

DE WATERWEG 

MAART 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEWATERWEGBRUIST.NL

# BRUIST



Stedentrip:

*Antwerpen* bruist!

**Like & share**  
voor mooie prijzen



Plan nu een afspraak in met onze  
interieurspecialisten en ontvang  
gratis stylingadvies op maat!

# Ook toe aan een nieuw interieur?

## Welkom bij De Lange en Reek Woninginrichters

Alles onder één dak op het gebied van de totale woninginrichting c.q. stoffering. Daar wij ook een groothandelsfunctie hebben, kunnen we uw huis voordelig inrichten. Wij verlenen u een echte korting van zo'n 15% op de adviesprijzen.

VLOEREN

RAAMBEKLEDING

SLAPEN

WONEN

HAARDEN

WOONACCESOIRES

Wij nodigen u van harte uit om onze nieuwste collectie van 2019 te komen bezichtigen. Onze showroom is geopend van di t/m za 9.00 - 17.00 uur.



DE LANGE & REEK  
WONINGINRICHTERS

Bettoweg 22-24 Schiedam | 010-437 49 44  
info@delangeenreek.nl | [www.delangeenreek.nl](http://www.delangeenreek.nl)



10

*win*

soda stream



# Inhoud



## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**FORMGIVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar

**THEMA'S** Nederland Bruist - Anniemiek Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

**ACQUISITIE** Marcel Bossers, 06-34590975

### CONTACT DE WATERWEG BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/dewaterwegbruist

### 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

**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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merklaam De Waterweg Bruist is een merklaam 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, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



## ADVERTEREN?

Mail naar  
 nl@nederlandbruist.nl  
 of bel  
 06-34590975

Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het cocoonen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

## *Bruisende* lezer,

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog groter aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Bambinoos en Ricardo Nielsen de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

**Lea en Marcel Bossers**



# Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

# Antw



## SHOPPEN

### SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m<sup>2</sup>.  
[www.stadsfeestzaal.com](http://www.stadsfeestzaal.com)

**GROTE MARKT** Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

## HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien  
*Wapper 9-11, [www.rubenshuis.be](http://www.rubenshuis.be)*



## STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.  
*Pelikaanstraat 3, [www.brasserieroyal.be](http://www.brasserieroyal.be)*



# stedentrip

# Antwerpen



## MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. [www.mas.be](http://www.mas.be)



## UNIEKE PLEKJES

**PARK SPOOR NOORD** Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

**HET ZUID** is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

## BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De plezantste tour van heel 't Stad! [www.dekoninck.be](http://www.dekoninck.be)



Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be). We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.



Dr. T.D. Wentel, dermatoloog

Ceulen Klinieken is ontstaan vanuit de overtuiging dat sommige routinematige behandelingen efficiënter kunnen worden gedaan in een gespecialiseerd, zelfstandig behandelcentrum dan in een ziekenhuis.

### Korte communicatielijnen en efficiënte behandeltrajecten

Hierdoor heeft Ceulen Klinieken geen wachtlijsten en houden we de kosten laag. Dit ziet u terug in de tarieven.

Bij Ceulen Klinieken kunt u terecht voor de behandeling van spataderen, aambeien, huidkanker, moedervlekken en alledaagse huidproblemen.

Daarnaast verrichten wij chirurgische ingrepen, laserbehandelingen, cosmetische zorg en kunt u bij ons terecht voor huidtherapie.

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

**ceulen klinieken**  
polikliniek huidziekten en spataderen

Laan van Bol'Es 3f, Schiedam

085 - 043 24 54

## Inwendige spataderen laseren (endoveneuze lasertherapie)

# Spataderen laseren

**Bij Ceulen Klinieken kunt u uw spataderen laten verwijderen door ze te laten laseren. Daarbij maken we gebruik van endoveneuze lasertherapie, ook wel EVLT genoemd. Dit is één van de nieuwste technieken op het gebied van endoveneuze spataderbehandeling. Endoveneus betekent letterlijk 'in de ader'. De laser brandt de spatader van binnenuit dicht door middel van laserenergie.**

### EVLT

Deze behandeling is zeer geschikt voor grote, niet te kronkelig verlopende spataderen. Het is een patiëntvriendelijke, inwendige laserbehandeling, met weinig napijn en vrijwel geen blauwe plekken tot gevolg. Het behandelen van spataderen vindt plaats in onze kliniek en duurt ongeveer 45 minuten. U wordt plaatselijk verdoofd waarna de dermatoloog/feboloog een draadje (katheter) in de spatader schuift. Binnen de spatader wordt door middel van laserenergie warmte geproduceerd. De vaatwand raakt hierdoor beschadigd, het vaat trekt samen en in de periode erna zal de spatader volledig sluiten. Na de behandeling zal de spatader veranderen in een verlittekend strengetje welke in de loop van enkele maanden volledig door het lichaam afgebroken en opgeruimd wordt. Nadat de katheter is verwijderd, krijgt u een elastische kous die u één week dag en nacht en daarna nog één week overdag draagt.

### Voordelen EVLT

Voor een poliklinische spataderbehandeling met EVLT hoeft u niet te worden opgenomen in het ziekenhuis. Doordat er geen operatiewonden worden gemaakt, ontstaan er vrijwel geen zichtbare littekens. Bovendien ontstaan er geen grote bloedingstoringen en zult u vrijwel direct uw dagelijkse activiteiten weer kunnen oppakken. EVLT is een vrijwel pijnloze behandeling.





# Ook last van een oneffen huid?

**O**f een huid die een onregelmatige structuur vertoont door bijvoorbeeld acnelittekens? Dit is vervelend en kan je erg onzeker maken. Dan biedt TCA Peeling een uitkomst. Deze Trichlooraazijnzuur (TCA) peeling is een chemische peeling. Dit kan in verschillende concentraties en dieptes gebruikt worden. Peeling betekent het (af)pellen, ofwel het verwijderen van een laagje huid.

De dikte van het laagje huid dat wordt verwijderd bepaalt de diepte van een peeling. Een oppervlakkige peeling verwijdert een stukje van de opperhuid of zelfs alleen het laagje dode cellen bovenop de opperhuid. Een mediumdiepe peeling bereikt de lederhuid en wel het bovenste gedeelte daarvan. Een diepe peeling tot slot bereikt het onderste gedeelte van de lederhuid.

## TCA PEELING IS GESCHIKT ALS:

- De huid een vermoeide, doffe uitstraling heeft.
- Pigmentvlekken duidelijk aanwezig zijn.
- De huid een grove, onregelmatige structuur heeft.
- Bij zichtbare tekenen van zonschade (lijntjes, droogte, vlekken).
- Algehele opfrisbeurt van een slappe, verouderde huid.
- Intensief herstel van huidbeschadigingen, zoals (acne)littekens.

