

DRECHTSTEDEN 

JULI 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL

# BRUIST



De vijf grote  
voordelen  
van *water*

*Frits Sissing*  
'De magie van  
theater is heerlijk'



Kasten exact op uw maat!

# Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap  
en kwaliteit niet!

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

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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



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



### KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

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





8



12



14



33



23



28

# 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** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Chantal de Visser  
**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.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Je merkt het aan alles: de zomer is begonnen! De zon schijnt, de mensen zijn vrolijk en we hebben al de nodige 'rokjesdagen' achter de rug. Gelukkig kan en mag er ook weer steeds meer, dus in plaats van 'veilig' binnen te blijven verplaatst het leven zich weer naar buiten. Heerlijk naar het strand bijvoorbeeld, of gezellig barbecueën in de tuin met een lekker drankje erbij.

## Bruisende lezer,

Nu we het toch over drankjes hebben, de keuze is wat dat betreft enorm. Bier, wijn, cocktails, sapjes en... water! Vooral wat dat water betreft, raden we je aan om er elke dag genoeg van te drinken. Het kan namelijk zo ontzettend veel voor je lichaam betekenen, los van dat het natuurlijk ook de dorst lest. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. En vind je zo'n glas water maar saai? Ook daar geven we je wat verfrissende tips voor.

En tips krijg je niet alleen van ons. Ook alle bruisende ondernemers die we voor deze editie spraken, hebben weer heel wat voor je in petto. Wat precies? Blader verder en ontdek het zelf...

Veel leesplezier,  
**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.**



# De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK  
VERVANGEN DOOR  
WATER SCHEELT  
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

#### **Wat kan water voor ons lichaam betekenen?**

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snacken.

#### **Verfrissend: water met een twist**

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Wil je meer weten over de vochtbalans in jouw lichaam? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Overprikkeld zenuwstelsel? **Kalmeer en presteer**

Wij leren je lichaam weer ontspannen prikkels te ontvangen. Zet je weg naar herstel in met een professionele ontspanningsmassage.

Vraag naar ons gratis intakegesprek. Wij verlichten je klachten al met een behandeling van veertig minuten.

## **DE GEVAREN VAN EEN LANGDURIG OVERPRIKKELD ZENUWSTELSEL**

- Slechter slapen
- Slechter functionerende organen
- Slechter concentratievermogen
- Prikkelbaar
- Lichamelijke vermoeidheid tot uitputting



### **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](http://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.**

**Je vindt  
het bij Van der  
Linden Body  
& Wellness!**



# BRUIST Deals

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



## TOFFE PEER

White Stork onderscheidt zich als eerste duurzame hard seltzer in Nederland. De roze variant met peer, hibiscus en lavendel is een verfrissende dorstlesser waarvoor afgekeurde peren een tweede leven krijgen. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend in smaak. Een ware zomertrend! [www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



## HIPPE BUBBELS

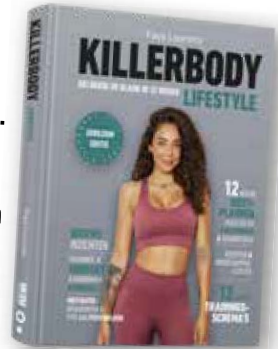
Kroatië als wijnland is hip. Deze bubbels zijn het Kroatisch antwoord op prosecco en laten zien (en proeven) dat er inmiddels een jonge generatie gepassioneerde wijnmakers aan het roer staat. Beide bubbels zijn verfrissend als aperitief en uitstekend geschikt voor zomerse wijncocktails. Fles 75cl vanaf € 12,95 [www.croatiangrapes.com/hipkroatie](http://www.croatiangrapes.com/hipkroatie)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.**

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



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

win

# Daar is de zon!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op Musk Extreme parfum van Perris Monte Carlo.**

Musk Extreme is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren. [www.perrismontecarlo.com](http://www.perrismontecarlo.com).



