

ROTTERDAM 

MAART 2021 WWW.ROTTERDAM-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

A man and a woman are posing against a blue background. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a black leather jacket over a black turtleneck and black leather pants. She is leaning against a blue vertical bar with her right arm. The man, on the right, has short brown hair and a beard, and is wearing a black leather jacket over a white t-shirt and black pants. He is looking towards the woman.

15 jaar
Bruist!

Stef Bos

‘Mensen hebben
de behoefte om
geraakt te worden’



Ik leef, beweeg en adem Rotterdam.
De stad die mij inspireert door de dynamiek
en diversiteit aan mensen, culturen en alle
soorten haar.

Onze multiculturele klantenkring eist van
ons excellentie in haarstyling. Ik ben gek op
kleur en gek op mensen. Het kappersvak
stroomt door mijn aderen. Met liefde,
passie en toewijding sta ik hier en ben ik er
voor jou om je te adviseren en de mooiste
kapsels te creëren. **We zijn 7 dagen per
week open. Dit is Rotterdam.**

Whoops in de Stad.

Wat we vandaag mooi vinden, kan
morgen ECHT anders zijn. Ons team is
constant in beweging, volgt én creëert
veranderingen. Daarom is Whoops lid van
Het Spectrum (een onafhankelijke kring
van haarkleurspecialisten). Wij volgen de
beurzen en shows in binnen- én buitenland
en ontwerpen eigen collecties.

Betlem Taravilla
(Art director Whoops)



Fotografie: SALVADOR POZO

2900HW TWINTIG JAAR!

**Er is een nieuwe fase aangebroken.
Een nieuwe wereld, een nieuwe
maatschappij, een nieuw tijdperk.**

Altijd samenwerken, altijd samen genieten
van ons leven. Sociaal, maatschappelijk,
economisch en artistiek. Verantwoord met
elkaar mooi zijn, van binnen en van buiten.

Ik hoop dat mijn bijdrage hieraan
RUST & KRACHT mag zijn. Vertrouwen
in de mens en respect voor elkaar op
welke afstand dan ook. In GEZONDHEID
en met elkaar.

U KUNT ALTIJD TERECHT VOOR ADVIES
BIJ EEN VAN ONZE KLEURSPECIALISTEN.
WE MAKEN HAARKLEURINGEN
OP MAAT OOK VOOR THUIS.



OP ZOEK NAAR SFEER IN HUIS?

Uw openhaard- 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

WWW.GRIFFIOENROTTERDAM.NL



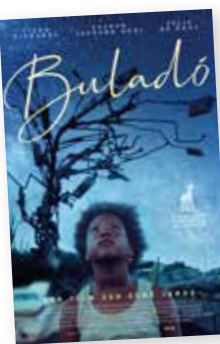
KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

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





Inhoud



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 - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/rotterdambruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rotterdam Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340



Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier
Lea en Marcel Bossers

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

Foto: Ron Eskens
scooppictures.nl

Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

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

ERVAAR OOK
HET POSITIEVE
EFFECT VAN
WANDELEN



Dé tweewielerzaak in Hillegersberg

Bijna 2 jaar geleden opende Kadir Atmaca de deuren van zijn tweewielerwinkel in de wijk Hillegersberg te Rotterdam. Kadir werkte jaren als monteur in de fietsenwinkel van zijn oom. Hij maakte een kort uitstapje naar de horeca maar ging uiteindelijk toch terug naar zijn oude vak. Het bleek een schot in de roos want inmiddels wordt hij bijgestaan door twee collega's.

Vespa scooters

Weissen Tweewielers is gespecialiseerd in Vespa scooters, zowel nieuw als tweedehands. "Scooters zijn mijn passie. De Italiaanse Vespa is in Nederland heel populair. Maar als je een ander merk wilt, ben je net zo goed welkom, dan kijken we of we die voor je kunnen bestellen."