De huidconditie en/of -aandoening bepaalt welke diepte nodig is voor optimaal resultaat en welke diepte haalbaar is, want niet iedereen kan zomaar een diepe peeling ondergaan. Heeft u interesse dan is het belangrijk om door Beauty by Daisy vakkundig te laten bepalen welke concentratie en diepte voor uw huid het beste zijn.

Nieuwsgierig  
geworden?

Loop vooral  
eens binnen  
bij Daisy!



Al mijn klanten krijgen persoonlijke aandacht. Ik wil dat dat mijn klanten zich prettig en gemakkelijk bij mij voelen.

## Weer ontspannen en zelfverzekerd de deur uit gaan.

Zo benader ik Nail art voor elke klant weer anders. Iedereen heeft een andere smaak, of het nu om een French manicure, een print of natural look gaat.

Dit geldt ook voor mijn verzorgingsbehandelingen. Ten eerste is verzorging van de huid gewoon heel belangrijk. Een goede huid kan je mooier maken.

NAGELS

VISAGIE

GEZICHTS- EN  
LICHAMSVERZORGING

**Beauty**  
by Daisy



### ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

**Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, [nl.bulldogskincare.com](http://nl.bulldogskincare.com)**



### ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald. Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas. De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

**Vanaf € 13,99,  
[www.wilkinsonsword.nl](http://www.wilkinsonsword.nl)**

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-**



Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

Like dan 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. FrameWork naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# Een nieuwe (gezonde)



### FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

**Te koop via Mendo, [www.mendo.nl](http://www.mendo.nl), € 40,-**

**HET BEGIN VAN GIN**  
De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via [www.distillersacademy.nl](http://www.distillersacademy.nl)**



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



sodastream

**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 actie! Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# Lente!



### GEZONDE PIZZA

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. [www.sugopizza.nl](http://www.sugopizza.nl)

### EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te onderstrepen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

**Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingwinkels, [www.limafood.com](http://www.limafood.com)**



# Jouw auto

is bij ons in goede handen

Uw FIAT-  
specialist!

“We beschikken over een **professionele werkplaats** voor APK, onderhoud, reparatie en schadeherstel. Met auto's van alle merken kunt u bij ons terecht. We zijn een AutoCrew garage, wat inhoudt dat we een partnership zijn aangegaan met Bosch, één van de grootste leveranciers van technologieën voor de auto-industrie. Onze monteurs maken gebruik van diagnoseapparatuur en software van Bosch. Ze volgen bovendien regelmatig opleidingen, zodat ze altijd op de hoogte zijn van de laatste ontwikkelingen. Daarmee staan we voor kwaliteit en geven we onze klanten het vertrouwen dat hun auto bij ons in goede handen is.”

## “ONZE UITSTEKENDE SERVICE

is een belangrijke kracht. Als er iets is, zorgen we altijd voor een passende oplossing. We zijn een relaxed autobedrijf. Onze klanten voelen zich vrij om gewoon binnen te lopen als ze vragen hebben. We hebben oog voor de kleine dingen. Zo krijgt iedereen die een auto bij ons koopt, een bosje bloemen. Over het algemeen wordt dat erg gewaardeerd door de mensen!”

Altijd 50 kwaliteits-  
occasions op voorraad!



autocentrumKroes.nl

Het grootste merkonafhankelijke full service autobedrijf in de regio Maassluis. Geboren uit een passie voor auto's en daardoor ook veelzijdig in het aanbod. Niet alleen betrouwbare occasions, maar ook nieuwe personenauto's en bestelwagens tegen scherpe prijzen. Tevens is autocentrumKroes dé Fiat specialist voor Maassluis en omstreken, én voorzien van een professionele werkplaats voor APK, onderhoud, reparatie en schadeherstel. Voor een financiering of oververzekering bent u ook bij ons aan het juiste adres.



Auping Connect:

# Uitgerust wakker worden

zonder rinkelende wekker



ai

**auping**

**COPPENS**

SLAAPCOMFORT

Oranjestraat 19 - 21 • 3111 AM Schiedam

T 010-426 87 17 • [www.coppensslaapcomfort.com](http://www.coppensslaapcomfort.com)

# Jeté

## WOONIDEE

**PVC-VLOEREN**

**€45,- m<sup>2</sup>**

**INCLUSIEF**

**EGALISEREN, SCHUREN, LIJM  
EN GEHEEL GELEGD**

*Geluk* kun je  
vermenigvuldigen  
door  
het te delen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

## RENÉ VERHAGEN SCHILDERWERKEN

René Verhagen Schilderwerken is een bloeiend bedrijf dat al jaren uitsluitend samenwerkt met professionals. Voor zowel bedrijven als particulieren voeren wij schilderklussen (en meer) uit.

Bij ons staat de mens centraal. Oprechte interesse in de mensen tonen en al pratend rachter komen wat men precies wilt, leidt tot een goed eindresultaat.

### ONZE EXPERTISE

Schilderwerk: binnen- en buiten

Latex spuiten en rollen

Behangen / plafond- en vloerafwerking

Stuken

Vervangen van kozijnen

Vervangen van glas / plaatsens isolerend glas

Advies voor materiaal- en kleurgebruik

### “De klant is koning”

De service houdt niet op als het werk gedaan is. Mocht u toch nog tegen iets aanlopen waar u niet tevreden over bent, dan lossen wij dat zo snel en zo goed mogelijk op. De tevredenheid van de klant staat voorop!

VOOR AL UW SCHILDERWERK  
RENÉ VERHAGEN



MAASSLUIS | 010-5928139

[WWW.RENEVERHAGENSCHILDERWERKEN.NL](http://WWW.RENEVERHAGENSCHILDERWERKEN.NL)

# Weer strak van binnen?



De kwaliteit en kleur van het binnen-schilderwerk beïnvloedt de uitstraling van uw pand of woning. Met deskundig advies en uitsluitend verfproducten van topkwaliteit maken wij van uw idee een realiteit. Met onze professionals leveren wij kwaliteit en de klus is pas geklaard als u er helemaal tevreden over bent.

### Verfproducten van topkwaliteit

Wanden, plafonds, kozijnen, deuren, plinten en trappen werken we strak en stijlvol af met het gewenste product. Onze schilders plakken af, plamuren, schuren, grondverven, verfspuiten, lakken of schilderen.

