

DRECHTSTEDEN 

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

# BRUIST



***Yoga:*** nuttig  
voor iedereen

***Sjors van  
der Panne:***  
'Waarom zijn we  
zo hard?'

# 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







Kasten exact op uw maat!

# Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap  
en kwaliteit niet!

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

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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



8



12



28

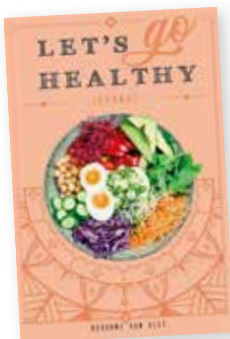
# Inhoud



20



31



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 – Nesia Mamengko  
**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.**



DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
06-47885009



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

## Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

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.**



CREËER  
ONTSPANNING  
EN RUST IN  
JOUW DRUKKE  
LEVEN



# Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

## Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

## Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

# Zwangerschapsmassage

totale ontspanning voor jou en je kindje



Boek  
vandaag nog  
je afspraak  
online!

Tijdens de zwangerschap heeft je lichaam meer aandacht nodig. De lichamelijke veranderingen die optreden kunnen veel van je vragen. Maak gebruik van de speciaal ontwikkelde zwangerschapsmassage om in balans te blijven.

Een massagevorm op een warmwatermatras waarbij je onderrug, nek en schouders optimaal behandeld kunnen worden zonder dat je op je buik hoeft te liggen.

De zwangerschapsmassage kan tot in de laatste weken (week 38/39) toegepast worden. Ook in zijligging zijn de klachten met betrekking tot de zwangerschap uitstekend te behandelen.

Gun jezelf en je kindje het intense gevoel van ontspanning.



**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.**

## LEZERSACTIE\*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## LEZERSACTIE\*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

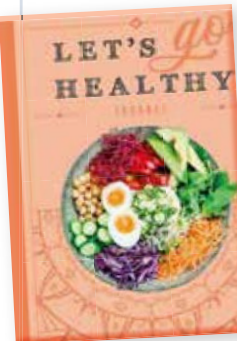
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. [www.ik-skinperfection.nl](http://www.ik-skinperfection.nl)

TAG #MINERAL



Do  
mee en  
win

LEZERSACTIE\*  
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



[www.gezondmetrox.nl](http://www.gezondmetrox.nl) TAG #HEALTHY

Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.



## COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

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

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE\*  
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)  
TAG #LIV'IN ROOM

win

Heerlijke

nazomer!

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.



## KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

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



LEZERSACTIE\* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



## \*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



# 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.



# Wat weet jij van cashews?



De cashewnoot (ook wel bombaynoot genoemd) is een populaire soort noot en komt oorspronkelijk uit Brazilië. Opvallend genoeg brachten Portugese ontdekkingsreizigers, die de cashewnoten hadden ontdekt, de boom eerst naar andere landen. Tegenwoordig is de cashewboom te vinden in Mozambique, Tanzania, Kenia, India en Brazilië.

De cashewappel groeit aan een tropische boom van ongeveer twaalf tot vijftien meter hoog. De uiteindelijke cashewnoot groeit aan de cashewappel. Aan één cashewappel groeien soms meerdere cashewnoten. Overigens is de cashewappel, die qua kleur van geel tot rood kan variëren, ook eetbaar. Er kan ook cashewsap van worden gemaakt.

De cashewnoot vergt een zeer intensieve bewerking. Allereerst wordt de cashewnoot in de dop gebrand zodat de bast makkelijker kan worden gekraakt. Vervolgens wordt de bast gekraakt, dit gebeurt in sommige landen nog met de hand. Uiteindelijk blijft de noot over. Deze bevat echter nog een vlies dat met de hand moet worden verwijderd. Dit is een van de redenen waarom de cashewnoot relatief duur is.

De cashewnoten uit tropische gebieden bevatten meer selenium dan Europese of Noord-Amerikaanse cashewnoten. Dit komt door de bodem waarop ze groeien.

Cashewnoten zijn een rijke bron van magnesium en fosfor.

**Zin in cashewnoten? 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.**



**Yoga** verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.





**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!

# 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 mooie 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!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



*Jij reageert  
toch ook?*



LENGTE  
175 CM

LEEFTIJD  
42 JAAR

OGEN  
BRUIN  
& GROEN

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.

## Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. “Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert.”

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. “Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima.”

**Miranda zoekt  
een  
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? “Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!” Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

**Inzendingen** (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar [mirandah1979@outlook.com](mailto:mirandah1979@outlook.com).



# Alles onder één dak

Ben jij eraan toe om even heerlijk te worden verwend en stralend de deur weer uit te lopen? Bij Unique Nails and Beauty vind je vrijwel alles gericht op beauty onder één dak.

Sinds de salon vernieuwd is, is er een frisse wind door de salon gegaan. Daardoor is alles nu weer helemaal up-to-date en kunnen klanten nog meer in de watten worden gelegd. Voor elke klant wordt uitgebreid de tijd genomen en iedereen krijgt de aandacht die hij/zij verdient.

