

BRUIST



*Laat de
lentekriebels
maar komen!*

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’



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!**

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

WWW.GRIFFIOENROTTERDAM.NL



KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

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





8



20



26



win

50



28



23

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 – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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
soopictures.nl

Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

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.

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energiek de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

Chakrathherapie

Touch of power

Activeer elk niveau in jezelf:

Geestelijk
Lichamelijk
Celniveau
Zenuwstelsel
Energie

Design your own life



GEEF JE LEVEN ENERGIE

Door kristallen in je hand te dragen, in je omgeving neer te zetten of als sieraad te dragen kun je je leven veranderen, omdat je zelf met behulp van hun kracht je wensen, gevoel en creaties versterkt.

Het oproepen van hoge vibraties en krachtige energie is veel meer dan een trend. Het is een manier van leven, een manier van denken. Is het voor jou de tijd om meer uit het leven te halen en er een avontuurlijke ontdekkingsreis van te maken? Wij helpen je graag! Wij hebben verschillende behandelingen ontwikkeld voor een betere en gerichtere kwaliteit van leven.

ONZE FAVORIET: TOUCH OF POWER

Ben jij klaar voor meer creatie en focus in je leven? Dan is deze behandeling voor jou bedoeld.

Bel voor een korte uitleg 078-6178029 of kijk op www.relaxed.nu



Van der Linden Body & Mind Wellness

Hildy van der Linden
Johan de Wittstraat 160B, Dordrecht
078 61 780 29 / 06 414 886 96
info@body-mind-wellness.nl
www.body-mind-wellness.nl



Wij zijn al jaren het vertrouwde adres voor massagetherapie, huidverbetering en schoonheidsbehandelingen in de regio Dordrecht.

Ons doel is voor onszelf en voor onze klanten een optimaal resultaat te boeken, of je nu gewoon gezellig voor de ontspanning komt of omdat je een therapeutische behandeling nodig hebt vanwege je klachten. Ook op het gebied van huidverbetering en schoonheid ben je bij ons aan het juiste adres. Wij dragen graag bij aan jouw kwaliteit van leven!

Maak geheel vrijblijvend een afspraak of neem contact met ons op om je te laten informeren. Wij zijn je graag van dienst.

WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

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

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**MET HET HELE SPUL OP STAP**

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En 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.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

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.

Wat weet jij van hazelnoten?



De hazelnoot komt vooral voor in landen rond de Middellandse Zee. De hazelnoot groeit tegenwoordig in Turkije (land van herkomst), Spanje, Italië en de VS.

De hazelnoot is een vrucht van de hazelaar, een grote heester die wel drie tot vijf meter hoog kan worden. Deze heester heeft een dunne stam en een dik bladerdak. De bladeren zijn te herkennen aan de ronde, ovale of hartvormige vorm. Vanaf het begin van de groei wordt de hazelnoot beschermd door schutbladeren die later de harde bast vormen.

In tegenstelling tot andere notenbomen produceert de hazelaar geen bloemen in het voorjaar. De heester groeit op kalkrijke, vochtige humusgrond en groeit van januari tot en met april. Naarmate de noot rijper wordt, verkleurt de bast van de noot naar geeloranje. De hazelnoot gedijt beter in een koele, vochtige zomer dan in een droge en warme zomer.

De hazelnoot is al van oudsher een bekende noot. De Grieken en de Romeinen aten de noot vanwege de uitzonderlijke smaak. Vroeger werd de hazelnoot als geneesmiddel gebruikt. Niet alleen de noot, maar ook de bast en de bladeren van de boom werden gebruikt tegen verschillende kwalen. Daarnaast was de boom het symbool van het huwelijk, overvloed aan rijkdom en familiegeeluk. De hazelnoot werd als het ware gezien als het symbool van vrede en gezondheid

Een handvol hazelnoten bevat niet minder dan 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine E.

Zin in hazelnoten? Vind ons bij u op de markt!

Kijk op de website waar en wanneer: www.harrys-notenbar.nl

HARRY'S NOTENBAR
 We hebben alle mogelijke ter plekke vers gebrande noten: cashew, pistache, macademia, 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.

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen **in de natuur** heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!