**Wil je weten wat René voor je kan betekenen? Vraag vrijblijvend een offerte aan via 06-41279124.**





Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar vooruit**.

**Rokjesdag** is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.

# KASTEN OP MAAT

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



perfectie  
**tot in detail**

wij maken alles  
100% op maat

**degraaf**  
Kasten op maat

# Waarom denkt een kind dat de scheiding zijn schuld is?

Als ouders gaan scheiden, denken veel kinderen dat het hun schuld is. Het is een feit, dat een kind niet vaak genoeg kan horen, dat hij of zij er echt niks aan kan doen. Maar hoe kan dat eigenlijk, dat kinderen de schuld bij zichzelf zoeken? Kinderen snappen niet alles wat er gebeurt. Dat wat ze niet snappen, vullen ze in en zoeken ze een verklaring voor. En voor een kind is dat heel snel; ik was een keer stout. Ik heb een keer niet geluisterd. Papa en mama hadden een keer ruzie, omdat ik mijn speelgoed niet opgeruimd had. Etc.

En zo wordt het een logische verklaring voor het uit elkaar gaan van papa en mama: ik heb dat gedaan. Woorden als wij zijn uit elkaar gegroeid dat kan een kind niet verklaren. Het mist gewoonweg de kennis om die woorden om te zetten naar een logische verklaring.

## Hoe dan wel?

Gebruik woorden die een kind begrijpt zoals ; we zijn niet meer verliefd op elkaar en we willen graag hele goede ouders voor je (jullie) zijn en dat gaat niet als we ruzie maken. Daarom vinden we het beter om in 2 huizen te gaan wonen.

## Dus?

Dus houdt de woorden eenvoudig, op een kinderlijke manier. Probeer kinderen zelf vergelijkbare voorbeelden te laten noemen, zodat zij het kunnen verklaren aan de hand van hun ervaringen. En vergeet niet om dagelijks te herhalen, dat zij er echt niks aan kunnen doen! En dat ze altijd kunnen rekenen op de liefde en verzorging van beide ouders.



Toen Debbie Kijf, zelf moeder van twee dochters, van dichtbij een vechtscheiding meemaakte waarbij de kinderen het slachtoffer waren, wist ze: dit moest anders kunnen. Gedreven vanuit een passie voor kinderen en de overtuiging dat je ook met respect van elkaar kunt scheiden, ging ze in 2012 aan de slag als scheidingsmediator.



Debbie Kijf  
**MEDIATION**  
Eerlijk Scheiden

# TEAM DRAAIT DOOR!

Draai online aan ons prijzenrad en win een **citytrip** naar **Londen!**



**DRAAI  
ONLINE  
& WIN**



## TEAM KAPPERS

010-4752297

De Ioper 64 -66

Vlaardingen

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



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

| [#teamkappers](https://twitter.com/teamkappers) | [teamkappers.nl](http://teamkappers.nl) |

[f](https://www.facebook.com/teamkappers) [ig](https://www.instagram.com/teamkappers) volg ons



# Een prachtige huid zonder naalden?

Het is nu eindelijk mogelijk om zonder naalden de huid en rimpels op te vullen met de Beaujo pen. Deze nieuwe en naaldloze methode is ontwikkeld door Beaujo.

Met de Beaujo Hyaluron Pen is het mogelijk om de huid de jeugdige frisheid te geven met het gebruik van Hyaluron. Om elastisch en vol spanning te zijn, heeft de huid voldoende hyaluron nodig. Hyaluron is een natuurlijk bestanddeel van bindweefsel, maar de inhoud ervan neemt aanzienlijk af met de leeftijd.

Het gebruik van hyaluron-vullingen is een zeer effectieve manier om een jeugdige uitstraling te krijgen. De huid krijgt weer frisheid, wordt glad en het lipvolume is opnieuw opgebouwd. Met de Beaujo Hyaluron Pen kan dit effectief worden bereikt zonder naalden.

## Behandelgebieden:

- Herontwerp lipomtrek en verhoog het volume
- Verzachting van de plooiën rond de neus
- Behandeling van alle oppervlakkige middeldiepe rimpels rond de mond
- Huidverfrissing rond de wangen
- Vermindering van de kinplooi

Rimpels en fijne lijntjes verdwijnen, de lippen krijgen hun vorm en volume terug en zien er weer jonger uit.



BOEK IN MAART  
een behandeling  
en ontvang  
10% KORTING.  
normaal  
€200,- = 1 ML



In onze moderne en prettige salon staan wij voor je klaar om je alles te kunnen bieden op het gebied van innerlijke en uiterlijke verzorging.

Wij zijn trotse partner van verschillende vooraanstaande merken en streven ernaar elk bezoek bij Beauty & Skincare een prettige beleving te laten zijn.

Persoonlijke aandacht en eerlijk advies is waar we voor staan.

Uw uiterlijke verzorging, onze passie!

GEZICHT

LICHAAM

HANDEN & VOETEN



Rubensplein 8-B, Schiedam  
010-2460985

info@beautyskincareschiedam.nl  
www.beautyskincareschiedam.nl

# OTTICA EYE FASHION

Fifty/Fifty deals

**U maakt de keuze**

**50%** op monturen

of

**50%** op glazen

**GEOPEND**

van ma t/m za van  
09.00 t/m 19.00 uur

# DAGJE UIT

## IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

**Zaterdag 23 & zondag 24 maart**  
**Beursgebouw Eindhoven.**  
[www.ibizaxperience.eu](http://www.ibizaxperience.eu)

## FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



**FAÇADE** - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. *Façade* is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht. **FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99**

# Gezond tandvlees is voor iedereen belangrijk

## Heeft u tandvleesproblemen? Dan kan ik u helpen!

Ik ben gespecialiseerd in tandvleesproblemen bij jong en oud. Het behandelen van de tandvleesproblemen is niet alleen belangrijk voor het gebit, maar ook voor de algemene gezondheid. **Samen gaan we voor gezond tandvlees!**

**De praktijk** • Avond uren open • Eén vaste behandelaar • Geen doorverwijzing nodig



MONDHYGIËNIST MASSLUIS

Lange Boonestraat 22 Maassluis | 06-34832965 | Info@mondhygienistmaassluis.nl | [www.mondhygienistmaassluis.nl](http://www.mondhygienistmaassluis.nl)



**BUITEN KEUKENS**

**TUIN**



STEIGERHOUTEN  
MEUBELS VOOR  
PARTICULIEREN EN  
BEDRIJVEN



**LOUNGE**

Steigerhuy's | 4e Industriestraat 36a, Vlaardingen | 06-23768880 | info@steigerhuy's.nl | [www.steigerhuy's.nl](http://www.steigerhuy's.nl)

# Op zoek naar de beste en gegarandeerd de goedkoopste?

## Transparant **Keukens**:

het is onze missie om volledig te voldoen aan úw kwaliteitswensen!

