

ROTTERDAM



AUGUSTUS 2018 WWW.ROTTERDAM-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Lezersacties

Maak kans op
mooie prijzen

Creëer *Rust*
en ontspanning
in je leven



VERLIES VAN
TAILLEOMTREK
-5,2cm

LICHAAM
Resultaat
zichtbaar na
3 sessies

EGALISEREN
VAN CELLULITE

67%

VERSTEVIGDE
HUID

71%

SKINTASTICS

COSMETISCHE KLINIEK

U goed voelen in uw lichaam begint met een gezonde huid!

Huidverstrakking, cellulitis- bestrijding en afslanken!

Als uw huid en uw figuur op intelligente wijze worden gestimuleerd, kunnen ze onvoorstelbare veranderingen ondergaan.

Na 30 jaar ervaring en wetenschappelijk onderzoek creëert LPG® de techniek **endermologie®** de enige non-invasieve mechanische huidstimulatietechniek, die het celmetabolisme op natuurlijke wijze reactiveert. Ontdek de nieuwe werking, 100% natuurlijk voor **anti-aging en natuurlijke slankheid.**

LPG Endermologie

2 euro per minuut



Nu verschillende abonnementen

- Abonnement 1 van € 600,- nu voor € 550,-
- Abonnement 2 van € 800,- nu voor € 700,-
- Abonnement 3 van € 1.100,- nu voor € 900,-
- Abonnement 4 van € 1.500,- nu voor € 1.200,-

* Bij aankoop van een pakket ontvangt u korting op de LPG verzorgingsproducten



www.skintastics.nl



010 - 818 62 90



info@skintastics.nl



06 - 24 57 15 24

PERFECT AGE[®] BEAUTY CENTER

BY ROBERT SCHOEMACHER

Sinds 1 april maakt Perfect Age Beauty Center onderdeel uit van de cosmetische kliniek. Sinds deze datum voert de bekende cosmetisch arts Robert Schoemacher, met meer dan 30 jaar ervaring op het gebied van cosmetische behandelingen, samen met zijn team van specialisten de injectables (fillers en botox) uit in de kliniek.

Ook kunt u vanaf deze datum terecht voor:

- Permanente make-up (waaronder micro-blading)
- Cryolipolyse (vetbevriezing)
- Huidverbeterende gezichtsbehandelingen met de producten van de Perfect Age Cosmeceuticals verzorgingslijn

Meer informatie vindt u op:

www.perfectagebeautycenter.nl/behandelingen/

**ROBERT SCHOEMACHER
IS DÉ AUTORITEIT
OP HET GEBIED VAN
INJECTABLES**



SKINTASTICS

COSMETISCHE KLINIEK

6



10



14



22



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE Daan Keyani, 06-46916741

CONTACT ROTTERDAM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op [Facebook.com/rotterdambruist](https://www.facebook.com/rotterdambruist)

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op [Facebook.com/nederlandbruist](https://www.facebook.com/nederlandbruist)

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Rotterdam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



13

Inhoud

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340

De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

Bruisende lezer,

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Grand Financial en Cyrille van Hoof Presentatiecoach die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

Lea en Marcel Bossers



Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Yoga Waar

YOGA IS VOOR IEDEREEN

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. Ook de ontspannings-oefeningen zullen in het begin wat vreemd zijn. Ga het gewoon doen, probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE FORM 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,



moet ik beginnen?

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

CREËER **ONTSPANNING** EN
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken. Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd. En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.



J&B EXCLUSIEVE
TUINMEUBELEN

20%

DE SALE IS BEGONNEN

Kom langs in onze **SHOWROOM** en profiteer nu van onze **MOOIE SHOWROOMACTIES**.

40%

50%

30%

J&B EXCLUSIEVE TUINMEUBELN | ETTENSEBAAN 17A1 | 4812 XA BREDA | WWW.JENB.NL



SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

Solis, Easy Breezy, € 139,90

www.solis.com/likeapro



Koele Zomer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een
Traditional Afternoon Tea
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95

www.leopold-vienna.nl

MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

Solis, Citrus Press Pro, € 249,90

www.solis.com/likeapro

win

5e
dagen

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

www.princesstraveller.com

**PRINCESS
TRAVELLER**



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

MUNTTHEE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,
Duet® Bella Ronde
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**
www.bredemeijer.nl



Voor al uw huidproblemen

Het ondernemen zit Lynda Bachi in het bloed.