Websites

Webshops

Mobiele sites

Webapplicaties

Social media

Zoekmachine-

optimalisatie



Opgelost

Bij onverwachte problemen is het goed om te weten dat een probleem bestaat uit een onoplosbaar stuk, een oplosbaar stuk en vragen die te maken hebben met zingeving.

Zomaar een voorbeeld: onoplosbaar is dat je een jaar ouder wordt, oplosbaar is bepalen of je het wilt vieren en zo ja hoe. Hoe je omgaat met het feit dat je ouder wordt, is een vraag op spiritueel niveau. Elke levensfase brengt zo zijn eigen vragen met zich mee. Als een probleem daadwerkelijk om een oplossing vraagt, is het handig je te concentreren op het oplosbare stuk. Soms kan iemand anders je daarbij helpen.

Neem de anekdote van de oude Arabier die op zijn sterfbed bepaalt dat hij aan de eerstgeboren zoon de helft van zijn kamelen nalaat, aan de tweede zoon een kwart en aan de derde zoon een zesde. In

totaal heeft hij elf kamelen. Als de drie zoons na zes dagen het verdelingsprobleem nog niet opgelost hebben, komt er op de zevende dag een adviseur voorbij. Aan hun gezichten ziet hij dat ze zich zorgen maken en daarom vraagt hij wat er aan de hand is. De broers vertellen hem dat, waarop de adviseur zegt: "Ik zal mijn kameel er even bijzetten." De eerste zoon krijgt zes kamelen, de helft. De tweede zoon drie, een kwart. De derde zoon twee, een zesde. En daarmee zijn de elf kamelen verdeeld zoals de oude Arabier het zich wenste. De adviseur stapt weer op zijn eigen kameel en rijdt de woestijn in. Vraag dus hulp bij ingewikkelde problemen, dan word je geen roepende in de woestijn.



BERT DEN BOER

senior adviseur, trainer, coach
ofwel: procesbegeleider

info@bbdb.info
www.voorstraat125.nl/bbdb
0628430164

Columnist voor



Alles over Dordrecht
www.dordrecht.net

Bent u op zoek naar de beste kwaliteit nagelversteving of gellak voor je (teen)nagels in de omgeving van Dordrecht?

Bij Beauty & Nagelstudio Margriet te Dordrecht kan dat allemaal! Maak vandaag nog een afspraak!

Margriet Zuidinga is de drijvende kracht achter Beauty & Nagelstudio Margriet in Dordrecht. Met ruim 18 jaar ervaring in de beautyindustrie is Margriet een zeer kundige professional met oog voor detail. Niet voor niets staat Margriet al sinds 2001 bekend als de specialist op het gebied van uiterlijke verzorging in Dordrecht en omstreken. Professionaliteit, kwaliteit, kunde en klantvriendelijkheid staan bij Beauty & Nagelstudio Margriet centraal!

Beauty & Nagelstudio
Margriet



Mooie, natuurlijk uitziende nagels?

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

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

ManiQ, de ultieme natuurlijke nagelversteving:

- 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 naturel 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.**



Beauty & Nagelstudio Margriet | Einsteinstraat 67, unit 0.06 Dordrecht

06-22204790 | www.beautyennagelstudiomargriet.nl



gratis parkeren | rolstoel toegankelijk/vriendelijk



Controle houden over de crematie van uw huisdier?

Wanneer uw huisdier is overleden, mag u zelf bepalen waar u uw huisdier wilt laten cremieren. U bent dus niet afhankelijk van de keuze van uw dierenarts en/of assistente.

Ons Huisdieren Crematorium is gevestigd in Ablasserdam, terwijl dierenartsen in de regio Drechtsteden uw overleden huisdier door een crematorium laten ophalen dat veel verder weg ligt.

Bij ons kunt u uw huisdier op afspraak brengen of we halen uw huisdier bij u thuis of bij uw dierenarts op. Vervolgens bespreken we de mogelijkheden van de door u gewenste crematie.

Bij ons heeft u de keuze uit de volgende verschillende crematies:

- Collectief cremieren
- Individueel cremieren
- Individueel cremieren extra

Meer informatie over ons kunt u vinden op www.crematiehuisdier.nl.