Fietsen in alle soorten en maten

Fietsen zijn er in alle soorten en maten; van stadsfietsen, bakfietsen, racefietsen, mountainbikes tot elektrische en hybride fietsen. "Momenteel hebben we met name fietsen van Pointer, Popal en Union, voor zowel kinderen als volwassenen. Daar komen op korte termijn echter enkele nieuwe merken bij. Uiteraard hebben we ook alle mogelijke accessoires, van fietsdragers en -tassen tot sloten en kinderzitjes."

Reparaties en onderhoud

Voor zowel scooters als fietsen verricht Weissen Tweewielers graag de reparaties en het onderhoud. "In principe gebruiken we daarbij altijd de originele onderdelen, we gaan echt voor kwaliteit. Vanwege de coronacrisis werken we bij voorkeur op afspraak, zeker als je komt om een nieuwe scooter of fiets te kopen. Je kunt echter ook gewoon binnen komen wandelen, we maken altijd tijd voor een praatje."

Duidelijke afspraken

"We hebben een open werkplaats zodat je precies kunt zien wat we doen. Van tevoren maken we duidelijke afspraken over wat er aan je fiets moet gebeuren en de kosten die hiermee gemoeid zijn. Zo kom je achteraf nooit voor verrassingen te staan. Het vertrouwen van mensen krijg je niet zomaar, dat moet je verdienen!"





WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

www.lowa.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

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

www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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

win

LEZERSACTIE

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

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van 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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Laat de zon maar komen!

PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

www.wijnwinkellenord.nl



VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

www.kissandplay.nl

Kiss & Play
Voor nachten vol passie



STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijzersterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. www.union.nl

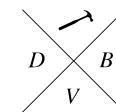
Passie en vakmanschap staan voorop

Welkom bij DVB Design, waar passie en vakmanschap voorop staan. Wij ontwerpen en maken meubels op maat voor uw persoonlijke interieurwens. Van een robuuste tafel tot complete keukens, inloopkast of tuinbank; wij maken het voor u. Net waar u naar op zoek bent. We werken met diverse materialen en eiken is onze specialiteit. Al het eiken wordt van boomstam tot eindproduct handmatig gemaakt.

Bij DVB Design werken ambachtelijke meestermeubelmakers met jarenlange ervaring. Wij bedenken en maken interieuroplossingen. Kwaliteit en design staan bij ons voorop en we doen geen concessies in het gebruik van authentieke materialen. Zo combineren we hoge kwaliteit met een uniek design naar uw wens.



De Hondert Margen 5a, De Lier | 06-24670067 & 06-18139089 | info@dvbdesign.nl | www.dvbdesign.nl



DVB DESIGN

OVERTUIGD? MAAK DAN NU EEN AFSPRAAK!



BLOEZEN.NL

De specialist in zakelijke
damesoverhemden

Een passende bloes voor elke gelegenheid
Persoonlijk advies - 30 dagen retourrecht

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd
en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank blijft liggen!

Wandelen is goed voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig
leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten
op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk
chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

Feng shui spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het
weekend samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken
van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van
de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.





BRUIST

BESTAAT *15 jaar*

EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."





15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichter.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook
www.nederlandbruist.nl en
www.belgiebruist.be

Oorspronkelijk kom ik uit Barcelona en sinds 20 jaar ben ik eigenaar van Whoops, waar ik als Art Director het vakmanschap heb ontwikkeld tot het niveau van vandaag.

Mijn toewijding aan het kappersvak, beauty en styling en mijn passie voor ondernemen, zijn voelbaar als je bij Whoops binnenstapt.

Want voor mij blijft de tevredenheid en het enthousiasme van de klant het belangrijkste. Ik zie je graag bij Whoops voor persoonlijk advies.

Iedere maand vertel ik je in mijn column over mijn passie voor het kappersvak.

Betlem Taravilla
(Art director Whoops)



DE SPIEGEL

Het meest geliefde én gehate ding. Wie zie jij in de spiegel als je naar jezelf kijkt 'deep inside you'? Wat zie jij als je kijkt naar je 'binnenkant'? En dan aan de buitenkant?

