

DRECHTSTEDEN 

NOVEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL

BRUIST

Alles
even loslaten!

Christanne de Bruijn:
'Jazz, mijn muziekliefde!'



Huidverbetering

Onrustige of gevoelige huid?
Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Wij houden jouw huid in een goede conditie.
Voor ieder type huid hebben wij een specialistische behandeling die je weer laat stralen!



Wij hebben de oplossing voor jouw onrustige huid



Zeer effectieve behandeling voor jouw gevoelige huid

Voel en zie het verschil in jouw spiegelbeeld



Kijk op onze site voor de behandelingen van 40, 60 of 90 minuten.

Wil je alleen advies over verzorging voor thuis, dan helpen we je ook graag daarbij.



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.

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



12



28

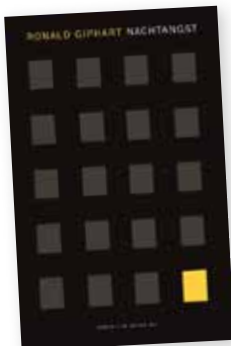
Inhoud



46



38



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.**



Foto: Ron Eskens, snowpictures.nl



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

Goed zorgen voor jezelf en op tijd de nodige rust pakken. We kunnen niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is en je ziet dit onderwerp dan ook elke editie weer in heel wat artikelen voorbijkomen. Tal van ondernemers immers die je hierbij kunnen helpen. Maar ook zelf kun je het nodige doen om even echt tot rust te komen. Hoe je dat doet, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Jij hebt zorg nodig, maar dat geldt net zo goed voor alles en iedereen om je heen. Je vrienden, familie, kennissen, burens... Iedereen kan wel wat extra zorg en aandacht gebruiken, helemaal nu we richting de koudste en donkerste maanden van het jaar gaan. Dat vinden onze bruisende ondernemers trouwens ook.

Zij zorgen maar al te graag voor jou als klant, helpen je zorgen voor anderen en delen in hun inspirerende verhalen in deze nieuwste editie van Bruist hoe zij dit zoal doen. Zorg jij als klant dan ook een beetje voor hen? Want samen komen we die koude wintermaanden wel door.

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
Lea en Marcel Bossers

P.S. Dit jaar kregen we gezinsuitbreiding. Meet **Indy en Tofu**. Ze zijn nu vijf maanden oud en hebben een hoge aaibaarheidsfactor, gaan goed om met kinderen en zijn ontzettend lief. Dit ras heet Coton de Tulear en is afkomstig uit Madagaskar. Daar staan deze hondenbekend als de 'Royal dog of Madagascar'.



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



LAAT EVEN
ALLES LOS!

Hoe kom je echt tot rust?

Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf, zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen, maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuwe dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

Toch is het heel belangrijk om regelmatig echt tot rust te komen. Maar hoe pak je dit nou aan? Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle

to do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch, toch?

Pak jouw moment Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

Extra tip Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **Wie wil dat nou niet?**

Ook op zoek naar rust? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



In 1926 wordt Arie Bochanen geboren in Kinderdijk. Net na de oorlog, in 1946, wanneer hij twintig jaar oud is, schrijft hij zich in bij de Kamer van Koophandel en begint hij met de reparatie van auto's. Vanaf 1948 woont hij in de Vroegestraat op nummer 24, een hoekhuis met ruimte achter het huis.



ONZE DIENSTEN:

Apk | Onderhoud | Inruil/aanschaf | Taxatie | Airco specialist | Kentekenplaten
Financieren | Verzekeren | Garanties



Amperestraat 20 | Alblasterdam | 0786914661 | www.bochanenenzonen.nl

75 jaar Automobielbedrijf BOCHANEN EN ZONEN

Via een brandgang rijdt hij auto's achterom waar hij ze repareert en schoonmaakt. Met de hulp van zijn vrouw en bevriende monteurs werkt hij soms tot diep in de nacht. Ze bouwen een afdak waar de auto's gedeeltelijk onder kunnen staan, maar al snel is de tuin overvol. Zijn automobielbedrijf is dan zijn bron van inkomsten geworden.