Na 15 jaar sportscholen te hebben gerund, was het tijd voor een nieuwe uitdaging. Ze schoolde zich om tot huidtherapeut en cosmetisch specialist en heeft inmiddels haar eigen salon in Rotterdam: Maison Cosmetic.

“Mijn visie is nog steeds hetzelfde”, aldus Lynda. “Ik wil klanten - zowel mannen als vrouwen – vooral blij maken met mijn behandelingen. Als je goed in je vel zit, ga je krachtiger en met meer zelfvertrouwen door het leven.”

Behandeling op maat

Je kunt bij Maison Cosmetic terecht met al je huidproblemen. De salon biedt namelijk een breed scala aan behandelingen; van mesotherapie en microneedling tot LED-lichttherapie en fillers. “Ik werk met de nieuwste technologieën en blijf mezelf ontwikkelen. Voor iedereen is er iets. Op basis van een uitgebreide intake stel ik een behandelplan op maat samen om te komen tot het optimale resultaat.”

Persoonlijke aandacht

“Ik neem echt de tijd voor de mensen en plan afspraken bewust ruim in. Op die manier kun je je tijdens de behandeling lekker ontspannen en even tot rust komen.”





SPANNING

Heb jij ook last van de spanning voorafgaande aan een presentatie, een optreden of belangrijk gesprek?

Volg dan individuele coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat je vanuit je persoonlijke stijl leert spreken of presenteren.

Als professioneel presentatiecoach laat ik je in één- op- één sessies, de vrijheid en veiligheid ervaren die nodig is om te zoeken naar jouw natuurlijke stijl van presenteren. Met praktische tips en informatie scherpen we deze stijl aan en halen alles eruit wat erin zit. Wanneer je hierop durft te vertrouwen gaat de rest vanzelf!



Maak een
afpraak voor
een **gratis**
consult!



Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | www.cvanhoof.nl

PRESENTEREN
— kun je leren



Urban Picknick

**IN HET BOS, HET PARK,
OF OP HET STRAND,
IEMAND VERRASSEN
OF IETS ORGANISEREN
MET JE TEAM?**

De 'Urban Picknick' is de traktatie voor deze gelegenheid. Je kunt de picknickmand zelf samenstellen.

- Keuze uit verschillende soorten double of single sandwiches
- Keuze uit verschillende soorten cake of fudge
- Keuze uit verschillende soorten bio sapsjes, smoothies, bubbles of fruitlimonade

**ZOEK EEN LEUKE PLEK
EN GENIET VAN JE
URBAN PICKNICK!**

Dijkgrafie hep sitte pitte en lult uit se nek

Tering. Julie wete dat ik één en al milieu bent. Ik hep 'n elektriek karretje en skoetertje. Allemaal tegen de CO². Maar nu hep ik net gelese dat de Suidpool ook an 't smelte is. As dat gebeurt, dan stijg de seespiegel met 60 meters. Wij dobbere dan as likkies mee met 't water, of swemme ons rot tot we 'n ons wege, of we sijñ richting Heimaat gefluch. Hebbe se ons tog nog te pakke. Wel as 'n soort megazwembad, maar se hoefe niet meer so ver te rije naar 't strant.

Door de klimaatferanderink was 't de afgelopen tijd kurkie droog. Onse dike en watergedoe is in hande fan Hoogheemraadschappe. Daar betale we feel an en sij motte tog wete hoe se ons motte bescherme. Ja toch, niet dan. Nou effe niet dus, blijk uit 'n hotemetoot, die in de krant uit se nek lult. Nou wete we al 'n posie dat 't klimaat siek benne omdat we de aarde ferzieke. Maar de mense die ons motte bescherme hebbe al die tijd sitte pitte en benne eg nie kreatieft. Ja, ze tjekke fan alles en wij motte onse tuinstoepies door plantjes ferfange en we motte naar groene daken. Maar

de kans dat strakkies na 'n plensbui feel Rotjeknorders hullie lamminaatfloertje kenne weggooe, is groot", seg de mafkees.