Als kapper en haarstylist is het mijn taak om bij mensen te ontdekken HOE ze eruit willen zien. Naast alle vakmanschap is het een KUNST om je uiterlijk in balans te houden of te krijgen met jouw persoonlijkheid. Dan pas heb je de ECHTE UITSTRALING van jezelf. Lichaam en geest kloppen.

Je ogen stralen blijdschap, liefde, vertrouwen en zekerheid uit. Wij zijn er voor jou om je haar, je huid en je gezicht - met of zonder bril en accessoires - mooier te maken!

Fysieke en spirituele samenwerking is de sleutel. Geef aandacht aan de juiste balans en ontdek de haarstylist die bij je past.

En kijk dan nog eens in de spiegel!

DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschaps-architecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

De verkoop van tickets gaat via www.keukenhof.nl. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.

FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.

BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.



BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.

“Pesjoene omhoog en as 'n speer faksinere tege coorona!”

Tering! We hebbe de beste pesjoene fan de aartkloot, maar tog sit me oma in de penarie. Se hep AOW en 'n pesjoentje, maar se ken steeds mindur kope met d'r cente. Want d'r komp al 'n hele tijd geen spie bij. En dan te bedenke dat de pesjoenpotte bommetje folsitte en ook steeds foller worre door 't handele in aandele.

Maar omdat se de rente laag houwe en die belangrijk is bij 't uitfoegele of ze 't ook strakkies allemaal kenne betale, wort d'r pesjoentje nie hogur. En as de eurie door inflasie mindur waart wort dan sit se in de gebakke pere. Nou is d'r 'n ouwetjespartij, waar se op ken stemme, maar die hebbe allenig maar rusie met mekaar. Dus hotemetote. Regel dat ff, want d'r benne ook ouwetjes die nie lekkur in de slappe was swemmel!

Ik schrijft dit begin februarie dus ik hoop dat se in maart as 'n speer an 't faksinere benne tege coorona. Maar ik fraagt me ook af of se wete, hoefeel mense de

pijp uitgaan of siek(er) worre omdat se door de massa coorona-pasjente nie naar 't siekehuis kenne om allerlei klagte te tsjekke? In Weimar in Duitslant segt 'n regter dat die coronamaatregele nie moge en 't meer slegt doet dan goet.

Tuurlijk, de beste bestuurdurs sitte an de kant, maar d'r wort allenig maar gekeke naar wat de siekehuise ankenne. Was 't dan nie googummer geweest as se 't legur ook hadde late prikke en feel misgien noothospitaals hadde late bouwe? Afijn, tis positief dat de lente komt. Laat 't maar lekkur sonnig worre. Want daar ken 't firus nie tege, segge se.

Besjoer!



Japie Bloemhof is de koosnaam van een “Rotterdamert”, die in de gelijknamige wijk op Zuid is geboren en getogen. Hij woont er nu samen met z'n vriendin Chantal. Japie was geen studiebol, dus pakt hij alle klussen aan, of dat nou in de haven is of als koerier. Japie ziet en beleeft dus veel. En daar heeft hij een eigen, ongezoeten en vooral Rotterdamse mening over.

Op zoek naar de beste en gegarandeerd de goedkoopste?



Transparant **Keukens:**
het is onze missie om volledig te voldoen aan úw kwaliteitswensen!

BEZOEK DAN
EENS ONZE SHOWROOM
OF MAAK EEN AFSpraak
-
Zomerdijk 34 B
in Maassluis

Transparant
Keukens

Transparant Keukens is dé keukenleverancier van Maassluis en omstreken. Wij leveren kwalitatief uitstekende keukens tegen een zeer scherp, **transparant** tarief, gecombineerd met een uitstekende service.

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

COMPLEET THEATERUITJE

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

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

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



Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING
VOOR CORONA
MOETEN WE MET
Z’N ALLEN NOG
GAAN BETALEN’

RENÉ VERHAGEN SCHILDERWERKEN

René Verhagen Schilderwerken is een bloeiend bedrijf dat al jaren uitsluitend samenwerkt met professionals. Voor zowel bedrijven als particulieren voeren wij schilderklussen (en meer) uit.