ONTWIKKELING EN GROEI... In 1969 komt Ger, de oudste zoon, de gelederen versterken en wordt Bochanen een VOF. De Vroegestraat is dan uit zijn voegen gegroeid en het bedrijf verhuist naar de Kerkstraat 113-133. Deze oude boerderij bestaat uit een aantal kleine woningen en na verschillende aanpassingen is deze plek geschikt om het bedrijf voor te zetten. In 1972 komt ook de andere zoon van Arie, Ben, bij het bedrijf werken. Ben maakt nu deel uit van het team en wordt in 1976 medevenoot.

VERHUIZINGEN... Door de enorme groei van Bochanen en zonen wordt er in de jaren tachtig wederom verbouwd en ontfermt dochter Jolanda zich onder andere over de administratie. In 1993 wordt er weer verhuisd en settelt Bochanen en zonen zich op de Plantageweg 35, alwaar het bedrijf zich 16 jaar zal ontwikkelen. Gers zoon Marcel (sinds 1991) en Bens zonen Robbin (2002) en Bennie (2007) komen

werken in het familiebedrijf van Bochanen in de jaren dat de garage is gevestigd aan de Plantageweg. Tevens komen er in deze periode diverse krachten het team van gekwalificeerde monteurs versterken. Begin 2009 slaat het noodlot toe en breekt er brand uit op de locatie aan de Plantageweg...

NIEUWE LOCATIE... Begin 2009 breekt een grote brand uit in de garage. Bochanen verhuist noodgedwongen tijdelijk naar twee andere locaties op het industrieterrein. In afwachting van de afwikkeling van alle perikelen rondom de brand eindigt de zoektocht naar een permanentere locatie bij A.T.T, het apk keuringsbedrijf van Henk de Haan. In de zomer van 2009 neemt Bochanen en Zonen A.T.T. over en een jaar na de brand is de feestelijke opening van de nieuwe locatie aan de Amperestraat. In de jaren daarna wortelt de garage op de nieuwe plek. Er komt een showroom bij en nieuwe vloeren worden gelegd. In 2013 overlijdt oprichter Arie Bochanen.

Automobielbedrijf A. Bochanen en Zonen is en blijft een stabiel familiebedrijf.

De familie Bochanen en medewerkers werken nog steeds vol passie aan de auto's, net zoals het in 1946 begon.

HONING VAN GOUD

De bijzondere honing van Manuka New Zealand is een Nieuw-Zeelands wonder. De exclusieve Manuka honing staat bekend om zijn geneeskrachtige en helende eigenschappen. Manuka New Zealand honing is perfect om je gezondheid deze winter een boost te geven. www.manukanewzealand.eu



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.



LEZERSACTIE WIN een foundationspray van That'so

Een 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 geeft als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE Maak kans op tanning spray van That'so

De vegan tanning spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen door ontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Geen vlekken, oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. www.thatso.nl TAG #SELFTAN

Doe mee en win

Geniet van November



ETHIOPIAN COFFEE

Een nieuwe variant van de smaakvolle Zuid-Afrikaanse crème likeur, de originele smaak van echt Marula fruit en doordrenkt met tonen van hoog-waardige Ethiopische koffie. Drink hem puur met een blokje ijs, doe een scheutje in een espresso of maak er je desserts mee af. www.amarula.com

www.amarula.com



BEGRIJPT MANNEN

Een droog uitziende huid in de winter? Geen probleem met deze hydraterende gezichtscreme voor mannen van Bulldog skincare. De moisturiser is verrijkt met natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, camelina olie en groene thee én is zacht genoeg om zowel 's ochtends als 's avonds te gebruiken. www.bulldogskincare.com

www.bulldogskincare.com

SHOPPING/NEWS

FRIS EN ELEGANT



Ayala Brut Majeur is de belichaming van de frisse en elegante stijl van dit relatief kleine champagnehuis. Langdurige rijping in de kelders en een lage dosage maken deze champagne geschikt voor iedere gelegenheid. Een uitnodigende, expressieve en fruitige drank met een heerlijke lange afdronk. www.champagne-ayala.fr/en



LEZERSACTIE Maak kans op droogshampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert. www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO

www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



*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.



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

Registreer je dan via
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.

Wist u dat...

... het menselijk lichaam 360 gewrichten heeft?

Het is dan ook niet verwonderlijk dat gewrichtsklachten veel voorkomend zijn. Zelf kamp ik al jaren met zware artrose in de knieën, waarbij de arts alleen nog willen kijken naar het plaatsen van een knieprothese.