BEZOEK DAN  
EENS ONZE SHOWROOM  
OF MAAK EEN AFSpraak

Zaterdag 34 B  
in Maassluis

 **Transparant**  
**Keukens**

Transparant Keukens is dé keukenleverancier van Maassluis en omstreken. Wij leveren kwalitatief uitstekende keukens tegen een zeer scherp, **transparant** tarief, gecombineerd met een uitstekende service.



# Jumping Jack is

Frank Lammers speelde in tientallen films en het grote publiek kent hem vooral van de Jumbo reclames. Als regisseur van het muziektheaterspektakel 'Jumping Jack' gaat Lammers een nieuwe uitdaging aan. Aan Bruist vertelt hij waarom hij ja zei.



Foto's Miranica Drenth

'Jumping Jack' is een grootse theatervoorstelling met rockmuziek en ronkende motoren over het leven van de roemruchte motorcoureur Jack Middelburg (1952-1984) die in april 1984 verongelukte tijdens races in Tolbert. Het wordt een spectaculaire show met 20 acteurs, 30 motorrijders, 60 dansers, 40 gitaristen en 200 figuranten.

Per voorstelling is er plek voor 3.000 toeschouwers. Lammers: "Het is een totaal bezopen plan, dus ik zei meteen ja.

Mensen die van motoren aflazeren, keiharde rockmuziek en romantiek. Het kan eigenlijk niet, dus ik ben voor."

## Waarom was je meteen enthousiast toen je werd benaderd?

"Ik houd van sport, theater en gekke plannen. Dat komt hier allemaal samen. Groter dan dit krijg ik het bovendien niet."

# terug in Assen

## Wat heb jij met Jack Middelburg?

“In de jaren tachtig zat ik net als vele andere motorsportliefhebbers regelmatig voor de televisie om naar de races te kijken, zeker als Jack Middelburg meereed. Middelburg was naast een begenadigd coureur een kleurrijke persoonlijkheid die een Hollywood waardig leven heeft geleefd. Never a dull moment! Juist zijn meeslepende levensverhaal maakt de voorstelling ook voor mensen die niet zo gek zijn op motorsport meer dan de moeite waard.”

## Wat zie jij als jouw belangrijkste taak als regisseur?

“Het wordt vooral een kunst om te zorgen dat het één geheel wordt, alles moet naadloos bij elkaar komen. Half maart beginnen de repetities, dus we zullen zien hoe het gaat, ik ga er heel open in. Last van stress heb ik absoluut niet. Als je je best doet, lukt iets wel of simpelweg niet!”

‘Jumping Jack’, met hoofdrollen voor Matteo van der Grijn (Soldaat van Oranje), Julia van der Vlugt en Lucas Hamming, is van 9 t/m 19 mei te zien op het TT circuit van Assen. Tickets zijn te koop via [www.jumpingjack.nu](http://www.jumpingjack.nu).

“NEVER A DULL  
MOMENT”



## DOE MEE & WIN

Bruist mag 6 x 2 vrijkaarten weggeven voor deze spectaculaire musical. Mail je gegevens onder vermelding van ‘Jumping Jack’ naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# BRUIST

**De Waterweg Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid.** Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op [www.dewaterwegbruist.nl](http://www.dewaterwegbruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## MASSLUIS

Van Es Trends & Watches  
Het Drankenkabinet/ De Proeverij  
Grieks restaurant Alpha  
Smaak en Meer catering & eetwinkel  
JéTé Woonidee  
Verhagen schilderwerken  
Boudesteijn Wonen & Slapen  
Dierenkliniek Zwarte Zee  
Dairoc Airconditioning  
Hype! mode  
Pastorale Begeleiding Rianne Noordzij  
Allure Bijou  
Kippie Grill & Maaltijden Maassluis  
Fysico  
Crematorium De Dijk  
Gull Hairfashion

## SCHIEDAM

1st2dive  
Tip to Toe Bodycare  
Stg. Promotie Schiedam  
Tabakshop Parkweg  
Beauty & Skincare Schiedam  
Tandprothetische Praktijk Hajee  
Coppens Slaapcomfort  
Rederij Diane (Partyship Diane)  
De Lange en Reek  
Blauwendaal Schiedam B.V.

## VLAARDINGEN

Bambinoos Kinderopvang  
Museum Vlaardingen/VVV  
My-LifeSlim Vlaardingen  
Culinaire Slagerij Wapenaar  
Het Hof der Keukens  
't Oeverbos  
Vue Cinema  
Haarmode Louise  
Veringmeier Woninginrichting  
Homechill glasfolietechniek  
Studio Breeze  
Delicatesse Da Angelo  
De leukste Dierenshop  
Team Kappers (vestiging De Loper)  
Sport en wellnesspraktijk Gezond in Balans  
Automobilbedrijf Dorzo BV  
Bloembinderij Sandra  
Dogs Barbershop  
West Beheer B.V.  
VodiCare Dietistenpraktijk  
Palestra Beautysalon  
AM Restyle & Living  
Griffijn BV  
Noi!  
Schoonheidssalon Joy



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine De Waterweg Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar [www.dewaterwegbruist.nl](http://www.dewaterwegbruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



## Psychosociale therapie ds. Rianne Noordzij

Ieder mens maakt van alles mee. Maar als je ballast te zwaar wordt, blijf er dan niet mee rondlopen.

Dat is ongezond en je kan er lichamelijke klachten van krijgen.

Vanuit ervaring weet ik dat aandacht en professionele begeleiding 'heerlijk' goed werkt.

Een belangrijk deel van mijn praktijk is het aangaan van gesprekken met mensen die, in welke omstandigheden dan ook, willen dat er iemand is die hen begeleidt. Het is de bedoeling dat diegene weer zelfstandig verder kan, zelf beslissingen en verantwoordelijkheid kan nemen.

Ik heb aandacht voor ieders levensverhaal.

aangesloten bij:



Contextuele en psychosociale  
hulpverlening

06-414 80 250 [www.riannenoordzij.nl](http://www.riannenoordzij.nl)  
of mail: [pastorale@riannenoordzij.nl](mailto:pastorale@riannenoordzij.nl)

# Scheiden doe je niet alleen

Na periode van twijfel toch een besluit genomen. Wil de ander wel scheiden? Hoe gaan we het doen, komen we er wel uit samen? Het is een heftig proces? Het lijkt of het leven is verscheurd.