Bij ons staat de mens centraal. Oprechte interesse in de mensen tonen en al pratend erachter komen wat men precies wil, leiden tot een goed eindresultaat.

ONZE EXPERTISE

Schilderwerk: binnen- en buiten

Latex spuiten en rollen

Behangen / plafond- en vloerafwerking

Stucen

Vervangen van kozijnen

Vervangen van glas / plaatsen isolerend glas

Advies voor materiaal- en kleurgebruik

“De klant is koning”

De service houdt niet op als het werk gedaan is. Mocht u toch nog tegen iets aanlopen waar u niet tevreden over bent, dan lossen wij dat snel en zo goed mogelijk op. De tevredenheid van de klant staat voorop!

VOOR AL UW SCHILDERWERK
RENÉ VERHAGEN



De kwaliteit en kleur van het binnen-schilderwerk beïnvloedt de uitstraling van uw pand of woning. Met deskundig advies en uitsluitend verfproducten van topkwaliteit maken wij van uw idee een realiteit. Met onze professionals leveren wij kwaliteit en de klus is pas geklaard als u er helemaal tevreden over bent.

Verfproducten van topkwaliteit

Wanden, plafonds, kozijnen, deuren, plinten en trappen werken we strak en stijlvol af met het gewenste product. Onze schilders plakken af, plamuren, schuren, grondverven, verfspuiten, lakken of schilderen.

Wil je weten wat René voor je kan betekenen? Vraag vrijblijvend een offerte aan via 06-41279124.

SCHILDER NODIG?

Alles weer strak binnen?

Bel **06 - 412 79 124** of mail naar **info@reneverhagenschilderwerken.nl**



MAASSLUIS | 010-5928139
WWW.RENEVERHAGENSCHILDERWERKEN.NL



DE LANGE & REEK
WONINGINRICHTERS

Bent u toe aan een verrassend advies voor uw interieur? Graag adviseren de medewerkers van De Lange & Reek u bij het maken van een persoonlijke keuze waar u echt blij van wordt en bieden zij u de zekerheid van de beste koop. Loop gewoon eens binnen in onze winkel en laat u inspireren. Of maak een afspraak zodat we samen alle tijd hebben voor een goed (advies)gesprek.

