

Sportblessures





Je herkent haar stijl direct: de kleuren, het serene, de verstilde schilderijen van Grace Spiegel. Ze houdt ervan als haar werk een bepaalde poëtische waarde heeft, in harmonie is, tijdloos.

## 6 kleuren, 3 kwasten en een linnen doek

Daarin ligt de eenvoud...

Grace begon haar eigen koers te varen op de kunstacademie. Daar had ze al een muze... een vrouw, donker, in kimono. Het idee van de kimono heeft ze nooit losgelaten. Ze is haar altijd blijven schilderen, in verschillende stijlen en hoedanigheden. Maar altijd met hetzelfde kleurenpalet, in olieverf. Kleuren zijn sowieso erg belangrijk voor Grace, al gebruikt ze altijd maar zes kleuren olieverf én drie kwasten en een linnen doek. Daarin ligt de eenvoud, de eenvoud waar zij zo van houdt.

Ook internationaal timmert Grace aan de weg met exposities in Portugal, Mallorca en op Ibiza. Haar werk wordt gekocht door verzamelaars of binnenhuisarchitecten die het werk op zicht mogen meenemen naar hun klanten. Haar klanten mogen sowieso altijd eerst kijken of het mooi staat in hun interieur.

Elk werk is uniek, er is geen tweede van. Ze hoopt dat mensen haar werk ervaren als verstillend, sereen en tijdloos... als een mooie aanvulling op hun interieur.

TE BEWONDEREN  
BIJ ETC DESIGN  
CENTRE IN  
CULEMBORG



**Kunstenares Grace Spiegel** | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak)  
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace\_spiegel

# Meer dan knippen alleen!

Bij MARIO'S BARBERSHOP natuurlijk!



"Het is allemaal heel gezellig en relaxed. Je gaat, vergezeld van een drankje, op je gemak in de stoel zitten. Terwijl ik bezig ben, kun je alles aan me kwijt. Gewoon lekker lullen. Wat dat betreft ben ik net een psycholoog. Het is puur een moment van ontspanning, je bent echt even van de wereld weg. En als je vervolgens helemaal fris en verzorgd en met een grote glimlach op je gezicht de zaak uitloopt, heb ik mijn werk goed gedaan!"

*Mario Hashemian*



**KOM EN  
ERVAAR HET  
ZELF!**  
Maak snel  
een afspraak!

Mario's Barbershop | Vriesestraat 94, Dordrecht | 06-22820069



mariosbarbershop078



# *Geluk* is een gevoel

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag, maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk? Geluk is voor iedereen anders, het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent. Je denkt anders en je doet anders.

Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn? Bruist geeft enkele tips om het beste uit jouw leven te halen.

**Je bent niet perfect** en dat hoef je ook niet te zijn. Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment, je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf niet gelukkig van wordt. Als je je niet houdt aan je eigen principes en jezelf laat overschaduwen door de mensen om je heen, dan zul je nooit gelukkig zijn. Stel jezelf dus als prioriteit en luister naar jezelf.

**Samen sta je sterker.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten, mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit. Zorg dat je veel bij ze in de buurt bent. Dit geeft een gevoel van geluk en zij zullen jouw leven stralender maken. Een blik, een woord, een stille wenk... elkaar zo kennen is een geschenk.

Door je leven te leiden vanuit een positief standpunt, zal je in staat zijn een goed leven te hebben. Dit klinkt ongetwijfeld als een zin uit een van die klassieke zelfhulpboeken, maar het is echt waar. Het is heel goed mogelijk dat, wanneer je goed om je heen kijkt en elk aspect van je leven rustig bekijkt, jij je realiseert dat je eigenlijk een heel goed leven hebt. Als dit zo is, ga er dan vooral van genieten!

Eet gezond, beweeg genoeg en neem ook vaker tijd voor ontspanning.

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.





Huisdieren Crematorium  
Drechtsteden

# Crematieplan

U staat er niet bij stil, maar het overlijden en het afscheid nemen van uw trouwe huisgenoot is meestal een ingrijpende gebeurtenis. Huisdieren maken deel uit van ons hedendaagse gezin en nemen een eigen plaats in.