Niet te gelofe. En dan mot je wete dat die piechems die se dijkgrafies noeme, ruim anderhalve ton ferdieñe en daar komp 'n autootje en kostepoen bij. Dat motte we toch niet pikke met se alle!? Nou, ik weet wel door wie ik straks me laminaatfloertje laat ferfange. Precies, for niks natuurlijk, want hij krijg al een fermoge for niks! Besjoer!



Japie Bloemhof is de koosnaam van een "Rotterdamert", die in de gelijknamige wijk op Zuid is geboren en getogen. Hij woont er nu samen met z'n vriendin Chantal. Japie was geen studiebol, dus pakt hij alle klussen aan, of dat nou in de haven is of als koerier. Japie ziet en beleeft dus veel. En daar heeft hij een eigen, ongezoeten en vooral Rotterdamse mening over.

Besjoer!

Slank en strak de zomer in?

NIEUW
BIJ BODY
BOUTIQUE



Velashape anticellulite behandeling

Duidelijke reductie van cellulitis en meetbare afname van de lichaamsomtrek binnen 6 á 8 behandelingen. Velashape is een medische maar niet-chirurgische en niet-invasieve behandeling om cellulitis glad te strijken, plaatselijke vetophopen te verwijderen en de huid te verstevigen.

€ 80,- per behandeling.

New Figures

- Persoonlijk dieetplan
- Vanaf €21,- per week (incl. aminocomplex)
- Géén JOJO effect
- Géén Hongergevoel
- Géén Spierverlies
- Maximale Vetverbranding
- Vergoeding via uw zorgverzekering
- Geen verwijsbrief nodig



Aanbiedingen

Cryolipolyse



Afslanken

1e zone € 200,-

Nu tijdelijk 50% korting

€ 100,- per zone korting

LipoLyse

€ 100,- per 50cc

BODY BOUTIQUE

Beauty Salon Dordrecht

MEER WETEN?
KIJK OP
WWW.BODYBOUTIQUE.NL
of bel voor
een afspraak
06-47136864

Yoga heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

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...**

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

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.



BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL

Het Open Huis Designcenter

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | info@next-outdoor.nl



NEXT
OUTDOOR



next-outdoor.nl

BALLETJE SLAAN...

BIJ HET GROOTSTE TENNISCENTRUM VAN DE REGIO.



KIJK OP ONZE
SITE NAAR ALLE
MOGELIJKHEDEN
IN ONS CENTRUM


WINTER TENNIS CIRCUIT
WINTER TENNIS COMPETITIE



Tenniscentrum TopSpin | Winkelhaak 11 Zwijndrecht | 078-6299299 | www.topspincentre.nl

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST

Terugkeer naar de kern

De metamorfose van een mens heeft tot doel aansluiting te vinden bij de ware innerlijke zelf. Het versterkt helderheid en vrijheid van de geest, maar ook de vitaliteit van het lichaam.

World Natural Spa, bewust van de zoektocht naar welzijn en het constante veranderen van energie in het menselijk lichaam, heeft een selectie gecreëerd van alomvattende behandelingen die gericht zijn op ultieme ontspanning en om de aansluiting met uw innerlijke zelf terug te vinden. De rustgevende sfeer van onze spa salon zorgt voor een geweldige



beleving. Uitstekende spa behandelingen en hooggekwalificeerde specialisten zijn de ingrediënten die ervoor zorgen dat u lekker kunt ontspannen en even kunt ontsnappen uit het drukke stadsleven. In onze spa kunt u dus uitgebreid relaxen en wordt u heerlijk verwend.



De faciliteiten van het Spaterrein zijn perfect ontworpen voor een maximum van 5 personen.