- VLOEREN • RAAMBEEKLEDING
- SLAPEN • WONEN • HAARDEN
- WOONACCESSOIRES • KASTEN OP MAAT • WANDAFWERKING

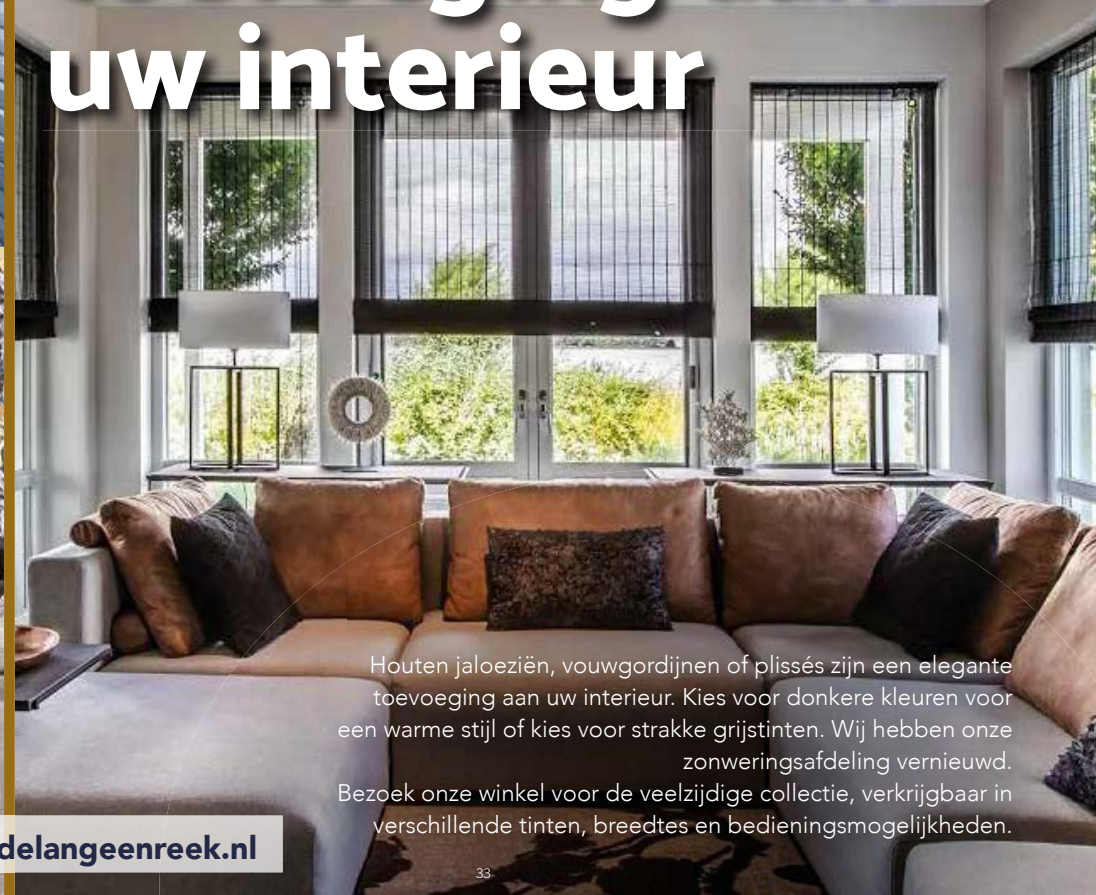
De Lange & Reek | Bettoweg 22-24, Schiedam | info@delangeenreek.nl | 010-4374944

www.delangeenreek.nl



Raambekleding

Een elegante toevoeging aan uw interieur



Houten jaloeziën, vouwgordijnen of plissés zijn een elegante toevoeging aan uw interieur. Kies voor donkere kleuren voor een warme stijl of kies voor strakke grijstinten. Wij hebben onze zonweringsafdeling vernieuwd. Bezoek onze winkel voor de veelzijdige collectie, verkrijgbaar in verschillende tinten, breedtes en bedieningsmogelijkheden.



Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- www.retreat.nl

2. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.douglas.nl

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 www.douglas.nl

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- www.debijenkorf.nl

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- www.guerlain.nl

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 www.lancome.nl

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- www.debijenkorf.nl

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- www.hermes.com 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- www.debijenkorf.nl
10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- www.iciparisxl.nl 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 www.douglas.nl

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- www.debijenkorf.nl

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- www.celeste-parfums.nl

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- www.debijenkorf.nl



SFEERMAKERS IN IEDER INTERIEUR

**Van afdankertje naar toppertje.
Het kan allemaal met Atelier Maison7. Ik geef
afgedankte dingen een mooi tweede of derde leven.**

En wat niet meer nodig is voor de een, kan met wat kleine
aanpassingen weer iets moois zijn voor een ander. Dat
vertalen van oude huisraad naar leuke items die passen in
onze huidige smaak en trends, is een uitdaging die ik graag
aanga met Maison7!

Je vindt me regelmatig op
vrijdag in mijn garage in de
Lusthofstraat en op de stoep
aan het werk. Op Facebook,
Instagram, Marktplaats en op
www.maison7.nl, laat ik
regelmatig nieuwe items zien.

**Heb je interesse?
Wil je zelf een meubeltje
pimpen maar heb je geen
tijd of plek?**

Neem dan gerust contact met
me op. Is je meubel lastig
te vervoeren? Ik werk in
Rotterdam ook op locatie!

Maison7



Weet je dat je
bij Maison7 ook
leuke workshops
kunt volgen!

Eigenaresse: Indira Zevenhuizen | Voorschoterlaan 68 Rotterdam | 010-2120127 of 06-33849067
maison7rotterdam@gmail.com | www.maison7.nl

BLOG/FAJAHLOURENS

LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden?
Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee,
dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als
geen invloed op de plaats waar we het meeste
vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af
van je lichaamstype.