Het liefst drukken we deze gedachten ver weg, maar u zult ook beslissingen moeten nemen over een aantal praktische zaken en de kosten waarmee u te maken krijgt om uw huisdier een respectvol en waardig afscheid te geven.

## Hoe werkt het Crematieplan?

Door deel te nemen aan ons Crematieplan spreidt u de kosten en weet u zeker dat de crematie alvast goed geregeld is, zeker na de hoge kosten die u heeft gehad bij de dierenarts. U kunt op ieder moment gebruikmaken van het Crematieplan.

**Heeft u interesse om aan ons HCD Crematieplan mee te doen?  
Dan kunt u voor een volledig overzicht terecht op onze website  
[www.crematiehuisdieren.nl](http://www.crematiehuisdieren.nl).**

Lorentzweg 1, Alblasserdam | 078-6458122  
info@crematiehuisdier.nl | [www.crematiehuisdier.nl](http://www.crematiehuisdier.nl)



# VOOR DE TUIN VAN JE DROMEN!



Specialist in  
tuinontwerp,  
aanleg en  
onderhoud

van **HOLSTEIN  
HOVENIERS**

Gerard van Holstein

Sluisweg 49, Dordrecht | 06 28 575 182 | [info@vanholsteinhoveniers.nl](mailto:info@vanholsteinhoveniers.nl) | [www.vanholsteinhoveniers.nl](http://www.vanholsteinhoveniers.nl)

Gerard van Holstein heeft als tuinontwerper ruim 25 jaar ervaring in het ontwerpen en aanleggen van particuliere tuinen en bedrijfstuinen. De door hem ontworpen tuinen laten een veelvoud aan stijlen zien: modern, parkachtig en landschappelijk. Met het gemeenschappelijke kenmerk dat ze altijd direct na aanleg een volwassen uitstraling hebben. Daarvoor moet een goed tuinontwerp de juiste verhoudingen hebben en zijn afgestemd op de wensen van de klant.

Wij repareren uw  
fiets **aan huis!**

- I.v.m. de coronamaatregelen graag uw fiets voor de deur parkeren
- U kunt alleen per pin betalen
- U wordt 10 minuten van te voren gebeld
- Graag zo veel mogelijk uw reparatie online plannen op [www.fietsenmakerdordrecht.nl](http://www.fietsenmakerdordrecht.nl)

ONZE WERKTUJEN IN DE WINTER:  
MA T/M VR VAN 09.00 TOT 16.00 UUR  
ZATERDAG GESLOTEN

BEL ONS OP: 06-25141517

John's Fietsreparatie op Locatie | Stratosfeerstraat 81, Dordrecht  
[johnservice1@hotmail.com](mailto:johnservice1@hotmail.com) | 06-25141517

WIJ WENSEN U  
EEN VOORSPOEDIG  
2021



Bruist wenst alle lezers een  
**bruisend  
nieuw jaar**

Na dertig jaar actief te zijn geweest in de facilitaire en schoonmaakbranche richtte Edgar van Engelen in 2012 Clear4Clean op. Clear4Clean staat voor ondersteuning van vakmanschap in de schoonmaakbranche.



Kamerlingh Onnesweg 14, Dordrecht  
085-2080656 | info@clear4clean.nl  
www.opleiding-schoonmaak.nl

COLUMN/EDGAR VAN ENGELEN

## STOOMREINIGING, EEN ONDERSTEUNING OP DE DAGELIJKSE REINIGING!

Stoomreinen als toepassing voor dagelijkse schoonmaak is misschien wat te vergaand. Dagelijks je vloer stoomzuigen is mogelijk, maar is het ook gewenst? Dat is afhankelijk van uw organisatie. Stomen als een ondersteunende schoonmaaktechniek is zeker een toegevoegde waarde. Door regelmatig met stoom te reinigen verwijder je vuil van plaatsen waar je met een reguliere schoonmaakhandeling niet bij komt. Daarnaast als je de combinatie van stoomzuigen toepast is de gereinigde oppervlakte nagenoeg droog.