Huisdieren Crematorium Drechtsteden

Lorentzweg 1, Ablasserdam | 078-6458122
info@crematiehuisdier.nl | www.crematiehuisdier.nl

DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRROUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarch Blanche Webo. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*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.

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan

maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com

MEER DAN KNIPPEN ALLEEN!

"Het is allemaal heel gezellig en relaxed. Terwijl ik bezig ben, kun je alles aan me kwijt. Het is puur een moment van ontspanning, je bent echt even van de wereld weg. Als je vervolgens helemaal verzorgd en met een grote glimlach op je gezicht de zaak uitloopt, heb ik mijn werk goed gedaan!"

Mario Hashemian



GEZOCHT: ZZP'ERS!

Ben jij een zzp-kapper en zoek jij een werkplek? Mario's Barbershop verhuurt stoelen. Informeer nu naar de mogelijkheden!



MARIO'S BARBERSHOP

Vriesestraat 94, Dordrecht
06-22820069

  mariosbarbershop078



**Kappers-
stoelen
te huur!**

Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!
Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ www.meditationmoments.nl ~



Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

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!*



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 Drechttraad 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

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



Frisse *pastels!*

In april voel je het echte voorjaar. Nog een beetje fris, pril en zacht en daar horen mooie pastels bij. Tijd voor wat inspiratie!

1. Beautiful Magnolia van Estée Lauder, vanaf € 61,- www.debijenkorf.nl
2. Treat love & color van essie, € 12,99 www.essie.nl
3. Caring shimmer lip oil van essence, € 2,39 www.essence.eu
4. La Vie est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 www.lancome.nl
5. Hydrating Liquid Marseille Soap van Compagnie de Provence, vanaf € 22,80 www.babassu.nl
6. 52 vragen card deck van a Beautiful Story, € 19,95 www.abeautifulstory.nl
7. Couture Color Clutch Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 100,- www.ysl.com

8. Rose Lilly of the Valley Bath Bomb van Only You, € 3,50 www.iciparisxl.nl
9. Clean it Zero 3-in-1 Cleansing Balm + Pore Clarifying, € 25,95 www.douglas.nl
10. Ecstasy Balm van Armani Beauty, € 30,- www.debijenkorf.nl
11. Olympéa Florale van Paco Rabanne, vanaf € 61,30 www.douglas.nl
12. Flora Salvaggia van Guerlain, vanaf € 88,- www.guerlain.nl
13. Fermented Skincare Reinigingsmelk van Florena, € 12,99 www.florena.nl
14. Squalan Rose Quartz Face Roller, € 39,- www.squalan.com

De vrijheid om altijd op vakantie te kunnen gaan!

Op Chaletpark Kempenbos te Diessen zijn diverse chalets te koop.

Geheel gemeubileerd. Het chaletpark is onderdeel van Auberge de Hilver. Ligging tussen Tilburg en Eindhoven.

Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
1 slaapkamer
Badkamer met douche
Oppervlakte 37 m²
Chalet is geschikt voor maximaal
2 personen
Prijs: € 12.499,-



Geheel gemeubileerd
Recreatief verblijf
2 slaapkamers
Badkamer met douche
Tuin met schuur
Oppervlakte 43 m²
Chalet is geschikt voor maximaal
3 personen
Prijs: € 16.499,-



WhatsApp Lea
voor meer info
06 - 345 90 974



NO. 28 WONEN & LIFESTYLE

WWW.NO28WONEN.NL



to live
to give
to enjoy



Midden in het centrum van Dordrecht vind je de twee hippe, trendy winkels van No. 28 wonen & lifestyle. Marian en Miranda begonnen in 2011 aan de Nieuwstraat in een schattig historisch pandje met de verkoop van woonaccessoires. Inmiddels is de eerste winkel uitgebreid met een prachtig ruim pand erbij aan het Statenplein.



MARIAN EN MIRANDA

No. 28 wonen & lifestyle | Nieuwstraat 28 Dordrecht | 078 8431491
Statenplein 27 Dordrecht | 078 7853445 | info@no28.nl | www.no28wonen.nl

BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

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



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

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



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

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Zoekt u een mooie en kwalitatief goede occasion?