## DE BEHANDELINGEN DIE WE AANBIEDEN:

**Kapsalon** • dames, heren en kinderen • balayage

• foliage • highlights • lowlights

**Nagelstudio** • acrylnagels • gellak • biab

• manicures

**Schoonheidssalon** • PMU • wimperlifting

• wimperextensions • gezichtsbehandelingen

**Pedicure gecombineerd met** • cosmetische voetbehandeling

• medische voetbehandeling • gellak op de teenagels

**Onze merken** • OPI • Medik8 • Keune • Saryna Key

• Misencil • Marc Inbane • Milu • Wasparfum

Kom gezellig met je moeder, zus of vriendin voor een **DUO-BEHANDELING**



Bij ons vind je vrijwel alles gericht op beauty onder één dak. Zo kun je bij Unique Nails and Beauty terecht voor (medische) pedicure, cosmetische voetverzorging, nagelstyling, wimperextensions en diverse (gezichts)behandelingen door onze schoonheidsspecialist. Het is dus mogelijk om diverse behandelingen met elkaar te combineren en er zo een heerlijk ontspannen uitje van te maken. Zelfs duobehandelingen zijn bij ons mogelijk. Tot ziens!

Unique  
NAILS BEAUTY

Eigenaren: Simone en Mariëlle  
Koningslaan 197, Rotterdam  
010-8208565  
[www.uniquestyling.nl](http://www.uniquestyling.nl)

# DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op [www.openluchttheater.nl](http://www.openluchttheater.nl).**

# FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via [www.gezondmetrox.nl](http://www.gezondmetrox.nl).**



*"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. Ook komt regelmatig heupdysplasie voor. 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



## VERKEERSREGELAAR

HENDRIK-IDO-AMBACHT

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

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



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!



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](mailto:info@vanholsteinhoveniers.nl) | [www.vanholsteinhoveniers.nl](http://www.vanholsteinhoveniers.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!*





'WANNEER  
IK EEN LIED  
SCHRIJF, GAAT  
HET OVER IETS  
WAT MIJ ECHT  
RAAKT'



# *Sjors van der Panne:* 'We mogen wat liever voor elkaar zijn'

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. "Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste", vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. "Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen", aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

### Waarom zo hard?

"Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen", legt Sjors uit. "*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt."

### Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. "Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf."

De toekomst ziet Sjors zonnig in. "Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten."

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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

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)

# OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt ‘ik blijf lekker thuis dit jaar’. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.



Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.



# Zoekt u een mooie en kwalitatief goede occasion?

Al onze occasions krijgen vooraf een technische inspectie

 Autoservice  
Matthijs van Driel



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!

 Autoservice  
Matthijs van Driel

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, Corstiaan, Gerard en Wilma vormt Matthijs een hecht team. Ze leveren topkwaliteit voor alle merken en alle typen auto's en bedrijfsauto's, tegen een scherpe prijs.

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

## Moment van overdenken

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

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag

Foto Youri Claessens



# Zorgen om je persoonlijke en financiële gezondheid?



Elke dag van het jaar kun je starten met een goed voornemen. In deze tijden is het met name belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, voor zowel je persoonlijke als financiële gezondheid.

## Bij ons kan dat beide

Heb jij weleens gekeken buiten je werkervaring in een andere branche of sector? Houd je van een uitdaging, maar kun je bijvoorbeeld geen grote risico's nemen? Wil je hiervoor werken? Durf jij te gaan voor financiële zekerheid? Je kunt starten naast je huidige baan, business of studie en wij coachen jou hier graag in.

Kijk op [www.sleutelnaarvrijheid.nl](http://www.sleutelnaarvrijheid.nl) en neem contact op of mail naar [info@sleutelnaarvrijheid.nl](mailto:info@sleutelnaarvrijheid.nl)

Tot snel  
**Ineke**

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

## VERANTWOORDELIJK VOOR VEILIGHEID!

In de schoonmaakbranche werken we onder andere met gele waarschuwingsborden als we vloeren moppen. Hiermee geven wij het signaal dat de vloer nat is en glad kan zijn, want een gewaarschuwd mens telt voor twee. De machines en trapleertjes worden jaarlijks gecontroleerd.

Maar er zijn ook minder zichtbare gevaren. Schoonmaakmiddelen kunnen zeer gevaarlijk zijn voor medewerkers en klanten. Daarom is het ook belangrijk dat je de medewerkers laat werken met middelen die veilig zijn. Middelen waarbij je geen PBM's (Persoonlijke Beschermingsmiddelen) zoals handschoenen, veiligheidsbril en mondkapje nodig hebt om te voorkomen dat je het product schade kan aanbrengen als het op of in je lichaam krijgt. Ons afdelingshoofd test & onderzoek, Dr. Bruis, weet welke middelen wel veilig zijn en welke niet voor de schoonmaak-medewerkers en klanten en welke niet. Met regelmaat krijgen wij middelen aangeboden die door Dr. Bruis worden onderworpen aan diverse praktijktesten.

Wilt u weten welke middelen Dr. Bruis heeft getest en als veilig ziet, neem gerust contact met ons op. We hebben onder andere Knol Bacteriologische reinigers, State of Nature en Naturama als veilig beroordeeld. Maar Pumi de puimsteenblokken zijn door Dr. Bruis getest en goedgekeurd als veilig.



# Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kipfilets  
peper en zout  
2 el verkruimelde fetakaas  
2 el peppadew pepers  
olijfolie  
200 gr spinazie  
3 el roomkaas  
2 el paneermeel

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.



# PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

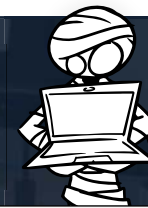
Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

## PROFESSIONALS IN MARKETING



### Onze diensten



Grafisch vormgeven



Animaties



Webdevelopment



3D

### Drukwerk, Sign en Relatiegeschenken

Visitekaartjes    Magneetplaten    Stickers  
 Brochures        Spandoeken        Geurhangers  
 Flyers              Vlaggen              Pennen

## LAATSTE KAARTJE?

Wij ontwerpen, drukken en leveren graag nieuwe voor u!



**SJAAK MEDIA**

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



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

PUZZELN?

## 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)

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