De pijn wordt veelal veroorzaakt door ontstekingen die ontstaan door het scharnieren van beschadigde gewrichtsdelen. Hoewel we de beschadiging niet ongedaan kunnen maken, betekent niet dat een operatieve ingreep het enige alternatief is.

NanoFit kan u helpen om de gewrichtspijn te verminderen en het vaak zelfs volledig te laten verdwijnen. Door middel van nanotherapie kunnen wij op geheel pijnloze wijze mineralen en lichaamseigen hyaluronzuur in het gewricht toedienen. Hierdoor worden de ontstekingen aangepakt en het gewrichtsvloeistof (synovia) aangemaakt. Zo krijgen uw gewrichten weer een natuurlijke schokdemper.



Artrose

Migraine

Hielspoor

Zenuwpijn

Rugklachten

Ontstekingen

Gewrichtspijn

Astma / COPD

Sportblessures

Hoe **positiever** en rustiger je mindset, hoe sneller je **onrust los** kunt laten. Gedachten **op een rijtje** krijgen.

Meditatie is een goed moment om je op jezelf te richten, in stilte.

Breng **structuur** aan voor jezelf.

Bijvoorbeeld een vast **ritme** van de dagelijkse dingen. Jij bent goed zoals je bent! Zet **kleine, concrete** en behapbare **stappen**.

Moeten wordt **willen**.

Geef of vraag **een knuffel**.

Installeer **jouw uitknop**.

maxaro[®]

badkamers en tegels

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



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

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

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.

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!*



Wilt u ook **mooi**e, **natuurlijk** uitziende nagels?



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

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

ManiQ, de ultieme natuurlijke nagelversteviging:

- Sterker dan een lak
- Dunner dan een kunstnagel
- Flexibel als een natuurlijke nagel
- Breekt niet, scheurt niet, lift niet
- De behandeling duurt slechts 45 minuten
- Minimaal 3 weken optimaal verzorgd
- Naast natureel ook af te lakken met gellak, keuze uit meer dan 125 kleuren



Thuis zelf onderhouden? Dat is zo gepiept! Met 1x per dag de nagels verzorgen met nagelriemolie.



Margriet
Beauty & Nagelstudio

Beauty & Nagelstudio Margriet

Einsteinstraat 67, unit 0.06 Dordrecht

06-22204790 | www.beautyennagelstudiomargriet.nl

gratis parkeren | rolstoel toegankelijk/vriendelijk



DAGJE UIT KUNSTMAAND AMELAND



Wie denkt dat er in de herfst niks te beleven is op Ameland, heeft het mis! Ameland staat namelijk de hele maand november in het teken van de kunst. En kunst is er in vele vormen! De Kunstmaand op Ameland biedt de kans om te genieten van inspirerende kunst, muziek, rondleidingen, films, workshops en lezingen. Net even anders kunst kijken, beleven en ervaren? Dit is Kunstmaand Ameland. Omdat het dit jaar de 25e editie is – oftewel een zilveren jubileum – heeft de organisatie gekozen voor een toepasselijk thema: Zilver. Zilver glanst en sprankelt, maar kan evengoed bescheiden zijn. Want 'every cloud has a silver lining'.

Meer info op www.kunstmaandameland.com.



FILMPJE KIJKEN SPENCER

BINNEN/BUITEN

Het huwelijk van Prinses Diana en Prins Charles is al lang bekoeld. Ondanks geruchten over affaires en een echtscheiding gaan de kerstfestiviteiten door op het landgoed van de koningin in Sandringham. Spencer speelt zich af tijdens deze cruciale kerstdagen in de vroege jaren negentig waarin prinses Diana besluit dat haar liefdeloze huwelijk met prins Charles niet werkt. Ze zal moeten afwijken van het pad dat voor haar was uitgestippeld als toekomstige koningin. Spencer is een verbeelding van wat er gebeurd zou kunnen zijn. **SPENCER is vanaf 11 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTANGST



De van oorsprong Nederlandse schrijver P.J. Weber kan in New York niet van zijn pen alleen leven. Om in zijn levensonderhoud te voorzien, doet hij administratieve klussen. In de nachtelijke uren stuurt hij vanuit het kantoor lange e-mails aan zijn Amerikaanse agente. Op een avond wordt er ingebroken in het afgelegen pand. Terwijl de angst te worden ontdekt hem in een wurggreep houdt en de inbrekers steeds dichterbij komen, begint Weber aan een testament, een bekentenis wellicht. Hij vertelt over het huwelijk en de dood van zijn ouders, het schrijverschap, zijn zoon in Nederland, seksueel misbruik en de beschutting van taal. **NACHTANGST van Ronald Giphart is vanaf 4 november verkrijgbaar.**



Bewust

Steeds meer merken brengen duurzame, natuurlijke producten en dat is maar goed ook! Zo kunnen we toch prachtige beautyproducten gebruiken terwijl we onze planeet respecteren.

1. Miracle Hair Mask van Eleven, € 23,50 www.elevenaustralia.nl
2. Conscious Style Everyday Shampoo van KMS, € 24,20
3. Shower Oil van Compagnie de Provence, € 24,- www.babassu.nl
4. Booster Serum Vitamine C van Novexpert, € 64,95 www.iciparisxl.nl
5. Skoon Solid Conditioner Bar van Skoon, € 7,95 www.drogist.nl
6. Tanning Facial Mist van TanOrganic, € 38,95 www.iciparisxl.nl
7. Crystal Quartz Body Mist van ANAS, € 30,- www.anascrystal.care

8. Showergel Cucumber Matcha van Happy Earth, € 6,99 www.happyearthcare.com
9. Intoxicated van Kilian, € 200,- www.skins.nl
10. Straight Up Peptide Mascara van RMS Beauty, € 28,- www.skins.nl
11. Facial Oil van ABYSK, € 39,95 www.abysk.nl
12. Protect Balm van weDO/, € 19,90 www.wedoact.com
13. Lip & Cheek van RMS Beauty € 39,- www.skins.nl



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!**

Rol Amélie is Christanne de Bruijn op het lijf geschreven:

“Muziek is het belangrijkste in mijn leven”

Door een uitstapje naar de filmwereld (De Dirigent) en een lockdown is het al een tijdje geleden dat we Christanne de Bruijn in het theater zagen. Maar gelukkig is het wachten voorbij. De actrice speelt namelijk sinds oktober de hoofdrol in Amélie de Musical. “Wij vertellen het verhaal van hoe Amélie zich ontwikkelt tot de eigennuttige vrouw die iedereen kent uit de film.”

Als kind was Christanne al weg van de fantasievolle film over de dromerige Amélie, in wie zij zich zeker herkent. “Zij is bijna een toeschouwer in het leven. Dan zit je naar iedereen om je heen te kijken en dan voelt het alsof je er zelf altijd nét buiten staat. Dat je zo in je eigen wereld zit en je je eigen fantasie en dromen creëert, dat had ik als kind echt gigantisch.”

'Jazz is mijn muziekliefde'

Naast acteren en zingen speelt Christanne ook cello in de musical. “Het is heel spannend, maar ook heel tof!” In de musical speelt muziek een hoofdrol, net als in Christannes eigen leven. “Muziek is wel echt het allerbelangrijkste in mijn

leven. Jazz is mijn grootste muziekliefde”, lacht ze. “Ik houd erg van het onvoorspelbare in muziek, maar ik luister ook heel graag naar Janice Joplin, Fleetwood Mac, Prince en dat soort artiesten.”

Iedereen mag er zijn

Amélie brengt een boodschap van tolerantie over die goed aansluit bij de huidige tijdsgeest. “We leren echt naar de ander te kijken. Ik kijk de hele eerste akte als toeschouwer naar alle personages om me heen, daar word je zo empathisch van”, aldus Christanne. “Iedereen komt ergens vandaan en heeft een verleden en bepaalde gedragingen. En dat is oké!”

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

Laat de *winter* maar komen!

We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

Tip 1 Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

Tip 2 Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevoren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.

Tip 3 Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

Tip 4 Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

Tip 5 Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgevallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.

Wil je je tuin een update geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Vermijd
populariteit
 als je *rust wilt*
 hebben



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

OMGAAN MET ANGSTIGE GEDACHTEN

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel dat buiten onze wil om werkt en een belangrijke rol speelt als het gaat om angst en stress. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de zogenaamde vecht- of vluchtreactie. Deze reactie is heel functioneel als er bijvoorbeeld een roofdier voor je neus staat en je direct in actie moet komen.