Vanuit een professionele achtergrond wil ik mensen van alle leeftijden, dus ook kinderen, helpen om met de emoties rond de scheiding om te gaan. Daarnaast spelen eigenwaarde en zelfvertrouwen een belangrijke rol. Met respect en inlevingsvermogen bied ik u/jou een persoonlijke handreiking.

Ik streef in mijn gesprekken naar openheid en openhartigheid, waarin uw persoonlijke overtuiging en vragen centraal staan. Ik werk vanuit een christelijke inspiratie, maar respecteer de levensvisie en overtuigingen van anderen. Graag ga ik met u samen op zoek naar datgene waarmee u geholpen bent.

## Ik kan je helpen!

Bel gerust voor vragen of om een afspraak te maken.  
Het zal je werkelijk helpen!

**DEELS VERGOED**  
bij aanvullend  
verzekerd  
-  
bij groot aantal  
verzekeraars.





# Kleinschalige kinderopvang



Lubna Carimani Kammah, zelf moeder van 3 zoons, begon in 2005 haar eigen kinderdagverblijf Bambinoos in Vlaardingen. Gedreven vanuit de overtuiging dat kinderopvang echt anders kan. “Ik wil kinderen een tweede thuis bieden”, vertelt zij gepassioneerd. “Het maakt niet uit of een kind hier een paar uur of enkele dagen per week komt, het moet zich hier helemaal op zijn gemak voelen.”

IEDER KIND  
MAG HIER  
**ZICHZELF ZIJN**



# in huiselijke sfeer

Bambinoos heeft een hoofdvestiging aan de Soendalaan in Vlaardingen en een dependance aan de Vossiusstraat. “We bieden kleinschalige kinderopvang voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar”, aldus Lubna. “Op iedere locatie hebben we één groep. Daarnaast behoort buitenschoolse opvang voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar tot de mogelijkheden.”

## VOOR- EN VROEGSCHOOSE EDUCATIE

“Recent zijn we gecertificeerd en bieden we voor kinderen van 2,5 tot 4 jaar een speciaal programma voor- en vroegschoolse educatie (vve) aan. Hiermee bereiden we de kinderen op een speelse manier voor op de basisschool. We hebben speciaal opgeleide pedagogisch medewerkers die kinderen activiteiten aanbieden die goed zijn voor de sociaal-emotionele en taalontwikkeling. Zo leren de kinderen al vroeg vaardigheden aan. Elk kind op z'n eigen manier, in z'n eigen tempo.”



## PERSOONLIJKE AANDACHT

De groepen worden bij Bambinoos bewust klein gehouden. “Er staan bovendien altijd 3 leidsters op de groep, zodat we alle kinderen de persoonlijke aandacht kunnen geven die ze verdienen. Daarbij streven we naar vaste gezichten, dat zorgt voor een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Ritme en regelmaat zijn in dit opzicht ook belangrijk, kinderen weten zo precies waar ze aan toe zijn.”

## HET KIND STAAT CENTRAAL

Binnen zijn er volop uitdagende speelmogelijkheden maar ook buiten. “Beide locaties hebben een grote buitenspeelruimte waar de kinderen zich bij goed weer lekker kunnen uitleven. Daarnaast gaan we regelmatig op stap, bijvoorbeeld naar de kinderboerderij. Bij alles wat we doen, zetten we het kind centraal!”



Hoofdlocatie: Soendalaan 2, Vlaardingen 010-2292657  
 info@kinderopvangbambinoos.nl  
 www.kinderopvangbambinoos.nl

Word je al luchtziek bij de gedachte dat je straks met je kinderen het vliegtuig in moet? Een goede voorbereiding is dan het halve werk. Bruist geeft je enkele handige tips voor een onbezorgd begin van jullie vakantie.

# Met kinderen in het vliegtuig

Het verschilt van maatschappij tot maatschappij welke kindvriendelijke voorzieningen er aan boord zijn. In sommige vliegtuigen beschik je over luiers en 'bassinets' (babybedjes voor kinderen tot twee jaar), bij andere kun je potjes babyvoeding reserveren. Informeer hier dus vooraf naar.

## **Zo weinig mogelijk tussenstops**

Probeer bij de keuze van de vlucht rekening te houden met de slaaptijden van je kinderen. Zo kun je tussenstops zoveel mogelijk proberen te vermijden om ongemakken tijdens het opstijgen en dalen te verminderen. Probeer bij een nachtvlucht zoveel mogelijk het slaapritueel aan te houden, compleet met pyjama, melk en een verhaaltje.

## **Wat zit er in je 'overlevingspakket'?**

Een kind is nooit te jong om met een vliegtuig te reizen. Integendeel: baby's zijn veel makkelijker aan boord dan een kleuter van vier. Je kunt ze troosten met een flesje melk en ze slapen veel. Zorg wel altijd dat je een handig 'overlevingspakket' bij de hand houdt: een luier, een pakje vochtige doekjes, een tube lotion en een handdoekje. Voor oudere kinderen zijn een draagbare dvd-speler of een tablet, lego, kleurboeken en potloden geschikte afleiders. Je kunt ook





g

kleine speelgoedjes inpakken als leuke verrassing. Wel speelgoed waarmee ze op het opklaptafeltje kunnen spelen. Kleine kinderen spelen graag met stickers die ze bijvoorbeeld op een lege fles kunnen plakken.

### Neem een kussen mee

Kleine kinderen kunnen op een kussen zitten, zodat ze beter uit het raam kunnen kijken. Ook een deken is prettig en comfortabel wanneer het wat kouder wordt aan boord. Op intercontinentale vluchten krijg je altijd een deken en een kussen.

### Snoepjes

De landing kan pijn doen aan de oren. Geef baby's een fles, zodat ze kunnen slikken. Een fopspeen werkt ook prima. Geef een kindje bijvoorbeeld een lolly om op te zuigen, dat leidt hen af van de druk op hun oren.

### Stel instappen zo lang mogelijk uit

Voor kinderen die moeilijk stil kunnen zitten is elke minuut in het vliegtuig er één te veel. Zorg er dus voor dat ze zich ten volle uit kunnen leven in de vertrekhal. Wil je toch op tijd aan boord, stap dan zelf alvast in en laat je partner later met de kids komen.

..... ZORG VOOR  
EEN 'OVER-  
LEVINGS-  
PAKKET'

# AL NIEUWSGIERIG NAAR ONZE NIEUWE COLLECTIES?

Maat xs t/m xxl



KOM BINNEN  
ER ZIT VAST IETS  
VOOR JOUW BIJ!

