

DRECHTSTEDEN 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!





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



10



35



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN 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

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

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

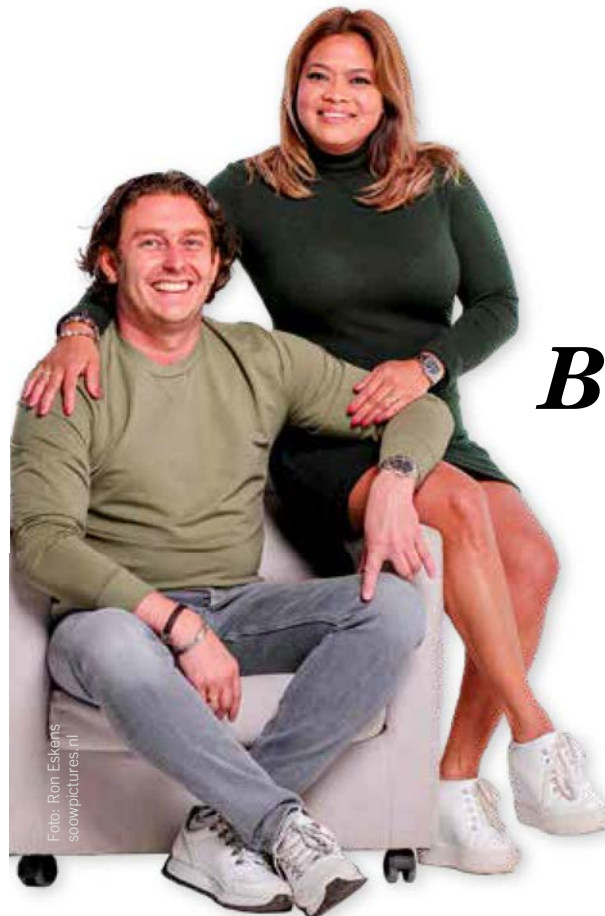
Bruisende lezer,

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

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

Lea en Marcel Bossers

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



12



28

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

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

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

Ontbijt als een koning

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

No more koolhydraten

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

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

Vervang cocktails door gember thee

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

Run baby run

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

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

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

maxaro®

badkamers en tegels

Ruim **5.000 m²**
keuze, beleving
en aandacht



Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in één van onze megashowrooms
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.



Plan nu uw showroombezoek
in Utrecht op maxaro.nl

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.



EXTRA LIEFDE

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



OPPEPPER VOOR JE HUID

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

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

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



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

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

BRUIST
Deals

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



NATUURLIJK LEKKER

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



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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

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

COMPLEET THEATERUITJE

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

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

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

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Wat weet jij van pecan?



De pecannoot groeit voornamelijk in het zuiden van Noord-Amerika en is, zoals je aan de vorm kunt zien, een ver familielid van de walnoot.

Het duurde een behoorlijke periode voordat de pecannoot zijn huidige naam kreeg. In de zestiende eeuw werd de pecannoot veel door de indianen gegeten. De boom groeide in het wild en er bestond nog geen naam voor de noot. De Spanjaarden noemden het 'een soort walnoot.' Vervolgens maakten de Fransen er 'la pacanière' van. Hieruit is uiteindelijk de naam pecannoot ontstaan.

De pecannoot wordt van november tot en met januari geoogst. Net als alle andere notenbomen heeft de pecannotenboom een tweejarige cyclus met om het jaar een grote oogst.

De pecannoot bevat veel zink en vitamine B1. Een handje pecannoten bevat minstens twintig procent van de hoeveelheid zink die dagelijks wordt aanbevolen te eten. Zink speelt een belangrijke rol bij de opbouw van eiwitten en bij het herstellen en vernieuwen van weefsel. Ook bevat een handje pecannoten minstens achttien procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B1 (thiamine) dat een belangrijke rol speelt bij de energievoorziening van het lichaam. Deze vitamine wordt gebruikt om koolhydraten (suikers) uit ons voedsel te halen en om te zetten in energie. Daarnaast zorgt vitamine B1 voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Pecannoten zitten boordevol vitamine B1, belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam.

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

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



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.