Het probleem is echter dat dit roofdier eruitziet als het coronavirus, ruzie met je partner, blijvende stress op je werk of in de huidige situatie bijvoorbeeld angstige gedachten over ziek worden. Angstige gedachten of reacties op je omgeving veroorzaken dezelfde reactie in je lichaam als dat roofdier. Je lichaam weet het verschil niet. Hierdoor maak je te veel stresshormonen aan en zal je immuunsysteem verzwakken, waardoor je vatbaarder bent om ziek te worden.

Als je merkt dat je in deze tijd angstig bent, is het ten eerste belangrijk om dit te zien bij jezelf. Word bewust van je eigen gedachten over de situatie en hoe dit angstige gevoelens bij je oproept. Een (korte) meditatie in de ochtend kan heel erg helpen om los te komen van je angst en om je te verbinden met jezelf. Daarnaast kan de focus op je ademhaling helpen om uit je gedachten te gaan en meer in je lichaam te komen. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond om sneller tot rust te komen. Bedenk waar jij van tot rust komt. Kom je er zelf niet helemaal uit, dan heb ik voor jou een online Feel Good Training gemaakt die je helpt om deze moeilijke tijd door te komen.



MKBM
 MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Kijk voor meer info op:

<https://mkbmshop.com/products/online-feel-good-training>



Impressie
Dordrecht

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 inloopsprekuren. 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

Leef je mooiste leven!

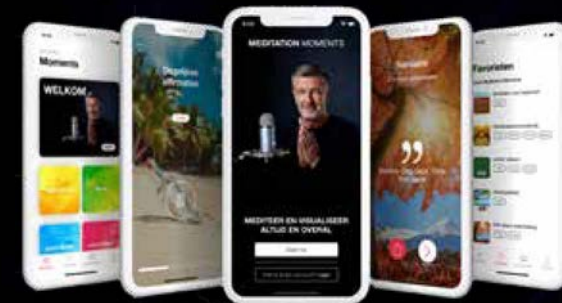
Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag, dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Beluister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk



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

TRAINING STOOMREINIGING MET DE GREENSTEAMER 8!

Wij geven gespecialiseerde trainingen op het gebied van stoomreiniging. Waarom een training met stoomreiniging? Stoom is toch gewoon water met hoge temperatuur zodat het stoom wordt? Wat kan daarmee fout gaan?

Wij geven onze training stoomreiniging met de Greensteamer 8 (made in Holland) van Knol Cleaning Solutions, geen huis-tuin-en-keukenstomer die je koopt bij een (internet)winkel. De maximale druk is hoger, je kan hem afstellen in droogstoom, natstoom en stoom er tussenin. Belangrijk is te weten is of het afwerk materiaal tegen hoge temperaturen kan of tegen hoge vochtigheid. Met de Greensteamer 8 kun je het gestoomde oppervlak bovendien droogzuigen zodat er geen natte plasjes achterblijven die schade aan zouden kunnen brengen aan het afwerk materiaal.

Professioneel werken met stoomreinigers verdient de juiste aandacht en instructie. Vandaar dat wij deze training hebben ontwikkeld in samenwerking met Knol Cleaning Solutions. De basisinstructie

(gebruiksaanwijzingen) staat op de Greensteamer 8, maar om alle mogelijkheden te leren kennen is een training met de Greensteamer 8 een must. En het voorkomt ook nog eens onnodige problemen. Weet waarmee je werkt!

Bij Clear4Clean leer je de mogelijkheden van de Greensteamer 8. Neem gerust contact met ons op voor de mogelijkheden.



Vind je balans in november



Schorpioen
Het zal je niet ontbreken aan gevoel voor humor.

Ram 21-03/20-04

November brengt mentale energie en dus zul je veel motivatie voelen, nieuwe ideeën opdoen en je progressief gedragen.

Stier 21-04/20-05

De energie van deze maand zal de voordelen van beweging versterken. Zorg er ook voor dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

Tweelingen 21-05/20-06

Gedurende deze periode is volledige eerlijkheid voor u geen probleem. Als iemand je om een mening vraagt, aarzel je niet om de hele waarheid te vertellen.