Bij het regelmatig inzetten van de stoomtechniek draag je zorg dat vervuiling op lastige plaatsen goed verwijderd worden en geen (stank) overlast veroorzaken. Stoomreiniging is toepasbaar op alle oppervlakte die waterbestendig zijn. Clear4Clean verzorgt in samenwerking met Knol Cleaning Solutions trainingen met stoomzuigers. Trainingen worden op maat gegeven. Trainingen variëren van stomen in keukens tot stoomreiniging in sanitair. Van stoomreiniging van stoelbekleding tot stoomzuigen van tapijt.

### Stomen of niet stomen?

Vraag vrijblijvend advies of een demonstratie aan. Wij geven u hierbij advies op maat. Zoals gezegd werken wij samen Knol Cleaning Solutions.

De (wereldwijde) leverancier van stoomreinigers uit onze eigen regio. Stoomreinen is een reinigingstechniek die zowel zonder als met een reinigingsmiddel toegepast kan worden (afhankelijk van de vervuiling).

**Wilt u meer weten over stoomreiniging, neem gerust contact met ons op.**

VERKEERSTIPS/MATTHIJS VAN DRIEL



Steeds meer landen kennen verkeersregels over het gebruik van winterbanden. Sommige landen hebben een vaste periode waarin winterbanden verplicht zijn, in andere landen hangt het af van het winterse weer. Dan moet je dus in ieder geval bij sneeuw, ijs of gladheid op winterbanden rijden.

Meestal in combinatie met andere winteruitrusting, zoals voldoende antivries-ruitensproeiervloeistof en goede ruitenwissers.

De winterband is ook in Nederland met zijn relatief zachte winters en vlakke wegen de veiligste band. De ANWB adviseert ze dan ook voor automobilisten die iedere dag op hun auto moeten kunnen vertrouwen en voor wie met de auto op wintersport gaat.

## Wintertip

Sommige automobilisten overwegen slechts twee winterbanden te nemen voor de aangedreven wielen of twee vier seizoenbanden. Dit is ronduit onveilig. Twee sets verschillende banden met verschillende eigenschappen (wrijvingscoëfficiënt) op één auto leveren onvoorspelbaar rijgedrag op.

**Wij wensen iedereen een gezond 2021!**

Met meer dan 22 jaar ervaring in de branche, als eerste autotechnicus, apk-keurmeester, leermeester en diagnosetechnicus, is Matthijs van Driel een deskundig en betrouwbaar partner. Samen met Gert-Jan, Yorick en Corstiaan vormt Matthijs een hecht team. Het team levert topkwaliteit voor alle merken en alle typen auto's en bedrijfsauto's, tegen een scherpe prijs.



Grotenoord 37, 3341 LT Hendrik-Ido-Ambacht | Maandag t/m vrijdag: 08.00 - 17.00 uur  
078-7200 880 | info@autoservicematthijsvandriel.nl | [www.autoservicematthijsvandriel.nl](http://www.autoservicematthijsvandriel.nl)



# Wilt u ook **mooi**e, **natuurlijk** uitziende nagels?

LOOKING/GOOD



Heeft u moeite om uw nagels allemaal gelijkmatig lang te krijgen, omdat ze snel breken, scheuren of brokkelen? Dan is de ManiQ versteviging de oplossing voor u!

ManiQ versteviging is het ideale alternatief voor dames die wel mooie, verzorgde nagels ambiëren, maar geen dikke, lange kunstnagels willen laten zetten.