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

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

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

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

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

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

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

av@nt



Nieuwland Parc 11N
2952 DA Alblasserdam
T: 088-6540400
E: info@avant.nl

Websites

Webshops

Mobiele sites

Webapplicaties

Social media

Zoekmachine-

optimalisatie



www.avant.nl

COLUMN/BERT DEN BOER

Terrasherinneringen

Wanneer mogen we weer aanschuiven op een terras? Het terras lijkt symbool te staan voor het verlangen om los te breken uit het keurslijf van de coronacrisis. Het gaat er ongetwijfeld (nee, niet vandaag, maar 'morgen') van komen. Tot zolang moeten we het doen met herinneringen aan betere tijden. Een fragment uit de column Terraswijsheden van juni 2007. Het lijkt een leven lang geleden.

Mijn dochter en ik zoeken een plek op het terras. Het is zaterdag en druk op het terras. Dichtbij zitten drie vrouwen aan een tafel en onbewust van hun omgeving zijn ze in een druk gesprek gewikkeld. We hebben niet alleen pontificaal uitzicht op een groot stuk onbedekte onderrug en een duidelijk zichtbare string, ook het gesprek dringt zich onwillekeurig op. "Ik voel me best vaak onzeker. En juist dan weet ik niet welke kleren ik aan moet. Ik heb echt heel verschillende combinaties, maar dan weet ik het gewoon even niet. Jij draagt trouwens altijd wat leuks. Ik heb met jou nou nooit dat iets je niet staat."

Het is een welgemeend compliment, waarop de aangesprokene, een stevige

vrouw, meteen inhaakt: "Ja, maar daarmee compenseer ik natuurlijk iets anders, begrijp je". En juist op dat moment neemt ze een smakelijke hap. Instemmend geknik is haar deel. Het gesprek kabbelt door. Ik kan het niet helpen dat ik gefascineerd raak door de openhartige wijze waarop gevoelens worden gedeeld. Voor mijn ogen zie ik hoe de openheid van de een leidt tot de bekentenis van de ander.

Mijn dochter gniffelt. Mannen hebben het meestal over andere onderwerpen dan meiden onder elkaar. De drie vrouwen verlaten het terras. Ondanks de volle tassen, bezorgt hun gewichtige gesprek ze een onbezorgde, lichte tred.



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

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.



Controle houden over de crematie van uw huisdier?

Wanneer uw huisdier is overleden, mag u zelf bepalen waar u uw huisdier wilt laten cremen. 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 cremen
- Individueel cremen
- Individueel cremen 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 NATIONALE MOLENDAG



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

FILMPJE KIJKEN KANARIE

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



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



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

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!*

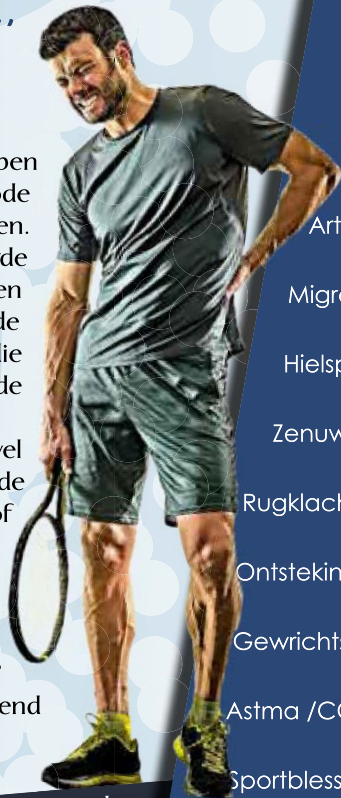




"Dan mag je eindelijk sporten....."

NanoFit kan u helpen om deze herstelperiode aanzienlijk in te korten. Met onze gepatenteerde nanotechnologie kunnen wij uw lichaam van de juiste stoffen voorzien die het nodig heeft om de blessure te genezen.

Hierdoor kunt u tot wel 2x sneller terug op de fiets, het voetbalveld of de tennisbaan. Heeft u een polsblessure van het schaken of de enkelbanden verrekt bij de lenteschoonmaak? Neem gerust vrijblijvend contact op.



Artrose

Migraine

Hielspoor

Zenuwpijn

Rugklachten

Ontstekingen

Gewrichtspijn

Astma / COPD

Sportblessures

Dat zul je altijd zien. Mogen we langzaam weer wat meer gaan sporten, werkt zowaar het lenteweer een beetje mee en lijkt het met de vorm best nog wel ok gesteld.....

Op zo'n moment zit een ongeluk in een klein hoekje. Een misstap, iets te ver moeten rekken, of net dat gat in het asfalt niet gezien. Als je een beetje pech hebt duurt het herstel tot na het zomerseizoen (of zelfs langer).