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

## LEKKER SOEPEL

Wilkinson lanceert de Hi Audrey. Het Duo-Intense serum zorgt ervoor dat het mesje soepel over je huid glijdt. Tegelijkertijd verbetert het de vochtbalans tijdens het scheren om irritaties te voorkomen. Dat maakt de Intuition Hi Audrey ideaal voor de gevoelige huid. Voor een zorgeloze beautytreatment! [www.wilkinsonsword.nl](http://www.wilkinsonsword.nl)



## LEZERSACTIE

**Maak kans op een Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50.**

Deze luxe formule laat de huid stralen en biedt tegelijkertijd een effectieve bescherming tegen de zon.



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

## HELLO SUNSHINE

Goede zonbescherming is belangrijk tijdens de zomer. De zon schijnt fel en we hebben niet altijd in de gaten hoe snel je huid beschadigd wordt. Dankzij Hawaiian Tropic Satin Protection SPF 50 bescherm je jezelf zonder de vervelende witte waas. De verfrissende lotion heeft een lichte textuur die snel intrekt. Ook verkrijgbaar in factor 15 en 30. [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)



Doe mee en win



# Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# Wat weet jij van macadamia's?



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

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

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

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

Pinda's zitten boordevol vitamine B3, vitamine E en zink!

Zin in macadamia's? Vind ons bij u op de markt!

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



Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

**Water** dat je in een fles koopt, is soms wel **1.000 keer** duurder dan kraanwater.

**Barbecue** wordt heel vaak verkeerd gespeld, want nee, je schrijft het dus **niet met een q**.

Een **cabrio** wordt vaak als **droomauto** gezien, omdat het een vrij gevoel geeft wanneer je met open dak rijdt.

Een mens kan ongeveer **1 maand** leven zonder voedsel, maar kan echt maximaal **1 week zonder water**.

Tegenover elk mens op aarde zijn er **200 miljoen muggen**.

Wanneer je met een andere bril kijkt, kan je **toekomst** er ineens heel anders uitzien.

De beroemde Aviator **pilotenbril** van Ray-Ban werd in 1936 op verzoek van het Amerikaanse leger ontwikkeld.

**Vrouwen** gebruiken **2 keer** zo vaak **een smiley** in hun appjes als mannen.

**Bruisend water** reinigt de smaakpapillen.



# DÉ SNACK- EN COCKTAILBAR met haute couture snacks

In 2014 opende Tante Nel de deuren in de bruisende binnenstad van Rotterdam. Dankzij de frisse, eigentijdse aanpak is de zaak inmiddels uitgegroeid tot een begrip. Vorig jaar nam Sara Akoucham het bedrijf midden in coronatijd over. “Ik zag de potentie van het concept en ben er vol voor gegaan”, vertelt Sara gedreven.

“We zijn meer dan een gewone snackbar. Bij ons vind je net wat luxere gerechten, we gaan voor kwaliteit. Specialiteiten zijn onze huisgemaakte frikandel, gemaakt van Limousin rund en Porc au Grain varken, en ons huisgemaakte stoofvlees. Beiden zijn afkomstig van scharrelslagerij Kieboom en kun je alleen bij ons krijgen. Daarnaast is onze patat rendang, een Indonesisch stoofgerecht, een hardloper. Indonesiërs zeggen dat het ‘the real deal’ is, dus dan doen we toch iets goed. We proberen sowieso regelmatig nieuwe producten uit, we willen echt iets bijzonders bieden.”

## Persoonlijke service

Uniek is dat je bij Tante Nel een zeer uitgebreide keuze hebt in gin-tonics. “In die zin zijn we ook een cocktailbar. Een milkshake met wat gin en/of rum erin is bij ons geen probleem.” Het team van Tante Nel is even gepassioneerd als Sara. “We zijn

oprecht geïnteresseerd in de mensen die bij ons komen en maken graag tijd voor een praatje. Als het uit het hart komt, dan raak je de harten ook, zo is mijn overtuiging.”

## Huiselijk en gezellig

Tante Nel is vernoemd naar een bestaand persoon. “Zij is integer, sensitief, sociaal, zorgzaam en houdt van mensen en lekker eten. Vorig jaar heb ik de inrichting van de zaak onder handen genomen om deze karaktereigenschappen tot uitdrukking te laten komen, met als resultaat een warme, huiselijke sfeer. Als je hier eenmaal zit - binnen of op ons ruime terras - dan wil je niet meer weg en wil je je alleen nog maar in de watten laten leggen door Tante Nel!”