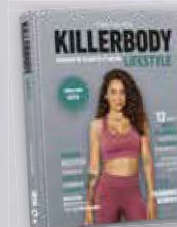
Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf
en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende
lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en
hebben elk een andere stofwisseling.

Ectomorf: smalle schouders en heupen, dunne benen en
armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte'
mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

Mesomorf: brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen,
atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

Endomorf: brede heupen, smalle schouders, brede
botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme,
komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je
tussen twee lichaamstypes in zit.

**Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type
jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding
bij jou passen om je doelen te behalen.**



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBM.SHOP.COM

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 Gernerden, 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, en 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 Gernerden 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, litten-behandelingen 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

De perfecte *poetsroutine*

LOOKING/GOOD

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebitt.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op www.nederlandbruist.nl vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.



TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG



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.

Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  [grace_spiegel](https://www.instagram.com/grace_spiegel)



Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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





Fashion Living and Giving

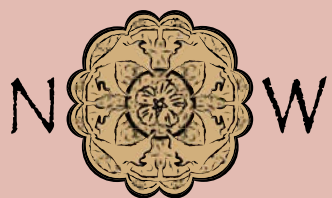
Verrassend,
uniek &
inspirerend



Wil je graag op de hoogte blijven?

Volg ons op:   @Nowthemoodstore

Bestel 24/7 via www.nowtheshop.nl



THE MOODSTORE

Bergse Dorpsstraat 53a, Rotterdam - Hillegersberg
010 418 4233 | www.nowthemoodstore.nl

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

ONAFHANKELIJK SCHOONMAAK CONTROLLEREN

Schoonmaak wordt alleen gezien door gebouwgebruikers als de kwaliteit die geleverd wordt niet naar hun verwachting is. Verwachting kan gemanaged worden door goede communicatie met de gebouwgebruikers over wat met betrekking tot de schoonmaak is afgesproken.

Hoe controleer je de kwaliteit? Controleert het schoonmaakbedrijf dat zelf? Is het dan 'de slager keurt zijn eigen vlees'? Als het schoonmaakbedrijf haar eigen controle doet, is dat wel zo eerlijk, want een dienstverlener staat voor de kwaliteit. Op het moment dat u een onafhankelijk oordeel wilt, staan wij voor u klaar.

Clear4Clean biedt verschillende kwaliteitsmetingen voor zowel opdrachtgever als schoonmaakbedrijf aan. Wij zijn onafhankelijk.

De kwaliteitsmetingen die wij verzorgen zijn:

- VSR, een visuele kwaliteitscontrole (NEN2075)
- LOSK-QMS, een

kwaliteitscontrole die zowel naar het schoonmaakproces kijkt als naar het eindresultaat

- Nulmeting (en eindcontrole), een meting die de stand van de schoonmaak vaststelt bij de overgang van een schoonmaakcontract naar een nieuwe dienstverlener
- Belevingsmeting, een meting die inzicht geeft hoe de schoonmaak wordt beleefd door de gebouwgebruikers

Clear4Clean is de onafhankelijke kwaliteitscontroledienstverlener. Zoals wij zeggen: goed is goed en fout is fout, maar het belangrijkste is dat er een goed advies uitkomt dat de kwaliteit van de schoonmaak ten goede komt.



Mijn naam is Robert-Jan Uitterdijk, ik ben al meer dan 35 jaar tuinontwerper van het Staelduinsebos.

Een droomtuin is een cadeautje...

Het oriëntatiegesprek is het uitgangspunt voor een bepaald gevoel. Dit gevoel bepaalt, denk ik, heel goed de aard van het cadeau.

We verdiepen ons in de wensen en natuurlijk is de situatie van de opdrachtgever zeer belangrijk!

De uitvoering wordt gerealiseerd door ervaren vakmensen met verstand van materialen en beplanting. Pas dan wordt uw tuin een echte droomtuin! Uiteraard kunt u ook rekenen op onze vakbekwame hoveniers voor het onderhouden van uw tuin of groenvoorziening.