Dit is de reden dat World Natural Spa in Schiedam een luxe oord is waar u kunt genieten zonder gestoord te worden. World Natural Spa biedt u een scala aan activiteiten en behandelingen, volledig gericht op plezier en ontspanning.

Schoonheidssalon

- Haarstylist(e)
- Manicure en Pedicure Spa

Spaterrein

- Hydrotherapie Circuit: Sauna, Jacuzzi

Traditioneel Turks Hammam

- Massage
- Lichaamsbehandelingen: exfoliatie en body wraps
- Gezichtsbehandelingen



23 t/m 25 november 2018

Exclusieve Juwelenbeurs in Wereldmuseum!

Opvallende sieraden, zeldzame horloges en schitterende juwelen, 'Het Juweel Rotterdam' heeft het allemaal! Tijdens deze succesvolle juwelenbeurs presenteren namelijk ruim 30 internationale juweliers, edelsmeden en horlogespecialisten hun unieke collecties in het Wereldmuseum Rotterdam. De sfeervolle Balzaal aan de Willemskade wordt vlak voor de feestmaand, van 23 t/m 25 november, omgetoverd tot een paradijs voor juwelienliefhebbers. Dit maakt 'Het Juweel' de ideale gelegenheid om een bijzonder geschenk voor de feestdagen aan te schaffen.

Onderscheidend evenement

'Het Juweel' is dé enige beurs in Nederland die zich enkel concentreert op juwelen, sieraden en horloges. Deze unieke juwelenbeurs onderscheidt zich door kwaliteit, originaliteit en vakmanschap uit verschillende stijlperiodes te verenigen. Tijdens het evenement tonen hoog aangeschreven goud- en edelsmeden, horlogemakers en juweliers uit binnen- en buitenland hun mooiste collecties, van exclusieve vintage juwelen tot hedendaagse gepersonaliseerde sieraden. Bijzonder zilver completeert de veelzijdige collectie. Het gevarieerde aanbod maakt dat er voor iedereen een uniek juweel te vinden is.

Wat, waar en wanneer

Wat	Het Juweel Rotterdam
Locatie	Wereldmuseum Rotterdam, Willemskade 22, Rotterdam
Data	Vrijdag 23 t/m zondag 25 november 2018
Tijd	Dagelijks van 11.00 tot 18.00 uur
Kosten	€ 12,50 per persoon bij online voorverkoop of € 15,- aan de deur
Parkeren	Rondom het museum is voldoende parkeergelegenheid. Daarnaast is Parkeergarage Erasmusbrug op loopafstand.
Internet	www.juwelenbeurs.nl



HET JUWEEL
ROTTERDAM



DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

Jazz in de Gracht

17 t/m 19 augustus in Den Haag

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

Ballonfiësta Barneveld

22 t/m 25 augustus in Barneveld

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

‘t Preuvenemint

23 t/m 26 augustus in Maastricht

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

De Uitmarkt

24 t/m 26 augustus in Amsterdam

De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen

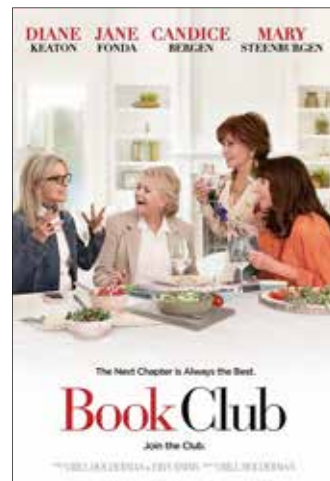
29 augustus t/m 1 september

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



ZIE ME STAAN VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.
ZIE ME STAAN van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99



N  W

The Moodstore
Fashion, Living and Giving
Laat je betoveren!!

www.nowthemoodstore.nl
Bergse Dorpsstraat 53A
3054 GB Rotterdam
010 418 4233



10Days|Culti|PtMd|Valentino|
Studio Anneloes|Laguiole|Jane Luschka



BUITEN KEUKENS

TUIN



STEIGERHOUTEN
MEUBELS VOOR
PARTICULIEREN EN
BEDRIJVEN



LOUNGE

“Ideaal voor in de trapkast!”