*Tip: als je een feestje te vieren hebt, kun je Tante Nel afhuren.*





# av@nt



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

Websites

Webshops

Mobiele sites

Webapplicaties

Social media

Zoekmachine-

optimalisatie



# Levenslust

COLUMN/BERT DEN BOER

Wat is de overlap tussen schilder Pablo Picasso, muzikant Bob Dylan en schrijver Sander Kollaard? Op 24 mei werd Nobelprijswinnaar Bob Dylan tachtig jaar. Een van zijn honderden songs past bij uitstek bij die heuglijke dag: *Forever Young*. Volgens zijn website heeft hij dit nummer 493 keer live op een podium uitgevoerd.

Hij schreef het voor zijn oudste zoon Jesse:

*May your heart always be joyful  
May your song always be sung  
May you stay forever young*



Mijn interpretatie van dit nummer is dat je geestelijk welzijn je staat van zijn bepaalt, ongeacht je feitelijke leeftijd. Bobs *Forever Young* link ik moeiteloos aan een schilderij van Pablo Picasso uit 1922: twee rennende vrouwen op het strand. Picasso was in die tijd getrouwd met Olga Khoklova, werd vader en was gelukkig. Het beeld is doordrenkt van lichtheid, de vrouwen zien er vrij uit, de haren wapperend in de wind. De zee symboliseert oneindigheid. Het hardlopen belichaamt individuele vrijheid.

Van een schilder naar een schrijver. Sander Kollaard schreef *Uit het leven van een hond*. Een boek over levenslust, een boek dat je voor een moment optilt uit de waan van de dag. Een treffend citaat:

*'Want zie je, Mia, het is niet eten en drinken dat ons in leven houdt, maar levenslust, de morele overtuiging dat het de moeite waard is, dat er waarheid en schoonheid ligt in het leven zelf, altijd en overal, maar dat het aan ons is om dat op te zoeken, te delven, als gelukszoekers, in de beste betekenis van dat woord...'*

Dylan, Picasso en Kollaard passen zo bij deze tijd. Een tijd vol verlangen naar de vrijheid om forever young vol levenslust lichtheid te ervaren.



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](http://www.dordrecht.net)

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

# OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST  
NU!

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



## DAGJE UIT OVER HET IJ FESTIVAL



Van 9 tot en met 18 juli vindt alweer de 29e editie van het Over het IJ Festival plaats: tien dagen lang worden zo'n 25 theatershows opgevoerd door nieuwe en gevestigde makers op spraakmakende binnen- en buitenlocaties op de NDSM-werf, aan de oevers van het IJ en op diverse locaties dieper in Amsterdam-Noord. Het Over het IJ Festival laat je de stad met nieuwe ogen bezien. Inspireer, verrijk en verwonder jezelf, leer nieuwe plekken, mensen én hun verhalen kennen. Voor iedereen die erin gelooft dat kunst, verbinding en ontmoeting zorgen voor een betere en mooiere wereld.  
**Kijk voor meer informatie op [www.overhetij.nl](http://www.overhetij.nl)**

## FILMPJE KIJKEN TINA

De documentaire Tina is de ultieme ode aan een superster en een intiem portret over een vrouw die veel tegenslagen moest overwinnen om haar carrière, identiteit en nalatenschap op haar eigen manier vorm te geven. Tina Turner vertelt in de documentaire haar eigen verhaal vanaf het begin van haar carrière tot haar uitverkochte stadionconcerten in de jaren tachtig. Voor het eerst geeft ze een kijkje in haar privéleven, waarin ze haar strubbelingen en meest persoonlijke momenten deelt. Een inspirerende documentaire over een van de grootste iconen van de moderne muziek-industrie. Met nooit eerder vertoonde beelden.  
**TINA is vanaf 1 juli te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN J.D. BARKER