Naast onze traditionele werkzaamheden zijn wij ook gespecialiseerd in het maken van houten overkappingen en vlonders. Het maatwerk zorgt ervoor dat er voor elke tuin een buitenverblijf mogelijk is.



Taanderijstraat 25a, Vlaardingen
010-2486991 | info@staelduinsebos.nl

www.staelduinsebos.nl



Wil je ook een
droomtuin?
Maak dan een
afspraak
010-2486991

Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG
TE ZAKKEN
IN DE WARME
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

Moment VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



SOOS Pets is een Canadees merk dat dierenshampoos maakt op basis van Dode Zee-mineralen. De shampoos worden gemaakt met natuurlijke ingrediënten, waaronder kokosolie en planten-extracten en zijn vrij van SLS (sulfaten) en parabenen.

Het resultaat? Een mooie én gezonde vacht. Zeg nu zelf, jij wilt toch ook het allerbeste voor jouw huisdier?



Meer informatie?
info@soospets.nl
www.soospets.nl

Bruist jouw huisdier al?

“Ontketen de kracht van de Dode Zee. Dankzij de genezende kracht van mineralen uit de Dode Zee en een mix van natuurlijke ingrediënten hebben de shampoos en conditioners een weldadig verzorgende werking.”



Met passie voor haar!

Maira Hoepel heeft al ruim 25 jaar ervaring in het kappersvak. In haar moderne kapsalon Beauty-Lounge Rotterdam is iedereen welkom. Vrouwen, mannen en kinderen kunnen er terecht voor allerlei knip- en kleurbehandelingen.

“Het is echt een multiculturele kapsalon”, vertelt Maira. “Mensen met alle mogelijke achtergronden stappen hier binnen. De sfeer is lekker gemoedelijk, iedereen kletst gewoon met elkaar. Heb je black hair? Kom dan vooral eens langs want ik heb zelf ook black hair. Ik weet dan ook als geen ander hoe je er mee om moet gaan.”

Goede producten

Er wordt gewerkt met de professionele verzorgings- en stylingproducten van FINNLEY'S. Deze zijn uitsluitend en exclusief verkrijgbaar in kapsalons. We volgen bovendien regelmatig trainingen om onszelf te blijven ontwikkelen en op de hoogte te blijven van de laatste trends.

De laatste trends

Knippen, stylen, kleuren, extensions; alles is mogelijk bij Beautylounge Rotterdam. “Balayage en highlights zijn nog steeds hot, daarnaast zijn shadow roots in opkomst. Voor de zomerperiode zijn er weer leuke nieuwe kleuren, zoals rosé-gold en de cinnamon swirl. Verder zijn de pony's terug van weggeweest.”



Beautylounge
Rotterdam



Voor vragen kun je bellen/appen met **06 42129333**. Blijf gezond en tot snel!

Vanuit het hart

Maira heeft het hart op de goede plek. Als patiënten van het nabijgelegen ziekenhuis niet naar haar kapsalon kunnen komen, vindt ze het geen enkel probleem om naar hen toe te gaan. “Je kunt bij ons ook je lange haar af laten knippen en als je dat wilt doneren voor mensen met kanker. Dat is het minste wat we kunnen doen.”

Beautylounge Rotterdam | Maasstadweg 1, Rotterdam
010-4119310 / 06-42129333

maira@beautyloungerotterdam.nl | www.beautyloungerotterdam.nl



De nieuwe EQA. This is for a new generation.



De nieuwe Mercedes EQA is er! Een compact design, volledig elektrisch en een bereik tot ruim 420 km. De EQA 250 is leverbaar vanaf € 49.995,-. Voor onze zakelijke rijders hebben wij de EQA 250 Business Solution Luxury met een fiscale waarde van € 49.995. U rijdt zakelijk al een EQA vanaf € 210,- bijtelling per maand.