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

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schranken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbaasd 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

voor meer informatie over:

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





Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- www.guerlain.nl
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 www.nice-2-have-shop.nl
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 www.hansaplast.nl
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- www.marie-stella-maris.com



6



7



8



9



10

Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 www.barts.eu
 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 www.douglas.nl
 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 www.essence.eu
 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 www.ipanema-slippers.nl

DE GEZELLIGSTE BOEKHANDEL VAN ROTTERDAM

Het nieuwe schooljaar staat weer voor de deur.

Voor de brugklassers een spannende start. Voor hen hebben wij de woordenboeken en de Bosatlas op voorraad.

Voor de literatuurlijst van Nederlands en Engels kunnen wij boeken uit voorraad leveren. Examen – en Samengevat bundels zijn voor de examen-kandidaten ook te bestellen bij ons.



Om u op de hoogte te houden van nieuwe uitgaven, die u zeker in de winkel zult aantreffen, publiceren we elke week een overzicht op de website www.amesz-boekhandel.nl

De openingstijden van Oosterboekhandel J. Amesz aan de Voorschoterlaan 145 zijn:

Maandag van 12.30 tot 18.00 uur. Dinsdag t/m vrijdag van 08.30 tot 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 tot 17.00 uur.

www.amesz-boekhandel.nl



OOSTERBOEKHANDEL
J. AMESZ
Voorschoterlaan 145
Telefoon 4123638
- boeken op elk gebied -
ROTTERDAM

Sunshine on my mind

Van boven naar beneden:

Luxe ruime strandtas met kwastjes en applicaties In blauw en rood verkrijgbaar, (50x33 cm). € 59,95

Geborduurde luxe strandtas

Verkrijgbaar in roze, blauw en oranje (50x42 cm). € 67,95

Gevlochten mutli color tas

Voorzien van speelse kwast met schelpjes (52x32 cm). € 64,95

Grote trendy Ibiza strandtas van Miss Terre (54x37 cm). € 49,95

Trendy strandtas rood-wit gestreept

Met kort en lang hengsel ook in zwart-wit verkrijgbaar (50x30 cm). € 31,50

Elitaz
Exclusieve & trendy damestassen

www.elitaz.nl

Altijd lage verzendkosten of zelf ophalen.

BOEKHOUDER NODIG?

Grand Financial
Boekhouders die niet duur doen

Aangifte • Loonadministratie • Boekhouding • Startersbegeleider

UW VOLLEDIGE BOEKHOUDING EN AANGIFTEN
VERZORGD VANAF € 59,- (EX. BTW) P/MND



WIJ ZIJN ER VOOR U!

Ondernemers hebben elke dag veel te doen, en de administratie bijhouden kan zeer tijdrovend zijn. Bij Grand Financial Boekhouders bieden we een uitgebreid pakket boekhoudkundige diensten aan, van het indienen van uw aangiften tot volledige verzorging van uw boekhouding. En dat voor zeer scherpe tarieven! We staan altijd voor u klaar om u van dienst te zijn zodat u een goede basis hebt voor uw beslissingen en u zich kunt concentreren op waar u goed in bent; het leiden van uw onderneming.

Wilt u een geheel vrijblijvend gesprek over onze diensten, bel voor een afspraak naar 010-7371248 of 06-57711531 of stuur een email naar john@grandfinancial.nl

Grand Financial

Boekhouders die niet duur doen

PUPILLENSTRAAT 75 TE ROTTERDAM
INFO@GRANDFINANCIAL.NL
010-7371248 | 06-57711531
WWW.GRANDFINANCIAL.NL

H O R O S C O O P

LEE UW 23-07/22-08

Deze maand ontdek je waar jij je al die tijd onbewust tegen verzet hebt. Wees op je hoede en weeg de situatie zorgvuldig af, het kan heel verrassend zijn.



Maagd 23-08/22-09

Deze maand krijg je de kans om een stevige basis voor de toekomst te leggen. Let goed op en laat deze kans je niet ontglippen, het gaat tenslotte om jouw toekomst.