## Onze merken

- Viva Jewellery
- About Jackie
- C&S Design
- Juul & Belle
- Transfer
- Label Nick
- Smashed Lemon
- SisterSPoint
- by Jam
- PureWhite
- &Co
- by Young
- Culture
- Juna Lane

**Noi!**  
M O D E

**De gezelligste boutique van Vlaardingen met mode die stoer, chic en vrouwelijk is.**

Onze collectie is stoer, chic en vrouwelijk en kan zowel zakelijk als casual gedragen worden. Eerlijk advies en persoonlijke aandacht staan bij ons hoog in het vaandel! Graag nodigen wij u dan ook uit om onder het genot van een kopje koffie of thee geserveerd met een plaatselijke lekkernij onze uiteenlopende collectie met diverse pasvormen, maten en prijzen te komen bekijken.



# Kees & Co



**Kees en Co (ja, naar de televisieserie!), allebei uit het asiel. Kees was een vrolijke jongen die door een echtscheiding in het asiel was beland. Hij pakte ons helemaal in met zijn enthousiasme en blije gedrag. Kees paste helemaal bij ons; niet te groot, toch lekker stoer en hij wilde graag ravotten met de kinderen.**

Vooraf onze twee jongens waren heel gek met hem. Onze dochter wilde voor haar verjaardag heel graag een poes. Uit principe komt ieder huisdier bij ons uit het asiel. Zo ook Co, een gecastreerde kater die gewend was aan kinderen en honden. Kees en Co werden de beste vrienden. Ze zijn tien jaar samen geweest in ons gezin.

De kinderen zijn inmiddels de deur uit. Kees is zestien jaar geworden. Van Co weten we niet hoe oud hij was. Toen Kees er niet meer was, leek het alsof Co er geen zin meer in had. Binnen twee maanden moesten we ook van hem afscheid nemen. Het was de afsluiting van een tijdperk. Nu staat de as van de vriendjes naast elkaar in de boekenkast. Allebei in een mooi hartvormig urtje. En voor altijd in ons hart.



Huisdieren- en  
Paardencrematorium  
Rotterdam

**Buitendijk 101, Rotterdam | 010 - 483 33 85**  
**info@dierencrematie.nl**  
**www.dierencrematie.nl**

Onderdeel van  **Majesta** Uitvaartzorg voor dieren



**VALT DIT OP?**  
**DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE**

**BRUIST**

**Ook opvallend adverteren?**

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

# Ook de virtuele maagband ervaren?

Dankzij de kennis die we tegenwoordig hebben over hoe ons brein werkt en de kracht van hypnose, is het nu mogelijk om met “een operatie onder hypnose” een écht werkende maagband te installeren bij mensen die willen afslanken.

Met alle voordelen van een fysieke maagband, maar zonder de nadelen van de fysieke maagband. En de resultaten van de virtuele maagband zijn, wereldwijd beschouwd, ook nog eens een stuk hoger. Waar ongeveer 50% van de mensen baat heeft bij een fysieke maagband, is de virtuele maagband met 82,3% een stuk effectiever te noemen!

**Ik wil je vragen om even stil te staan bij het woord DIEET...** Hoe voel je je dan? Geïnspireerd, ontspannen en enthousiast? Of eerder depressief, beperkt en beroofd? Voor meer dan 90% van de mensen geldt het tweede.. Als je jouw eetgedrag écht wil veranderen en je wil duurzaam op gewicht blijven, dan is het belangrijk dat je onbewuste en je bewustzijn samenwerken.

**Wist je dat 90% van ons gedrag wordt aange-stuurd door ons onbewuste?** Begrijpelijk dat afvallen en op gewicht blijven heel lastig wordt als je dit alleen met je bewustzijn (wilskracht) probeert te doen.



Dankzij de kennis die we tegenwoordig hebben over hoe ons brein werkt en de kracht van hypnose, is het nu mogelijk om met “een operatie onder hypnose” een écht werkende maagband te installeren bij mensen die willen afslanken.

**RICARDO NIELSEN**

Adm. Lucashof 12, Schiedam | [info@ricardonielsen.nl](mailto:info@ricardonielsen.nl) | [www.ricardonielsen.nl](http://www.ricardonielsen.nl)

**Hoe ziet het programma eruit?** Het Virtuele Maagband-programma bestaat uit 5 sessies. Na de eerste sessie krijg je een MP3 mee die je dagelijks gaat beluisteren, waardoor je zal merken dat je veel sneller voldaan bent, minder eet en meer gewicht zal verliezen.

## **Voordelen van ons Virtuele Maagbandprogramma**

Dankzij de huidige hypnose technieken kunnen we onder hypnose een ‘normale’ maagband-operatie uitvoeren. Alleen zal dit een denkbeeldige operatie zijn. Jouw onbewuste kent het verschil niet tussen realiteit en verbeelding, dus neemt dit voor waar aan! Je lichaam ervaart het dan ook alsof er een ECHTE maagband wordt geplaatst en geeft jou hetzelfde voldane gevoel. Als je een fysieke maagband zou laten zetten dan moet je je bewust zijn van alle risico's van zo'n operatie (narcose, ziekenhuisopname, herstelperiode, complicaties, littekens, het financiële plaatje, het risico op bloedpropjes...). Met de virtuele maagband heb je alleen de voordelen.

WIL JE MEER  
WETEN?  
KIJK DAN OP MIJN  
WEBSITE!



Type: **B Class** Model: **B180** cyl. m<sup>2</sup>: **1.332** kW/pk: **100/136** Nm: **200** l/100 km: **5,6/5,4** CO<sup>2</sup> comb.: **128/124** km/h: **212**

## Justify nothing.

Er zijn momenten in het leven waarop het de moeite waard is om stelling te nemen. Je hoeft je niet steeds te verantwoorden; Justify nothing! Wees trots op je keuzes. Ontdek een auto die geen uitleg nodig heeft en voor zichzelf spreekt d.m.v. elegantie, sportiviteit, comfort en veiligheid. Uniek vanwege het interieur, automatisch en met een revolutionair "hey Mercedes" spraakbedieningssysteem.  
Vanafprijs incl. rijklaar maken: **€ 36.357,-**



**Van Mossel** Mercedes-Benz is gevestigd in Rotterdam en Gouda: [www.mb.vanmossel.nl](http://www.mb.vanmossel.nl)

# Houd je *gebit* gezond

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



**POETS JE GEBIT TWEEMAAL PER DAG**, zo blijft je gebit schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

**POETS MINIMAAL 2 MINUTEN** per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

**BESTEED AANDACHT AAN JE TANDVLEES.** Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

**VERVANG JE TANDENBORSTEL OP TIJD.** Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

**DAGELIJKS FLOSSEN** is een belangrijk onderdeel van je mondverzorgingsroutine. Zo help je tandplak te verwijderen uit de zones waar je met een tandenborstel niet goed bij kan.