Kreeft 21-06/22-07

Pas tijdens deze periode op voor overmatige nervositeit. Het universum heeft veel emotionele uitdagingen voorbereid.

Leeuw 23-07/22-08

Je zult veel rust nodig hebben. Het voorbije jaar is niet bepaald rustig verlopen, waardoor je deze maand vermoeid en uitgeput inkomt.

Maagd 23-08/22-09

Socialisatie is nu geen probleem voor jou, maar als het gaat om wat serieuze beslissingen kan je beter wegblijven.

Weegschaal 23-09/22-10

Wees begrijpelijk en houd niets tegen omdat je zelfs langdurige vriendschappen zou kunnen verliezen.

Schorpioen 23-10/22-11

Het zal je niet ontbreken aan een gevoel voor humor in november en je zal anderen verblijden met grappige verhalen en ervaringen.

Boogschutter 23-11/21-12

Je kan jezelf echter best eens verwennen deze maand. Het zal je helpen om je comfortabeler te voelen en zal je zelfvertrouwen verhogen.

Steenbok 22-12/20-01

Misschien werk je aan een plan voor financiële onafhankelijkheid. Je strijdlust en wilskracht bereiken hun hoogtepunt.

Waterman 21-01/19-02

Ongeacht of het om kleine aankopen dan wel vastgoed gaat, je zal jezelf niet kunnen stoppen om te kopen en je koopt dan ook alles wat op je pad komt.

Vissen 20-02/20-03

Je wordt overweldigd door werk, maar je moet weten dat gezondheid de hoogste prioriteit moet hebben.

Door verstopping of wateroverlast in de knel?

TOS Ontstoppings Service BV
uw adres voor:

- Ontstoppingscontracten
- Onderhoudscontracten
- Preventief onderhoud (riool/dakgoten)
- Inspecties, reparaties
- Ad-hoc- en/of regie-opdrachten

REGIO GROOT-RIJNMOND
0900-8998833
DAG EN NACHT BEREIKBAAR

Baarsweg 124,
3192 VR Hoogvliet
www.tostotaal.nl

TOS
ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Maak kans op een:

VVV-cadeaubon
t.w.v. € 50,-

TOS
ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Baarsweg 124, Hoogvliet
www.tostotaal.nl

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

toilet	dakgoot
ontstoppen	badkamer
wastafel	reinigen
gootsteen	storing

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december
de oplossing in op onze site: www.drechtstedenbruijst.nl

LOOKING/GOOD

Nooit meer een bad hair day

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient?
Die 'bad hair day' die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe. Weinig tijd? Er zijn diverse soorten shampoos en conditioners die je op droog haar aanbrengt.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

Mooi *de winter* in

De combinatie van kou, wind en grote temperatuurverschillen tussen buiten en binnen kan voor een droge, schilferige, gebarsten of geïrriteerde huid zorgen. Voorkom deze winterse irritaties met een goede dagverzorging.

In de zomer volstaan luchtige crèmes prima, maar in de winter heeft je huid toch net een beetje extra nodig. Kies in de winter daarom voor wat rijkere crèmes die je huid beter beschermen tegen de kou en de droge lucht in huis. Tip: door je huid dagelijks in te smeren met een goede hydraterende crème voorkom je een schrale, droge huid.

Peeling Ook in de winter moet je je huid regelmatig scrubben of peelen. Dit helpt om dode huidcellen te verwijderen, waardoor je huid weer een mooie glans krijgt. Vergeet niet om de huid goed te hydrateren na het scrubben, anders wordt deze snel schilferig en droog.

Help! Droge lippen Loszittende velletjes en lelijke kloven; gebarsten lippen zijn een typisch winterfenomeen. Een goede lippenbalsem is de meest effectieve manier om je lippen te voeden en te beschermen tegen de kou. Tip: loszittende velletjes verwijder je makkelijk en snel met een speciale lipscrub.

Uv filter Vergeet in de winter niet om iedere dag een UV-filter te gebruiken. Je huid dient het hele jaar beschermt te worden tegen de schadelijke invloeden van de zon. Hiermee voorkom je vroegtijdige veroudering van de huid. Tip: ga je op skivakantie, dan is een hogere factor vereist.