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



VERKEERSREGELAAR

HENDRIK-IDO-AMBACHT

Gezocht:
VERKEERSREGELAARS
voor evenementen in de
Drechtsteden

Kijk op: www.verkeersregelaarhia.nl



Wist u dat... EHBO vereniging Hendrik-Ido-Ambacht over een aantal bikes beschikt die ingezet kunnen worden op evenementen? Zo zijn we snel inzetbaar en wendbaar in een druk publiek.

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!



Specialist in
tuinontwerp,
aanleg en
onderhoud

van **HOLSTEIN**
HOVENIERS

Gerard van Holstein

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

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

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

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

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

Heel Holland Bakt

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

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

Veelbewogen jaar

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

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

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

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

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

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

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

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

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

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

Zoekt u een mooie en kwalitatief goede occasion?

Al onze occasions krijgen vooraf een technische inspectie



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

Naast occasions ook:

▶ **Reparatie, onderhoud en service**

▶ **Storingsdiagnose**

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

▶ **Trekhaken**

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.

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



BLOG/FAJAHLOURENS

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

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

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



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

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM



M
Internetdiensten

- Webhosting
- Domeinnamen
- Telecom

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



Wilt u graag een eerste stap online zetten?
Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of ga naar ouderenfonds.nl/welkom-online

BRUIST

Jouw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende magazine? Of wil je meer weten over de vele mogelijkheden van **Drechtsteden Bruist**?

Neem dan contact op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340



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

DE SCHOONHEID VAN DE SCHOONMAAK

Heb je wel eens gekeken naar de schoonmaak of neem je de schoonmaak voor lief? Heb je wel eens nagedacht over wat schoonmaak is of denk je dat je het wel weet? Schoonmaak is meer dan alleen een doekje halen over een bureau of het stofzuigen van een entree mat. Schoonmaak is een bedrijfstak die zich de laatste dertig jaar heeft ontwikkeld tot een volwaardig vak.

Kijk eens naar je schoonmaker, observeer je schoonmaker. Je zal zien dat er een visie achter het schoonmaken zit. Structuur in de werkwijze en methodieken van reiniging. Kennis over de juiste middelen die gebruikt kunnen worden op verschillende oppervlaktes. Als je de schoonmaker observeert, zie je zoveel meer dan alleen iemand die het vuil van de opdrachtgever opruimt en verwijdert. Je ziet de schoonheid van de schoonmaak.

werkwijzen, de werkdoekjes, de schoonmaakmiddelen en zeker niet te vergeten de opgeleide schoonmaker. JA, de opgeleide schoonmaker, want schoonmaken is een vak waarvoor je moet weten wat je doet. Wordt het werk niet goed uitgevoerd, dan heeft het consequenties voor de medewerkers van de opdrachtgever. Als de schoonmaak goed wordt uitgevoerd, kan het ziekteverzuim verminderen.

Wil je je meer verdiepen in de schoonheid van de schoonmaak? Neem gerust contact met ons op.

Over alles is nagedacht. De werkwagen, de stofzuiger, de

PUZZELPAGINA

H A L L O
M E I

Iedere maand weer
lekker puzzelen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

PROFESSIONALS IN MARKETING



Onze diensten



Grafisch vormgeven



Animaties



Webdevelopment



Illustraties



3D



Drukwerk en Sign

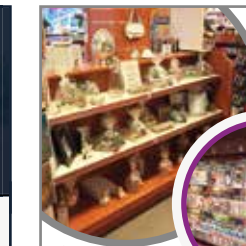


Wij zijn Marketingbureau Sjaak Media, een sterk team van jonge mediavormgevers met ieder zijn eigen specialismes.

Door deze te combineren kunnen wij uw bedrijf breed ondersteunen op gebied van marketing.

SJAAK MEDIA

www.sjaak-media.nl



Vanwege de lockdown zijn wij enkel te bezoeken op afspraak. Voor PostNL is het maken van een afspraak niet nodig.

Gifts
Lectuur
Wenskaarten
Feestartikelen
and More!



PUZZELEN?



Help Gifts and More
de lockdown door!

gofundme

DONEREN?

WWW.GIFTS-AND-MORE.NL

STEUN DE
KLEINE
ONDERNEMER



4,95

HORLOGE BATTERIJ
VERVANGEN?



stomerij.nl



GIFTS AND MORE

Winkelcentrum Wielwijk
Admiraalsplein 8
3317 BA, Dordrecht

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

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