ManiQ, de ultieme natuurlijke nagelversteviging:

- Sterker dan een lak
- Dunner dan een kunstnagel
- Flexibel als een natuurlijke nagel
- Breekt niet, scheurt niet, lift niet
- De behandeling duurt slechts 45 minuten
- Minimaal 3 weken optimaal verzorgd
- Naast natureel ook af te lakken met gellak, keuze uit meer dan 125 kleuren



**Thuis zelf onderhouden? Dat is zo gepiept! Met 1x per dag de nagels verzorgen met nagelriemolie.**



*Margriet*

**Beauty & Nagelstudio Margriet**

Einsteinstraat 67, unit 0.06 Dordrecht

06-22204790 | [www.beautyennagelstudiomargriet.nl](http://www.beautyennagelstudiomargriet.nl)

gratis parkeren | rolstoel toegankelijk/vriendelijk



# Wat is *detoxen*?

Heb je weinig energie en kun je wel wat hulp gebruiken bij het verliezen van die eerste (of juist laatste) kilo's na al die winterse feestmaaltijden? Dan is een detox de manier om je fitter en energiever te voelen en je lichaam weer in balans te brengen.



Een detoxkuur is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen?

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een detox voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen.

Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Drink de hele dag door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee.

Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad.

Heb je begeleiding nodig? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je vast een voedingspecialist die jou kan helpen.

# Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand - en misschien zelfs langer - was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen. Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2021 en dus tijd voor verandering!

## Stressremmers

Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca, deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