*Lachen*  
met Bruist



# Maart

**Vissen**  
Je moet  
niet de  
hele tijd je  
grenzen  
overschrijden.

## Ram 21-03/20-04

In maart zal de Ram een echte teamspeler zijn. Als je het niet eens bent met mensen, laat het ze dan weten, maar behoud wel altijd je goede manieren.

## Stier 21-04/20-05

Maart zal positieve energie voor de Stier brengen, vooral als het gaat om relaties. Singles hebben grote kans om iemand te ontmoeten. En er is stabiliteit in je carrière.

## Tweelingen 21-05/20-06

In maart zul je een persoon ontmoeten die hulp nodig heeft. Wees niet bang om te helpen, want deze vriendelijkheid zal vele malen naar je terugkeren.

## Kreeft 21-06/22-07

Probeer iets nieuws, exotisch en vreemds. Je zult ervaringen opdoen waarover je kunt vertellen en daardoor in de belangstelling staan. Besteed je vrije tijd in de natuur.

## Leeuw 23-07/22-08

In maart is er kans dat de Leeuw eindelijk zijn soulmate ontmoet. Besteed ook aandacht aan je gezondheid en onderschat preventie niet. Denk na voordat je iets zegt...

## Maagd 23-08/22-09

Er is niets erger dan de dag gehaast te beginnen. Sta liever vroeg op en neem een gezond ontbijt. Je zult je de hele dag beter voelen en niet achter de feiten aanlopen.

## Weegschaal 23-09/22-10

De Weegschaal kan rekenen op een rustige situatie en harmonie in de familie. Ook al ben je gereserveerd, je hoeft je geen zorgen te maken over het uiten van je emoties.

## Schorpioen 23-10/22-11

Je geeft positieve energie aan de mensen in je omgeving. Degenen die single zijn, zullen geen gebrek hebben aan potentiële partners. Je zelfvertrouwen zal groter worden.

## Boogschutter 23-11/21-12

Je hebt zoveel taken op je genomen, dat je gemakkelijk iets belangrijks kunt vergeten. Zet alles op papier. Bezoek eens een museum of tentoonstelling.

## Steenbok 22-12/20-01

De horoscoop adviseert om je koppigheid opzij te zetten. Anders kan de Steenbok in de problemen komen. Je zult blij zijn om vrije tijd door te kunnen brengen met familie.

## Waterman 21-01/19-02

Je zal alle achterstanden nu moeten inhalen, maar je kunt rekenen op hulp en steun. Zorg ook voor je gezondheid en drink gedurende de dag voldoende water.

## Vissen 20-02/20-03

Denk na over jezelf en luister naar je lichaam. Je moet niet de hele tijd je grenzen overschrijden. Sla een uitnodiging voor een avondje uit af en doe het wat rustiger aan.



EL LOCO IS GENOMINEERD VOOR:

## *Leukste restaurant van Vlaardingen*

Stemmen kan t/m 31 maart op  
[www.restaurantverkiezing.nl](http://www.restaurantverkiezing.nl) op "El Loco"  
**Breng nu je stem op ons uit!**

*Kom heerlijk eten in Spaanse sferen?*

Spaans restaurant/tapasbar  
EL LOCO



Brede Havenstraat 8  
3131 BC Vlaardingen  
010-2341604

*Maandag en dinsdag  
gesloten.*

# C. VERKADE

J u w e l i e r

anno 1912

Hoogstraat 90  
3111 HL Schiedam  
tel. 010-4267789  
[www.juwelierverskade.nl](http://www.juwelierverskade.nl)

Jeh  
JEWELS





Wim Hajee, tandprotheticus  
Wilma Zwijnenburg, assistente

# Uw kunstgebit schoonmaken?

Een kunstgebit krijgen, betekent niet dat u nooit meer iets aan mondverzorging hoeft te doen. Uw gebitsprothese moet dagelijks schoongemaakt worden en uw mond moet gewoon nog worden gereinigd.

## Waarom moet ik mijn kunstgebit reinigen?

Uw prothese wordt de hele dag blootgesteld aan speeksel, voedsel en misschien ook wel kleefpasta of -poeder en is een ideale plek voor bacteriën om zich te vermenigvuldigen. Een paar belangrijke redenen waarom u regelmatig uw kunstgebit reinigen moet:

- De bacteriën en voedselresten veroorzaken een slechte adem.
- Door slechte mondhygiëne kunt u last krijgen van ontstoken tandvlees of zweertjes.
- Bacteriën en voedselresten zorgen ervoor dat uw prothese kleverig aanvoelt.
- Indien de prothese niet dagelijks wordt gereinigd, dan kunnen er lelijke, hardnekkige vlekken op het kunstgebit ontstaan.

## Kunstgebit reinigen, zo doet u dat

Voor de dagelijkse reiniging van het kunstgebit is poetsen een prima methode. Neem de prothese uit de mond, spoel hem af met lauw water en poets zowel de buitenkant als de binnenkant om voedselresten en plaque goed te verwijderen.

### Tips voor de dagelijkse poetsbeurt

Maak uw kunstgebit schoon met een speciale protheseborstel. De borstel is groter en heeft twee verschillende koppen waarmee u zelfs de moeilijk bereikbare plekken moeiteloos reinigt.

- Gebruik bij het poetsen van het kunstgebit een speciale gebitsreiniger. Geen speciale reiniger in huis? Neem voor informatie over reinigingsproducten contact op met de praktijk.
- Maak uw kunstgebit nooit schoon met een gewone tandpasta; dit bevat kleine, schurende korreltjes die krassen kunnen achterlaten op het kunstgebit. Wilt u toch tandpasta gebruiken, kies dan voor een speciale tandpasta voor protheses.



Lange Haven 61 Schiedam  
010 - 426 74 22  
wimhajee@tphajee.nl  
www.hajee-kunstgebit.nl

Proef alvast een beetje lente met deze heerlijke recepten. Met lekker veel groente, gezonde vis en krachtige kippenbouillon. Zo komen we deze laatste wintermaand wel door.