Jordan is de koningin van de New Yorkse radio. Dagelijks deelt ze haar ongezoeten mening met meer dan vijf miljoen luisteraars. Op een dag spreekt ze beller Bernie die live een spelletje wil spelen. Jordan moet kiezen tussen Ubers of taxi's. Ze kiest taxi's en vergeet het gesprek al snel. Tot er vlak voor haar kantoor zeven taxi's ontploffen. Terwijl de hulpdiensten uitrukken en het aantal slachtoffers oploopt, hangt Bernie weer aan de lijn. Zo begint een kloppacht op een onzichtbare, volledig losgeslagen moordenaar, live gevolgd door vijf miljoen luisteraars. Is Jordan sterk genoeg om dit gruwelijke spel te winnen? **DE BELLER OP LIJN VIER van J.D. Barker is vanaf 6 juli verkrijgbaar.**



# Vrijgezel Annelies stelt zich voor

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

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

## Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [doornbosannelies@gmail.com](mailto:doornbosannelies@gmail.com).



**‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’**

LENGTE  
175 CM

LEEFTIJD  
66 JAAR

OGEN  
BLAUW-  
GRIJS

*Jij reageert  
toch ook?*

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



# Erotic Treasure



## Nieuwsgierig?

Neem dan eens een kijkje op onze website.

## Erotic Treasure

Grote Spuistraat 28, Dordrecht | 078-6150368

7 dagen per week open

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



## 'Ideaal voor in de trapkast!'

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

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

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

## Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

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

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel





‘EEN GROOT  
HART VOOR  
CULTUUR’



# *Frits Sissing*

## ‘Ik heb theater altijd een spannend medium gevonden’

Frits Sissing: je zou hem wel dé cultuurpresentator van Nederland kunnen noemen. Zo is hij onder meer het gezicht van AVROTROS-programma's *Maestro*, de *Op zoek naar-*reeks en *Tussen Kunst en Kitsch*. “Ik heb een groot hart voor theater en cultuur”, vertelt Frits aan Theater.nl.

De liefde voor theater werd Frits al als klein jongetje met de paplepel ingegoten. “Ik heb theater altijd al een spannend medium gevonden. De magie van een avondje uitgaan, dat je in zo'n donkere zaal zit, jezelf heerlijk onderdompelen in een verhaal. Op toneel word je echt even meegenomen naar een andere wereld”, legt Frits enthousiast uit.

### Extra dimensie

Voor de presentator is een theaterbezoek een echte beleving: “Het blijft mooi dat in het theater de mensen live voor je neus staan. Dat geeft een extra dimensie. Zij zijn bereid om speciaal voor jou in de auto te stappen, het land door te rijden en de hele avond voor jou op te treden. Dat blijft bijzonder.”

### Cultuurambassadeur

Zijn passie voor cultuur deelt Frits maar wat graag met anderen. “Ik vind het heel leuk om op een amusementaire manier klassieke muziek, kunst en musical bij mensen thuis te brengen en dat dan iemand denkt: dát is leuk, laat ik naar een klassiek concert of een museum gaan.”

Zelf geniet de presentator ook enorm van zijn werk. “De onderwerpen waarmee ik werk, geven veel plezier. Bij *Maestro* mag ik bij de repetities van klassieke muziek genieten, bij *Tussen Kunst en Kitsch* zie ik de mooiste schilderijen voorbijkomen en bij de *Op zoek naar-*reeks vind ik het ongelooflijk leuk om jong talent te zien”, besluit hij.

# maxaro®

## badkamers en tegels

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in één van onze megashowrooms aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht** of aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal**.



Bezoek onze megashowroom  
in Utrecht of shop op [maxaro.nl](http://maxaro.nl)

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.



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 verstild, sereen en tijdloos... Als een mooie aanvulling op hun interieur.

TE BEWONDEREN  
BIJ ETC DESIGN  
CENTRE IN  
CULEMBORG EN  
BALLROOMBLITZ  
IN MARBELLA,  
SPANJE



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



**Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?**

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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



# En dan is het *zomer!*

Wat hebben we lang moeten wachten op de zomer! We hebben gewoon het voorjaar overgeslagen. Daarom, geniet ervan!