Al onze occasions krijgen vooraf een technische inspectie



Naast occasions ook:

▶ **Reparatie, onderhoud en service**

▶ **Storingsdiagnose**

▶ **Airco-controle, onderhoud en service**

▶ **Trekhaken**

Dan bent u bij ons aan het juiste adres.

Alle occasions die wij aanbieden zijn vooraf nagelopen en gecontroleerd op eventuele mankementen en staan er tiptop bij. Zodoende doen wij er alles aan om de aangeboden occasions te allen tijde op alle vlakken aan uw verwachtingen te laten voldoen. In de meeste gevallen leveren wij onze occasions met Bovag-garantie!



Grotenoord 37, 3341 LT Hendrik-Ido-Ambacht
078-7200 880 | info@autoservicematthijsvandriel.nl
www.autoservicematthijsvandriel.nl

40

Met meer dan 22 jaar ervaring in de branche is Matthijs van Driel een deskundig en betrouwbaar partner. Samen met Gert-Jan, Yorick en Corstiaan vormt Matthijs een hecht team. Ze leveren topkwaliteit voor alle merken en alle typen auto's en bedrijfsauto's, tegen een scherpe prijs.

LOOKING/GOOD

Voorjaarsschoonmaak voor je uiterlijk

Eindelijk voorjaar. Een seizoen waarin alles fris en licht is. Versterk het luchtige lentegevoel door extra aandacht aan je uiterlijk te besteden na de lange, gure winter.



Vooral je gezichtshuid heeft het de afgelopen winter zwaar te verduren gehad. Kou, wind en centrale verwarming hebben een uitdrogend effect. Een fris lentehuidje begint met een scrub. Laat die kleine korreltjes hun werk doen en je huid ziet er weer als herboren uit. Verwen je huid daarna met een vochtinbrengend masker en breng iedere dag een vochtinbrengende crème aan. Je zult zien dat droogtelijntjes verdwijnen en dat je huid er weer fris uitziet.

Professionele hulp

Laat je huid elk seizoen tenminste één keer grondig reinigen door de schoonheidsspecialiste. Heb je het gevoel dat je huid slapper wordt of meer rimpels krijgt, informeer dan bij haar ook eens naar een collageenbehandeling.

Lente make-up

Vervang donkere kleuren door zachte, lieflijke pastels. Geef je wangen een vertederende, rozerode lenteblos en maak je ogen op met zachte pastels. Vervang je zwarte mascara door een bruine of een paarse mascara. Kies zachte, crèmeachtige tinten voor je lippen. Hiermee maak je iedere lentelook af.

Zet je wintergeur in de kast en pas je parfum aan op het voorjaar! Ga voor een frisse, bloemige fragrance. Laat geen zintuig onbenut en geniet van je nieuwe, frisse ik.

41

Oeps! Waren
die *eitjes*
om te
verstoppem...



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



VERKEERSREGELAAR

HENDRIK-IDO-AMBACHT

Gezocht:
VERKEERSREGELAARS
voor evenementen in de
Drechtsteden

Kijk op: www.verkeersregelaarhia.nl



De meeste ongelukken gebeuren thuis. U bent zelf de eerste persoon die hulp kan verlenen.

Weet u wat u moet doen?

Bij EHBO-vereniging Hendrik-Ido-Ambacht kunt u verschillende cursussen volgen: een complete EHBO-opleiding, een cursus Eerste Hulp aan Kinderen of een cursus Reanimatie en AED. Daarnaast verlenen wij EHBO op evenementen.



Nieuwsgierig naar een van onze cursussen of EHBO nodig op uw evenement? Kijk voor meer informatie en aanmelden op onze website:
www.ehbohia.nl

VOOR DE TUIN VAN JE DROMEN!



van **HOLSTEIN HOVENIERS**

Gerard van Holstein

Specialist in
tuinontwerp,
aanleg en
onderhoud

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.

Sluisweg 49, Dordrecht | 06 28 575 182 | info@vanholsteinhoveniers.nl | www.vanholsteinhoveniers.nl

100% BIO

BIOLOGISCHE
SINAASAPPELS
BEVATTEN
GEMIDDELD
27% MEER
VITAMINE C

Biologisch... wel zo logisch!