# Vislasagne met *spinzie*

4 PERSONEN - 20 MIN- 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 g (diepvries)  
kabeljauwfilets  
peper  
100 g gerookte zalmblokjes  
1 el milde olijfolie  
400 g verse spinazie  
15 g verse dille  
250 ml kookroom light  
250 g verse lasagne  
all'uovo  
150 g geraspte belegen  
geitenkaas

Verwarm de oven voor op 180 °C. Dep de kabeljauwfilets droog, bestrooi met peper en snijd in stukken van 2 cm. Meng met de zalmblokjes. Verhit de olie in een wok of hapjespan en laat de spinazie in delen in 5 minuten slinken op laag vuur. Snijd ondertussen de dille fijn. Voeg de kookroom en dille toe aan de spinazie en laat 1 minuut koken. Neem van het vuur en pureer met de staafmixer. Vul de ovenschaal met 1/3 van de spinazie-dillesaus, 1/3 van de lasagnebladen en 1/3 van de visblokjes. Maak zo nog 2 lagen. Bedek de laatste laag met geitenkaas. Bak de lasagne in de oven in circa 45 minuten gaar.



**FOODHACKS** - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - **FOODHACKS** - KEUKENTIPS - **FOODHACKS** - HANDIGE WEEJTJES

Doe warme melk in een bijna lege pot Nutella, je krijgt dan heerlijke warme **CHOCOLADEMELK!**



**LEG VIS ONDER DE GRILL** met citroenschijfjes ertussen; zo blijft de vis niet vastplakken en smaakt hij extra lekker!

Met een lepel kun je eenvoudig de **SCHIL VAN GEMBER** eraf schrapen.



Als je **EIEREN** **INSMEERT** MET **OLIE** zijn ze een paar weken langer houdbaar in de koelkast!

# Kippensoep

## met kokosmelk

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

250 g fijne mienestjes  
 1 el arachideolie  
 320 g scharrelkipfiletblokjes  
 400 g Thaise wokgroente  
 350 ml krachtbouillon kip  
 400 ml kokosmelk  
 500 ml kraanwater  
 450 g diepvries tuinerwtjes extra fijn  
 peper en zout  
 1 limoen

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen de olie in een soeppan en roerbak de kip 2 minuten. Voeg de wokgroente toe en roerbak 1 minuut mee. Voeg de krachtbouillon, kokosmelk en het water toe en breng aan de kook. Laat 3 minuten koken. Voeg de laatste minuut de tuinerwten toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.  
 Boen de limoen schoon en pers de helft boven de soep uit en snijd de andere helft in partjes. Verdeel de mie over de kommen, schep de soep erover en serveer met de limoenparten.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Houd een **AVOCADO**  
**VERS** door hem samen  
 met een stukje ui in een  
 bakje te bewaren!



*Doe een  
 SCHIJFJE APPEL  
 in het bakje waar je  
 je zelfgemaakte  
 koekjes in bewaart  
 en ze blijven langer  
 lekker!*



Maak  
 aardappel-  
 partjes met  
 je **APPEL-  
 SNIJDER**,  
 ideaal!



**KOOK OUDE  
 HOUTEN  
 POLLEPELS in heet  
 water en leg ze dan  
 in de zon te drogen.  
 Ze zijn weer als  
 nieuw!**



Bijzondere samenwerking

# Scapino Ballet Rotterdam en Wêreldbând in ALL HANDS ON DECK

Scapino Ballet Rotterdam en muziektheatergroep Wêreldbând presenteren op 14 maart 2019 in Theater Rotterdam de première van All hands on deck. Twee topgezelschappen uit verschillende disciplines halen het beste in elkaar naar boven in een voorstelling vol wonderlijke combinaties van dans, humor, muziek en theater.

De vijf leden van muziektheatergroep Wêreldbând zijn behalve rasmuzikanten ook meesterlijke performers in de stijl van de Marx Brothers en Mini en Maxi. Samen met de dansers van Scapino monstereisen zij in All hands on deck aan voor een turbulente en vervreemdende scheepsreis. Choreograaf Ed Wubbe stuurt een bont gezelschap de zee op met dansers die zingen en muzikale komieken die dansen. Het matrozenleven zorgt voor mooie ontmoetingen en vertier maar eist ook z'n tol. Dit is een voorstelling over verlangen, afscheid, liefde, ontberingen, heimwee en een van de meest verrassende samenwerkingen in theaterland.

## Groot succes Wêreldbând

Wêreldbând speelt sinds 2005 met succes op de Nederlandse en Vlaamse podia. Het internationale succes kwam met



de voorstelling SLÄPSTICK. De voorstelling won in 2017 de prestigieuze 'Spirit of the Fringe Award' op het Edinburgh Fringe Festival, het grootste theaterfestival ter wereld. SLÄPSTICK oogstte vier en vijf sterrenrecensies bij de Schotse nationale pers en werd met gejuich ontvangen. Inmiddels speelt de voorstelling ook in het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Denemarken en later dit jaar in Frankrijk.

Ook Scapino Ballet Rotterdam is de laatste jaren zeer succesvol. Onder artistieke

leiding van Ed Wubbe kijkt Scapino graag over de grenzen van de dans heen en maakt theatrale voorstellingen met dansers, muzikanten, opera- of circusartiesten. Hoogtepunt in 2016 en 2018 was de lovend ontvangen productie TING! met de NITS, die maar liefst dertig keer uitverkocht raakte.

**Première: 14 maart 2019, Theater Rotterdam.** Tournee t/m 15 juni 2019. Choreografie: Ed Wubbe i.s.m. Wêreldbând en dansers. Wêreldbând bestaat uit: Willem van Baarsen, Rogier Bosman, Sanne van Delft, Ro Krauss en Jon Bittman.



"Mijn lampion brandt voor mijn zoon Dennis, want hij liet zien dat wonderen bestaan."  
Wally

**Voor wie brandt jouw lampion?**

Doneer nu via [kwf.nl/lampion](http://kwf.nl/lampion)



Maak 2x kans op:

# 3 sessies

(hooikoorts, stoppen met roken, afvallen)

t.w.v. € 499,-



Ervaar de kracht van hypnose.

**RICARDO NIELSEN**

Adm. Lucashof 12, Schiedam | [info@ricardonielsen.nl](mailto:info@ricardonielsen.nl)

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

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

afvallen	fysiek
dieet	gewicht
hypnose	eetgedrag
programma	maagband

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.  
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.dewaterwegruist.nl](http://www.dewaterwegruist.nl)

BLOEMBINDERIJ  
*Sandra*

**BLOEM- EN WOONDECORATIE**



DR. WIARDI BECKMANSINGEL 7 - VLAARDINGEN  
010-4341901 [www.bloembinderijsandra.com](http://www.bloembinderijsandra.com)

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

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

Lid van

UNETO VNI