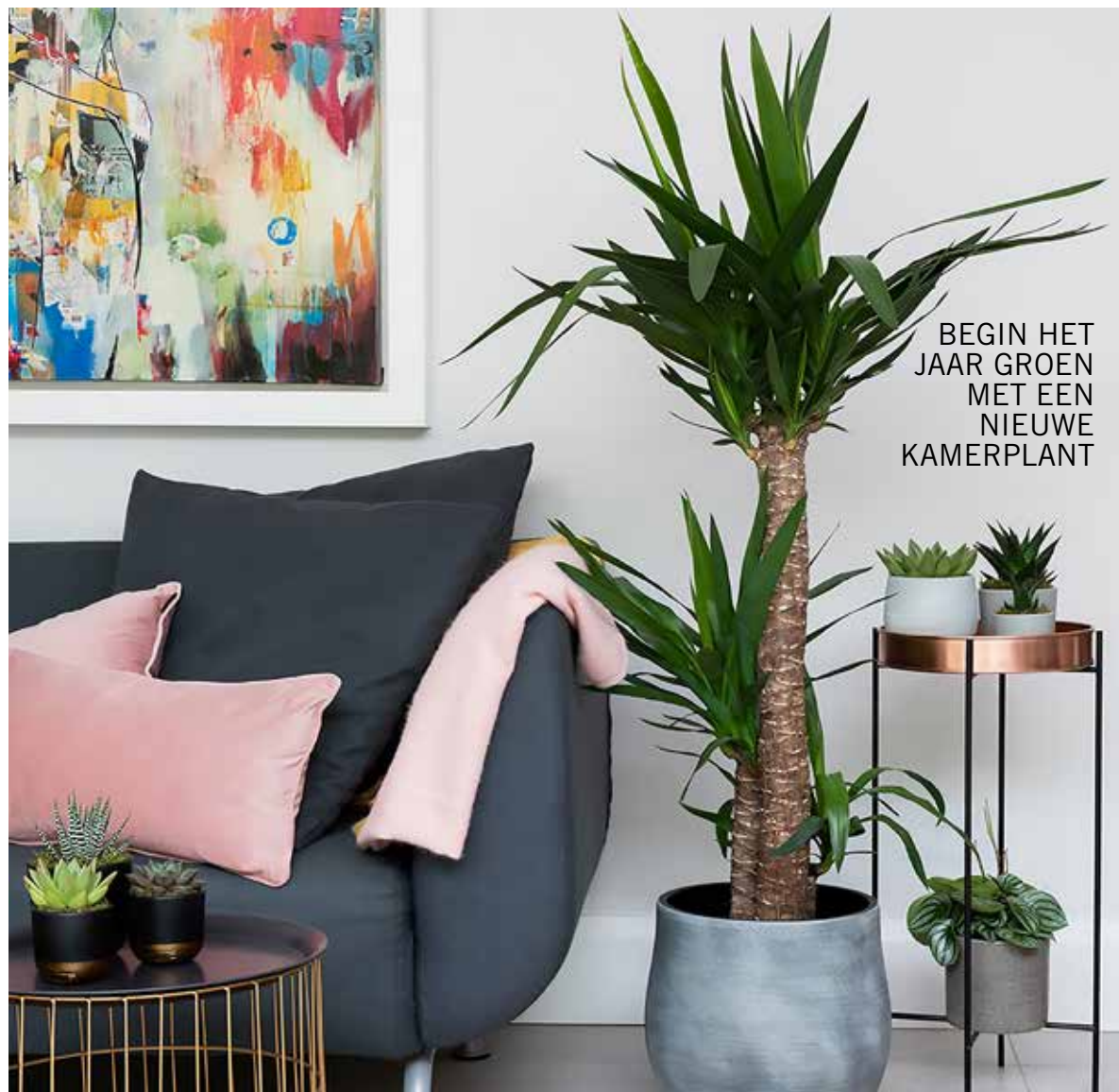
## Weg dennenboom, hallo kamerboom

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

## Topper

En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Vind jij het ook hoog tijd om het jaar groen te beginnen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



BEGIN HET  
JAAR GROEN  
MET EEN  
NIEUWE  
KAMERPLANT

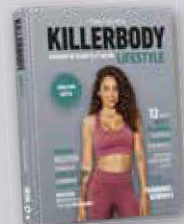


Gelukkig zijn is een keuze.  
Met de kracht van je  
gedachten creëer je jouw  
eigen realiteit.

# MINDSET

Ik heb vaak gezien dat deelnemers aan het Killerbody Dieet weer terugvallen. De kilo's die zij zijn afgevallen zitten er na een bepaalde periode weer aan. Ze hebben stap voor stap het dieet gevolgd en een geweldig resultaat behaald. Toch vallen ze weer terug in hun oude voedingspatronen en gewoontes. Ik ben op onderzoek uitgegaan en kwam tot de conclusie dat de onderliggende mindset hiervan de oorzaak van is. De overtuigingen die mensen hebben over zichzelf zijn hetzelfde gebleven. Een positieve mindset en het hebben van de juiste overtuigingen zijn ontzettend belangrijk voor het behalen van de doelen in je leven, het bereiken van succes en de mate waarin je je gelukkig kunt voelen.

In mijn nieuwe boek Killerbody Lifestyle werk je in 12 weken niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je mindset en het doorbreken van patronen. Je leert van jezelf houden, naar je behoeftes luisteren en negatieve patronen doorbreken. **Zo val je af, behoud je resultaat en het allerbelangrijkste; voel je je gelukkiger!**



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

## *Erotic Treasure*



**Nieuwsgierig?**

Neem dan eens een kijkje op onze website.

**Erotic Treasure**

Grote Spuistraat 28, Dordrecht | 078-6150368

7 dagen per week open

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

## Advies voor werk en inkomen

De Cliëntenraad Regio Drechtsteden voor werk en inkomen (CRD) is een onafhankelijke belangenorganisatie die zich inzet voor iedereen met een bijstands- of een minimum inkomen in de Drechtsteden. Momenteel is men op zoek naar nieuwe vrijwilligers die de raad willen komen versterken.



“Onze corebusiness is het gevraagd en ongevraagd advies geven aan de Sociale Dienst Drechtsteden en de Drechtstraad als het gaat om het minimabeleid”, vertelt Ed van Ravesteijn, zelf al tien jaar als vrijwilliger verbonden aan de CRD, momenteel als penningmeester en vicevoorzitter. “Daartoe signaleren en verzamelen we eventuele knelpunten die kunnen ontstaan in de contacten tussen de Sociale Dienst en de cliënt. Die kunnen we vervolgens onder andere inbrengen in het periodiek overleg dat we hebben met de Sociale Dienst en de betreffende wethouder.”