1. Hyaluron tinted Lip™ van Indeed, € 19,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Rouge Volupté Shine van YSL, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
3. Alibi van Oscar de la Renta, vanaf € 45,- 4. Nagellak van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)
5. Lip Laquer Luxe Matte van Tom Ford, € 57,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
6. Vinted beach eyeshadow palette van essence, € 5,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
7. Bas Kusters x Zenner Borstel anti-klit TeeWee (vanaf 9 juli), € 9,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)

8. Body Sunscreen SPF 50 van Patyka, € 33,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
9. Mineral Sun Care Compact UVA/UVB 30 van Clarins, € 38,75 [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
10. Cocktail edition van Pepe Jeans, For Him en For Her, vanaf € 26,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Spritz Veneziano Doucheegel van Tutto Tondo, € 18,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Paula's Ibiza van Loewe, € 78,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
13. Refresh and Revive Aftersun van V-Sun, € 9,95 [www.skins.nl](http://www.skins.nl)



# 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!*



**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word  
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht





**VERKEERSREGELAAR**  
HENDRIK-IDO-AMBACHT

**Gezocht:**  
**VERKEERSREGELAARS**  
voor evenementen in de  
Drechtsteden

Kijk op: [www.verkeersregelaarhia.nl](http://www.verkeersregelaarhia.nl)

 **EHBO vereniging**  
Hendrik-Ido-Ambacht

Wist u dat... bij het verlenen van eerste hulp de veiligheid van de hulpverlener voorop staat? Een hulpverlener die zelf slachtoffer wordt kan geen eerste hulp meer verlenen. Daarom leert u bij onze cursussen eerst te beoordelen of het veilig is om hulp te kunnen verlenen.

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

**VOOR DE TUIN VAN JE DROMEN!**

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.

Specialist in  
tuinontwerp,  
aanleg en  
onderhoud

van **HOLSTEIN**  
**HOVENIERS**

Gerard van Holstein

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



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



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

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

## Vrijwilligers gezocht

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

## Vrijwilliger worden?

Meld je nu aan!

Stuur een mail naar  
[secretariaat@crdrechtsteden.nl](mailto:secretariaat@crdrechtsteden.nl)

# Geniet van de zon, maar doe het *veilig*

Als je te lang en te veel in de zon zit, loop je niet alleen de kans dat je verbrandt en eerder rimpels krijgt, maar loop je ook meer risico op huidkanker. Bruist geeft tips hoe je verstandig kunt zonnen.



Laat de huid eerst voorzichtig wennen aan de zon. Dit biedt een natuurlijke bescherming tegen verbranding. Zoek de schaduw op tussen twaalf en drie 's middags, de zon is dan het sterkst.

Draag beschermende kleding. Donkere en dicht geweven stoffen laten minder uv-straling door. Je kunt dit zelf controleren door de stof tegen het licht te houden. Draag in de volle zon een pet of hoed om een zonnesteek te voorkomen.

Bescherm je huid met een goede zonnebrandcrème. Ook wanneer je al een bruine teint hebt. Wees bovendien voorzichtig in de bergen, waar de stralen intenser zijn. Smeer onbedekte huid een half uur voordat je de zon ingaat goed in. Na het zwemmen en sowieso elke twee uur weer opnieuw insmeren. Houd kinderen jonger dan een jaar altijd uit de directe zon en gebruik voor hun tere huid minstens factor 30.

Zonnebrillen zijn meer dan een fashion item. Het dragen van een zonnebril met uv-werende glazen op zomerse dagen is belangrijk om onze gevoelige ogen te beschermen tegen de zon. En dat is voor ons weer een goede reden om deze zomer een nieuwe, hippe zonnebril aan te schaffen!

# Afscheid nemen...

Zie je de dag van tevoren aankomen?

De één ziet deze dag van tevoren al aankomen vanwege een ziekte van het huisdier, voor de ander komt deze dag heel plotseling. Uiteindelijk komt er een dag waarop je afscheid moet nemen van je trouwe vriend en metgezel, een dag dat je huisdier overlijdt of de dag dat je hem moet laten euthanaseren.

## Euthanasie. Wanneer? En ben je niet te vroeg?

In ieder geval zal deze dag een dag vol van emoties zijn. En dan moet, hals over kop, ook nog een beslissing genomen worden.

## WAT NU?

Meer informatie over ons kun je vinden op [www.crematiehuisdier.nl](http://www.crematiehuisdier.nl) of bel ons op 078-6458122 als je vragen heeft.