Weegschaal 23-09/22-10

Emoties zijn vaak moeilijk te verklaren. Accepteer je gevoelens en probeer ze niet te bewijzen en/of te begrijpen. Jouw gevoel zegt je precies wat je nodig hebt.

Schorpioen 23-10/22-11

Je kunt elk doel dat jij jezelf deze maand stelt bereiken. Je bent in staat je grenzen te verleggen en daardoor kun je zoveel meer dan je zelf verwacht.

Boogschutter 23-11/21-12

Een onverwachte gebeurtenis kan jou deze maand aan het wankelen brengen. Waarom ben je zo snel uit je evenwicht gebracht? Denk daar maar eens goed over na.

Steenbok 22-12/20-01

De Steenbok zal een keuze maken die in eerste instantie klein lijkt, maar toch groots kan uitpakken.

Waterman 21-01/19-02

Je staat deze maand in het middelpunt van alle gebeurtenissen. Als je slim bent, probeer je hier jouw voordeel mee te doen. De situatie kan bijna niet gunstiger worden.

Vissen 20-02/20-03

Het is voor deze maand verstandig om je voor te bereiden op de dingen die gaan

komen. Wat extra kennis kan je helpen de situatie te doorgronden en naar jouw hand te zetten.

Ram 21-03/20-04

De waarheid kan deze maand hard en kwetsend zijn, maar halve waarheden zijn op den duur nog vele malen kwetsender. Vergeet dat nooit.

Stier 21-04/20-05

Laat je niet afleiden deze maand. Je hebt een doel voor ogen en als je dat wilt halen (en dat wil je), dan zul je alle concentratie van de wereld nodig hebben.

Tweelingen 21-05/20-06

Neem geen overhaaste beslissingen en laat je daar niet toe overhalen. Neem de tijd, wik en weeg, dat is de juiste manier waarop je een beslissing neemt. En alleen dan kun je leven met die beslissing.

Kreeft 21-06/22-07

Je begint deze maand met iets nieuws en bijt daar jouw tanden op stuk. Je leeft helemaal op. Je kunt jouw leven weer richting geven en nieuwe gedetailleerde plannen maken.



WATERMELOEN CARPACCIO

Ingrediënten voor 2 personen | 15 minuten

2 sneetjes brood - 1 watermelon - 2 bollen mozzarella - rucola
scheutje olijfolie - 1 limoen - 1 eetlepel balsamicocrème
4 eetlepels geroosterde pijnboompitten - paar blaadjes verse
basilicum.

Bereiding

Snijd de sneetjes brood in blokjes en bak deze in 3 minuten krokant. Snijd de grote watermelon in partjes en verwijder de schil. Verdeel de partjes watermelon op een bord. Snijd de mozzarella in plakken en leg deze op de watermelon. Leg er een handje rucola op. Klop de olijfolie, limoensap en balsamicocrème door elkaar in een kommetje en besprenkel de meloen en de sla hiermee. Bestrooi het bord met pijnboompitten, basilicum en de croutons.



Winzer Kreams Grüner Veltliner Tradition € 8,99

Bleek gele kleur. Frisse geur van groene appels en wit fruit. Sappige smaak met frisse zuren, abrikozen en appels.

www.slijterijpoot.nl



NOEDELS MET GARNALEN

Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten

250 gr noedels - 1 rood pepertje - 2 tenen knoflook
2 eetlepels wokolie - 500 gr (rauwe) garnalen - 2 rode paprika's
200 gr shiitake - scheut teriyaki saus - 4 bosuitjes - 1 eetlepel
sesamzaadjes

Bereiding

Kook de noedels gaar volgens de verpakking. Snipper de rode peper en knoflook fijn en fruit een paar minuten aan in de olie. Voeg de garnalen toe en vlak daarna de paprika in reepjes. Snijd de shiitake in plakjes en bak ook een paar minuten mee. Breng de groenten en garnalen op smaak met een scheut teriyaki saus. Schep als laatste de noedels en bosui erdoor en serveer direct met wat sesamzaadjes.