Duurzaam, verantwoord... Die termen vliegen je hoe langer hoe meer om de oren. Restaurants gebruiken deze woorden zelfs als hun paradepaardjes. Maar hoe kun je zelf eigenlijk duurzaam en verantwoord bezig zijn? Een goede eerste stap hierbij is: kies voor biologisch!

Bij de productie van biologisch voedsel wordt namelijk zoveel als mogelijk rekening gehouden met het welzijn van milieu, dier en mens. Zo mogen veehouders alleen biologisch voer gebruiken voor hun dieren en mogen er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Tal van regels waar streng op wordt gecontroleerd. Voldoet een product aan alle eisen om biologisch te worden genoemd, dan is het te herkennen aan het EU bio keurmerk.

Apen kiezen voor onbespoten

Ook apen blijken in veel gevallen liever biologisch te eten. In de dierentuin van Kopenhagen kregen de apen namelijk tegelijkertijd zowel gewoon geteelde bananen als biologisch geteelde bananen voorgeschoteld. Het overgrote merendeel koos voor de biologische variant die vervolgens met schil en al werd opgepeuzeld.

Prijs-verantwoord

Reden om voor biologisch te kiezen is voor veel mensen de wens om verantwoord bezig te zijn. Sommigen kiezen echter ook voor biologisch omdat ze denken dan veel gezonder bezig te zijn. Dit gaat helaas niet altijd op, want in principe zijn biologische producten vrijwel net zo gezond als niet-biologische producten. Echter, sommige biologische producten bevatten hogere gehalten vitamine C en mineralen. Bovendien zitten er geen chemische hulpstoffen in. Dus iets gezonder is het in sommige gevallen wel!

De prijs is vaak een van de doorslaggevende redenen om een product wel of niet te kopen. Dit geldt ook voor biologische producten die helaas over het algemeen net iets duurder zijn dan de huismerken van supermarkten (de prijs is vergelijkbaar met die van de A-merken). Dit is overigens verklaarbaar. Zo is biologisch boeren arbeidsintensiever en is de opbrengst per vierkante meter kleiner... Maar je weet tenminste wel zeker dat je iets verantwoord in huis haalt!

Ook lekker en gezond biologisch eten? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief
op www.nederlandbruist.nl

M

Internetdiensten

- Webhosting
- Domeinnamen
- Telecom

www.m-internetdiensten.nl | 085-4861700
Bredaseweg 108A, Oosterhout



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle



*"Gunt u uw trouwe viervoeter
een pijnvrij bestaan?"*

Veel (vooral oudere) honden en katten krijgen last van een vorm van gewrichtsklachten. Dit varieert van gewoon stram, tot zware artrose of heupdysplacie. Vaak wordt dit 'behandeld' met pijnstillers (Metacam en/of Tramadol) die een negatief effect hebben op de werking van de nieren, of door middel van een zware en kostbare operatie.

Met onze gepatenteerde Nano-therapie kunnen wij bij u thuis, op een pijnloze manier de klachten verminderen. Door het toedienen van lichaamseigen stoffen zal uw huisdier vaak al na één of twee behandelingen verlichting voelen.

De wijze M. de Uil zei ooit: "Dieren zijn precies als mensen". Dit zit dichterbij de waarheid dan hij wellicht gedacht had. Veel van de kwalen waar wij als mens mee te maken kunnen krijgen, komen ook voor bij onze (huis) dieren. Denk aan reumatische klachten, artrose, ontstekingen, gewrichtspijn en bijvoorbeeld het Covid 19 virus. Het is dan ook niet gek om onze trouwe viervoeters op een zelfde wijze te behandelen als wij mensen.



Artrose

Migraine

Hielspoor

Zenuwpijn

Rugklachten

Ontstekingen

Gewrichtspijn

Astma / COPD

Sportblessures

NanoFit • Mandenmakersstraat 1 • 3334 KE Zwijndrecht
06-21330427 • www.nanofit.nl • info@nanofit.nl

Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.

PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

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

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



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



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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda
smaakje
bruisend
water
bubbels
apparaat
lekker
genieten

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



ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Baarsweg 124,
3192 VR Hoogvliet
T 010-4383599

www.tostotaal.nl

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