Huisdieren Crematorium Drechtsteden

Lorentzweg 1, Alblasserdam | 078-6458122  
info@crematiehuisdier.nl | [www.crematiehuisdier.nl](http://www.crematiehuisdier.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](mailto:info@clear4clean.nl)  
[www.opleiding-schoonmaak.nl](http://www.opleiding-schoonmaak.nl)

COLUMN/EDGAR VAN ENGELEN

# TRAINING MET NIEUWE TECHNIEKEN

Schoonmaak is al jaren meer dan werkdoekjes en een oude dwell. Schoonmaak is de afgelopen decennia veranderd van een branche die schoonmaakte met non-woven doekjes, zeemleren lappen en een Spaanse mop. Nu maken we schoon met microvezel, gedemineraliseerd water en ergonomisch verstelbare materialen om medewerkers minder te belasten.

Clear4Clean richt zich met haar adviezen en trainingen op de nieuwste ontwikkelingen. Vanaf heden is het dan ook mogelijk om bij ons training te krijgen met een Roto Orbital machine. De Orbital eenschijfsmachine zorgt voor maximale reinigingsefficiëntie, een breed scala aan toepassingen en gebruiksvriendelijke bediening. De Orbital is bijzonder indrukwekkend op het gebied van gebouwreiniging, of het nu in kantoren, winkels, ziekenhuizen of scholen is. Met innovatieve technologie combineert de machine orbitale en roterende bewegingen tot een constante trilling en maakt zo een breed scala aan toepassingen mogelijk, van diep schrobben tot polijsten en kristalliseren tot strippen. Hun

werkbreedte van 43 centimeter maakt het ook mogelijk om in krappe of afgelegen gebieden te werken.

De kracht van een Orbital eenschijfsmachine is dat hij stabiel is, rustig in gebruik en tijdsbesparend door de roterende bewegingen en de constante trillingen.

**Wilt u zich meer informatie over onze trainingsmogelijkheden, neem gerust contact met ons op.**





# Schijnt de zon? Draag een *zonnebril!*

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril. Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook cool uit moet zien, dient zo'n bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon. Waar moet je rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?

MET EEN  
ZONNEBRIL  
VERMINDER JE  
DE KANS OP  
KRAAIENPOOTJES

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

## Ook goed voor je huid

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

## Sterk staaltje

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Daarna kan de opticien bepalen of je

voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

## Met een kleurtje

Wist je dat gekleurde glazen in jouw bril niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben? Gele glazen verscherpen bijvoorbeeld het zicht. Bruine en grijze glazen verminderen de felheid van het licht. Groene glazen zijn vooral prettig wanneer je veel buiten bent. Ze zijn kleurneutraal en voorkomen vermoeide ogen. En roze glazen in een zonnebril maken het zicht veel helderder. Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig bij jouw outfit!

## Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brillletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.

Ga jij deze zomer voor een nieuwe zonnebril? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

BRUIST/QUOTE

## 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

*De zon*  
op je snoet, maakt heel veel goed!



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!

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.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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



# Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

30 ml boter  
250 ml parelcouscous  
500 ml groentebouillon  
60 ml peterselie  
1 eetlepel dille  
60 ml grapefruitsap  
3 eetlepels olijfolie  
zout en peper  
1 kleine rode ui  
500 ml rucola  
100 gr fetakaas  
1/4 komkommer  
400 gr gerookte zalm

## BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.  
Smakelijk eten!

# PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-4-6**.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

## 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](http://www.sjaak-media.nl)



Gifts  
Tabak  
Lectuur  
Wenskaarten  
Feestartikelen  
PostNL  
and More!



PUZZELEN?



## KRASLOTEN

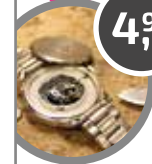
KRASSEN. CASHEN. KLAAR.  
OOK BIJ GIFTS AND MORE



NEDERLANDSE LOTERIJ SPEEL BEWUST 18+

4,95

HORLOGE BATTERIJ  
VERVANGEN?



TABAC & GIFTS

[stomerij.nl](http://stomerij.nl)

postnl

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

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