Calusari Pinot Noir € 5,99

Fraaie neus waarin vers roodfruit en caramel de boventoon voeren.

www.slijterijpoot.nl



BROCCOLI MET TOMAATJES

Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten

500 gr broccoli, in roosjes - 1 teentje knoflook - 1 eetlepel olijfolie
- 400 gr cherrytomaatjes - peper en zout - klein handje verse
muntblaadjes - 170 gr dikke yoghurt 0% - 90 gr walnoten

Bereiding

Kook de broccoli kort voor (ongeveer 4 minutjes) en giet daarna af. Hak het teentje knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Roerbak de broccoli een minuut of 5. Voeg daarna de cherrytomaatjes toe en bak nog kort mee. Breng de groenten op smaak met een snufje peper en zout. Hak de munt fijn en schep door de yoghurt. Serveer de groenten en schep wat van de muntsaus er over. Bestrooi met de grofgehakte noten.



MOUSSE MET FRAMBOZEN

Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten + 2 uur wachten

200 gr frambozen - 250 ml slagroom - 2 blaadjes gelatine
75 gr suiker - 1 eetlepel citroensap - 2 eetlepels water

Bereiding

Doe de frambozen in een pannetje en verwarm ze. Bewaar wat frambozen voor de garnering. Voeg het water, de citroensap en de suiker toe. Laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen totdat de frambozen uit elkaar zijn gevallen. Week de blaadjes gelatine in koud water en voeg ze daarna toe aan de frambozen. Doe het frambozenmengsel in een kom en laat helemaal afkoelen (ongeveer 2 uur). Klop de slagroom stijf en voeg halverwege de frambozen 'jam' toe en mix dit er goed doorheen. Doe het mengsel in glaasjes en maak de randjes schoon. Serveer met verse frambozen en eventueel wat poedersuiker.

De wijntips bij de recepten zijn van

 **marko poot**
wijnhandel slijterij

Geen
verzend-
kosten

www.slijterijpoot.nl



Toso Moscato Spumante Dolce

€ 5,99

Fris zoete mousserende wijn

www.slijterijpoot.nl



MEYER
TROUSERS FOR A PERFECT FIT

Wij zijn graag
uw dealer:

**Meyer
Cardin**

Tenson

Casa Moda

Calabria

Meantime

Fellows

Ledûb

Schiesser

Alan Red

Falke

Burlington

e.a.

HERENMODE

PIET LAP



Stress

We kennen het vermoedelijk allemaal: De één zal er wat meer en de ander wat minder last van hebben. **Wat is stress nu eigenlijk? Het is niets anders dan druk of spanning. Op zich is hier niets mis mee om spanning of druk te ervaren. We kunnen onder druk zelfs heel goed presteren. Stress is namelijk een hele natuurlijke en gezonde reactie van het lichaam.**

Wat veroorzaakt stress?

- Tijdsdruk
- Verwachtingspatronen (het goed moeten doen)
- Lang werkloos blijven
- Functie met te veel verantwoordelijkheid
- Weinig ondersteuning hebben
- Faillissement
- Relatie-of huwelijksproblemen
- Overlijden kind of partner
- Ziekte in de familie
- Teveel van jezelf eisen en verwachten

Wanneer de stress te lang aanhoudt dan ga je richting een burn-out. Heb je eenmaal een burn-out, dan is herstel een langzaam en vaak een moeizaam proces. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

Caroline is psychologe en counselor, zij werkt lichaamsgericht en holistisch.

Koraalrood 153, Zoetermeer | 06-22180976

www.caroline-dekker.nl

Maak kans op een:

Rekendu combibox 1F & 2F

met bijna 200 vraag/antwoordkaartjes

t.w.v. € 47,50



Kijk voor meer informatie op
www.rekenduo.nl
www.cijferstormspelen.nl



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

cijfers	target
spellen	school
vertrouwen	rekenen
rekendocent	digitaal

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: www.rotterdambriust.nl

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



ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Baarsweg 124,
3192 VR Hoogvliet
T 010-4383599
www.tostotaal.nl

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

Lid van

UNETO VNI