Het progressieve design en de intuïtieve bediening zijn twee van de highlights van de EQA. Met dit model bieden we u voor het eerst een volledig elektrische Mercedes-Benz in het compacte segment met een riante actieradius die ervoor zorgt dat hij perfect geschikt is voor dagelijks gebruik.

Van Mossel Mercedes-Benz is gevestigd in Rotterdam en Gouda: www.mb.vanmossel.nl

Van Mossel

Vrijgezel Suus stelt zich voor

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 maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury (www.maiditluxury.nl). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen'." Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE
163 CM



LEEFTIJD
27 JAAR



OGEN
GROEN

Jij reageert toch ook?

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar suusdelaat@hotmail.com

 www.instagram.com/suusdelaat_

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!*



Insecta Nibbles Krekel & Zoete Aardappel 100 gr € 3.99

Insecta Nibbles Meelworm & Pompoen 100 gr € 3.99



MILAN'S DIERVOEDING

Peppelweg 17-19a, Rotterdam | 010-4185603
milansdiervoeding@gmail.com | www.milansdiervoeding.com



Vermijd drukte.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

BRUIST

Hallo *lente!*
Wat fijn dat je er
weer bent.



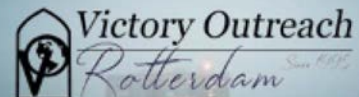
Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op
de juiste manier te adverteren,
waardoor de naamsbekendheid
omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?
Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl



A PLACE YOU CALL

HOME

PEOPLE YOU CALL

FAMILY

VICTORY OUTREACH ROTTERDAM

HOUSE OF PRAYER & PRAISE FOR ALL NATIONS

WEKELIJKS

GEBEDSDIENST
VRIJDAG 19.00 UUR

KERKDIENTST
ZONDAG 11.00 UUR

Op zoek naar hoop en kracht in deze onzekere tijden?

Vind hoop, visie, kracht en beschutting bij Hem die hemel en aarde maakte
en die alles gaf om Zijn liefde aan jou te tonen!

Wilt u onze kerkdiensten komen bezoeken, registreer u dan via onze website
www.vorotterdam.nl. Ook kunt u vanuit uw eigen huis onze diensten bekijken.
Ook uw huis kan én wil de Heer Jezus vullen met Zijn liefdevolle goedheid.



YouTube



Find us on
Facebook



Follow us on
Instagram

MIJNSHERENPLEIN 9,
ROTTERDAM
WWW.VOROTTERDAM.NL
CONTACT@VOROTTERDAM.NL
T: 06 8408962



Wij geven sinds 1995 gehoor aan de
roepstem van God om mensen, die in
diepe duisternis leven, te bevrijden
door Jezus' overwinnende kracht!

Door o.a. duidelijk Bijbels
vormende preken op zondag, het
mannenrehabilitiehuis 'de Home'
en cursussen. In 'de Home' wordt
een intensief programma met Gods
liefde gehanteerd en geven we
begeleiding bij herstelprocessen.
Ook krijgt 'de Home' een warm
onthaal door de gemeente, want
wij geloven in de familiewaarden
en positieve gevolgen van
discipelschap.

Victory Outreach is als een thuis,
een familie waarin iedereen welkom
is, hoe goed of slecht het ook met je
gaat. Relaties met Jezus verdiepen,
zodat Gods plan met ons leven
werkelijkheid wordt, is ons doel.

Kom ook Gods onvoorwaardelijke
liefde ervaren!

Jerry & Kannelou
Mendeszoen

Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept waarmee, je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie
 300 gr verse zalmfilet
 450 gr ricotta
 125 ml melk
 peper en zout
 1 geperst teentje knoflook
 boter of margarine
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)
 2 tomaten in plakken
 handje geraspte kaas

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

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 wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌧-st n+🐼p=r
 p+★-st+Qe=z+k
 🐛-ps+i+my=k a+🐮o=l
 j+Q-i 💰-ld+🐦e=t
 h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.rotterdambruist.nl

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!

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

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.rotterdambruist.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 regioopdrachten



ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Baarsweg 124,
3192 VR Hoogvliet
T 010-4383599

www.tostotaal.nl

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