Het werk van de CRD is mogelijk dankzij de inzet van een team van acht betrokken vrijwilligers. “Hun achtergrond is zeer gemêleerd, van gepensioneerden tot ervaringsdeskundigen. Iedere woensdagochtend komen we bij elkaar. Tussen 9.30 en 12.00 uur kunnen mensen dan ook binnenlopen voor informatie en advies tijdens het inloopspreekuur. Samen maken we ons hard voor een goede, efficiënte en sociaal aanvaardbare werking van de Sociale Dienst.”

### Vrijwilligers gezocht

“Je krijgt de kans om veel te leren, niet alleen over inspraak, bestuur en wetgeving, maar bijvoorbeeld ook over vergader-technieken. Daarnaast kun je cursussen en trainingen volgen om jezelf te ontwikkelen. Verder krijg je een beperkte kilometer- en onkostenvergoeding. Het is handig als je beschikt over enige basiskennis, maar nieuwsgierigheid, interesse, betrokkenheid en affiniteit vinden we belangrijker. **Dus meld je vooral aan!**”

### Vrijwilliger worden?

Meld je nu aan!  
Stuur een mail naar  
[secretariaat@crdrechtsteden.nl](mailto:secretariaat@crdrechtsteden.nl)

## Onthul jouw natuurlijke schoonheid

Sense of Beautysalon is hét adres in Dordrecht als het gaat om waxen, hyaluronpen fillers en tandenbleken. Met deze combinatie aan behandelingen biedt Anne-Elise een uniek concept. “Mensen kunnen tijdens een hyaluronpen fillers behandeling bijvoorbeeld meteen hun tanden laten bleken. Dat slaat goed aan!”

### ZO COMFORTABEL MOGELIJK

Hyaluronpen fillers worden zonder naald aangebracht en zijn daarom ideaal voor mensen die bang zijn voor naalden. Anne-Elise werkt met A-merk fillers die een Europees keurmerk hebben. De behandeling is pijnloos en levert direct resultaat op. Deze resultaten blijven vervolgens maandenlang mooi. Anne-Elise vertelt: “Mensen worden heel blij van de hyaluronpen fillers.”

Ook bij het tandenbleken staat comfort hoog in het vaandel. Anne-Elise werkt niet met een oncomfortabele mondspreider, maar met een beetje in combinatie met speciale gel en een lamp. Na de behandeling zijn je tanden direct witter. Als aanvulling kun je in de salon coaltpasta kopen om het resultaat te onderhouden.

Jarenlang werkte Anne-Elise in de zorg. Toen ze moeder werd, besloot ze bij haar man in de zaak te gaan werken. Hierdoor ontdekte ze dat ze ondernemen leuk vindt, maar ze miste het contact met mensen. Na een omscholing begon ze vorig jaar september met Sense of Beautysalon. En met succes, want in korte tijd hielp ze al vele tevreden klanten.

Voor het waxen werkt Anne-Elise met het merk Lycon. Dit merk staat wereldwijd hoog aangeschreven en is de crème de la crème onder ontharingswaxen. Waxen is al mogelijk vanaf één millimeter.

**Bel of app naar 0654335853 en maak direct een afspraak!**





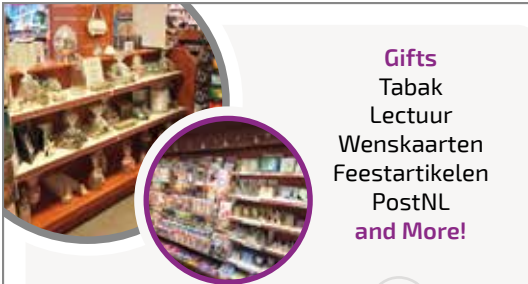
# Waar ben je dankbaar voor?

Er gebeurt veel in de wereld en ik denk dat we van veel zaken die zich werkelijk afspelen niet eens een idee hebben. En als we het al zouden hebben, dan zouden we het wellicht niet geloven. We weten het niet. En die onwetendheid leidt tot onrust en onzekerheid.