Zachte handen Ook je handen verdienen gedurende het winterseizoen de nodige aandacht. Maak er een gewoonte van om een paar keer per dag een handcrème aan te brengen. Let bij de aanschaf van een tube goed op het verschil tussen een handcrème en een handlotion. Een handcrème is effectiever dan een lotion. Een lotion trekt sneller in, maar kan de zeer droge en gebarsten huid vaak niet herstellen. Tip: met een paar warme hand-schoenen kunnen de ergste pijntjes voorkomen worden.

Voeding & vocht Niet alleen van buiten zul je je huid moeten hydrateren, ook van binnenuit zal het vocht voldoende moeten worden aangevuld. Zorg ervoor dat je voldoende drinkt. Ook een gezonde voeding draagt bij aan een mooi uiterlijk en verhoogt je weerstand.



VERKEERSREGELAAR

HENDRIK-IDO-AMBACHT

Gezocht:
VERKEERSREGELAARS
voor evenementen in de
Drechtsteden

Kijk op: www.verkeersregelaarhia.nl



Wist u dat... in 80% van de gevallen een hartstilstand thuis plaatsvindt? En dat de eerste 6 minuten cruciaal zijn? Zorg dat u de tijd tot er medische hulp is kunt overbruggen en volg onze cursus Reanimatie en AED. Voorkennis is niet noodzakelijk.

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



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

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

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

De winter in aantocht



Het belang van winterbanden

Winterbanden kunnen in de winter het verschil maken! Wij adviseren iedereen die in de winter zijn auto dagelijks gebruikt te kiezen voor winterbanden. Winterbanden bieden veel meer grip dan zomerbanden zodra de temperatuur zakt onder de zeven graden Celsius, ook op nat wegdek. Verder is met winterbanden de remweg korter bij deze temperatuur. In de meeste landen om ons heen en in alle wintersportgebieden zijn winterbanden zelfs verplicht. Wij helpen u graag verder om de juiste band uit te zoeken en te monteren. Ook kunt u via ons uw winter-/zomerbanden laten opslaan in een depot.



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

Occasions

Reparatie, onderhoud
en service

Storingsdiagnose

Airco-controle,
onderhoud en service

Trekken

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.

Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgde kerst te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar, doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we Kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Romige venkelsoep met Parmezaanse kaas

Venkel is voor velen een onbekende groente en dat is zonde. Het zit bomvol smaak, is licht zoet, maakt je darmen rustig en combineert perfect met tal van ingrediënten. Bijvoorbeeld in deze heerlijke soep, met bouillon en Parmezaanse kaas.

4 PERSONEN - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

3 venkelknollen
1 ui
olijfolie
2 aardappelen
½ tl gemalen komijn
1 liter kokend water
2 bouillonblokjes
100 ml room
peper en zout
50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

Snijd de stengels en het groen van de venkelknollen en bewaar eventueel wat voor de garnering. Snijd vervolgens de venkel in stukken en verwijder de harde kern.

Snipper de ui en bak deze tot de uit glazig is. Snijd vervolgens de aardappelen in kleine blokjes. Voeg de stukjes venkel, aardappel en gemalen komijn toe en roer alles goed door elkaar.

Giet het kokende water in de pan erbij en voeg eventueel bouillonblokjes toe. Meng goed totdat de bouillonblokjes opgelost zijn. Laat de ingrediënten 20 minuten koken.

Mix de ingrediënten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de room toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak het venkelgroen fijn en strooi het over de soep. Rasp de Parmezaanse kaas erover.

PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-9-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

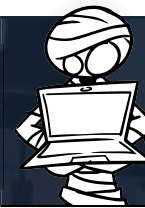


Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

PROFESSIONALS IN MARKETING



Onze diensten



Grafisch vormgeven



Animaties



Webdevelopment



3D

Drukwerk, Sign en Relatiegeschenken

- Visitekaartjes
- Brochures
- Flyers
- Magneetplaten
- Spandoeken
- Vlaggen
- Stickers
- Geurhangers
- Pennen

HORECA DRUKWERK

Horeca drukwerk nodig? Bekijk de bestsellers online.



SJAAK MEDIA

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



GIFTS AND MORE

Winkelcentrum Wielwijk
Admiraalsplein 8
3317 BA, Dordrecht

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

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 je 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 en neem contact op of mail naar info@sleutelnaarvrijheid.nl

**Tot snel
Ineke**