Het zijn bijzondere tijden, maar ook bijzondere tijden gaan voorbij. Want in de afgelopen paar duizend jaar is niets langdurig hetzelfde gebleven. Alles gaat voorbij. Deze dag, de vorige eeuw en het jaar 2020 gingen voorbij en op een dag is dit leven voor jou en mij ook voorbij. Daarom kijk ik vooral naar wat er wel is en minder naar wat ontbreekt. Ik begrijp dat er op dit moment veel ontbreekt en dat er reden is tot opgetrokken wenkbrauwen en zelfs irritatie of boosheid. Toch wil ik je een vraag stellen. Waar ben je dankbaar voor? Denk daar eens in stilte over na. Richt je aandacht elke dag heel bewust een paar minuten op datgene waar je dankbaar voor bent.

**Dank je wel.** Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Ik wens je geluk, gezondheid en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*




**Gifts**  
Tabak  
Lectuur  
Wenskaarten  
Feestartikelen  
PostNL  
and More!




**KRASLOTEN**  
KRASSEN. CASHEN. KLAAR.  
OOK BIJ GIFTS AND MORE

NEderlandse LOTERIJ SPEEL BEWUST 18+

**LOS DE WOORDZOEKER OP**  
DE OVERGEBLEVEN LETTERS VORMEN EEN ZIN



**VERDER PUZZELEN?**  
BEKIJK HET AANBOD!



**4,95**  
**HORLOGE BATTERIJ**  
**VERVANGEN?**



**GIFTS AND MORE**

**Winkelcentrum Wielwijk**  
Admiraalsplein 8  
3317 BA, Dordrecht

Ma-vr: 08:30 - 17.30 uur  
Za: 08:00 - 17.00 uur

Asbak  
Cadeaus  
Dordrecht  
Esigaret  
Gifts

Kalenders  
Kranten  
Kraslot  
Lectuur  
Loterij

PostNL  
Stomerij  
Tabak  
Wenskaart  
Wielwijk

W	A	S	B	A	K	I	N	J	W	E	N
S	L	N	T	S	O	P	E	T	W	S	E
T	N	E	U	O	A	L	T	E	I	K	L
F	H	E	C	N	M	E	N	R	E	R	E
I	N	C	J	T	G	E	A	A	L	A	S
G	E	Z	E	I	U	O	R	G	W	S	U
K	N	D	G	R	R	U	K	I	I	L	A
K	A	L	E	N	D	E	R	S	J	O	E
E	Z	B	E	L	L	R	T	E	K	T	D
I	G	G	A	E	L	U	O	O	K	K	A
I	G	N	I	T	E	U	W	D	L	J	C
A	W	E	N	S	K	A	A	R	T	A	R

# PUZZELPAGINA



Januari is de maand waarin we rustig thuis genieten van de fijne dingen in het leven. Van elkaar, van een goed boek en van dit bruisende magazine. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

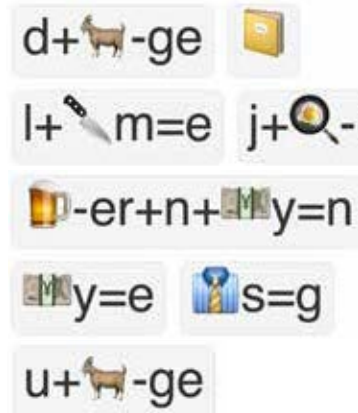

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand nieuwjaar. De oplossing van vorige maand was **cadeau**.

Maak kans op dit

## boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!



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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

k b d e a s n h j g s  
 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 s

bubbels koolzuur  
 bruist smaakje  
 water gemak  
 duurzaam gas

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



# Door verstopping of wateroverlast in de knel?



TOS Ontstoppings Service BV  
uw adres voor:

- Ontstoppingscontracten
- Onderhoudscontracten
- Preventief onderhoud (riool/dakgoten)
- Inspecties en reparaties
- Ad-Hoc en/of regieopdrachten



*Wij danken  
al onze klanten  
voor de samenwerking  
in 2020 en wensen  
iedereen een geweldige  
**2021!***



ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Baarsweg 124,  
3192 VR Hoogvliet  
T 010-4383599

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

Voor woningbouwverenigingen  
overheid - bedrijven - partners  
VvE's en particulieren

