

DRECHTSTEDEN 

FEBRUARI 2020 **GRATIS MEENEMEN!**  
[WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL](http://WWW.DRECHTSTEDENBRUIST.NL)

# BRUIST

*Planten en  
bloemen,*  
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw  
*valentijn*  
zijn?





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.nl

**NEXT**  
OUTDOOR





Vlak bij de Grote kerk in Dordrecht vind je 'De Remise'. Hier kun je genieten van een lekker bakkie koffie, stuk cake, verse bagel of Ben & Jerry's ijs. Het hele pand van De Remise ademt historie en dat voel je zodra je het pand betreedt. Het is een plaats voor ontmoeting of om te relaxen tijdens een dagje Dordrecht. Ook is de locatie uitermate geschikt voor vergaderingen, workshops of brainstormsessies.

**Ontdek alle mogelijkheden op [www.remisedordt.nl](http://www.remisedordt.nl)!**



# DE REMISE, JOUW VASTE HALTE







8



12



10



# Inhoud



19



20



23

## COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
 Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
 www.nederlandbruist.nl  
 f nederlandbruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Bjorn Gort  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/drechtstedenbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
 of bel Rogier Jongerden, 06-47885009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



# Bruisende lezer,

All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... Liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.



Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben

Vier het leven en vier de liefde!  
**Lea en Marcel Bossers**



Foto: Ron Eskens, scooppictures.nl

WONEN  
TUSSEN HET  
GROEN

# Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

## De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

## Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.



# Nek, schouder-, onderrug- klachten?

Verminder uw  
klachten in slechts  
40 minuten!

## FASCIA CUPPING THERAPIE

Fascia is een driedimensionale bindweefselstructuur die door heel het lichaam heen loopt en spieren en organen omhult en verbindt. Onlangs is men tot de ontdekking gekomen dat de fascia een belangrijke rol speelt in het lichamenlijk en geestelijk functioneren, een rol die gelijkwaardig is aan die van de andere grote systemen. Samen met het autonoom zenuwstelsel en het hormonaal stelsel beïnvloedt het de graad van de spierspanning en het bewegingspatroon, de bloedcirculatie, de hormoonhuishouding, het stresssysteem, het humeur, de manier van emotioneel reageren, het denken en bijgevolg ook het gedrag. Het is dan ook logisch dat de fascia een sleutelpositie inneemt in het ontstaan van allerhande klachten en aandoeningen.

## WAT HOUDT FASCIA CUPPING THERAPIE IN?

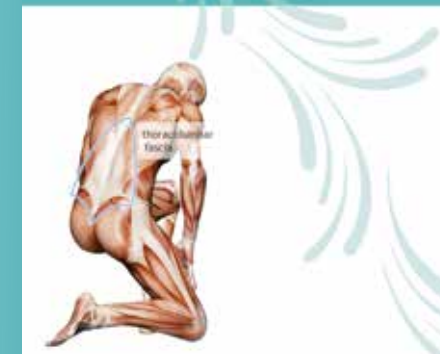
Het is een zachte, diepgaande en niet-manipulatieve vorm van behandelen. Vertrekkend vanuit het lichaam en de beweging in de cliënt worden lichamenlijke problemen aangepakt. Indien nodig wordt er meer diepgang toegevoegd aan de therapie waardoor meer persoonsgebonden aspecten van de klachten benaderd kunnen worden.

## Van der Linden Body & Mind Wellness

Hildy van der Linden | Johan de Wittstraat 160B, Dordrecht  
078 61 780 29 / 06 414 886 96  
info@body-mind-wellness.nl | [www.body-mind-wellness.nl](http://www.body-mind-wellness.nl)

## BEHANDELING VAN DE MAAND

### NIEUW! Fascia Cupping Therapie



## GRATIS INTAKEGESPREK

Wil je meer informatie over de behandeling en wat deze voor jou kan betekenen, voel je welkom voor een gratis intakegesprek! We informeren je graag.

## Wat doet fascia cupping?

- Maakt weefsel soepel en lost verklevingen op
- Bevordert flexibiliteit
- Ontgift en stimuleert zuurstoftoevoer
- Heeft positief effect op stresshormonen
- Bevordert de doorbloeding
- Bevordert de lymfedrainage
- Bevordert de genezing van littekenweefsel

**SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!**

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

[www.sustOILable.com](http://www.sustOILable.com)



**50% KORTING MET DEZE  
BRUIST**



**Deal**  
SHOP JOUW  
GAASTRA  
MODE MET  
PROMOCODE  
BRUIST

Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties)

**WHERE STYLE MEETS  
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
mooie, sterke rugzak  
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #RUGZAK naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

# Verwen jouw valentijn!

*win*

**LEZERSACTIE**

**Maak nu kans op een  
Paradise PINK kussen  
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. [www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #PINK KUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

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

**LEZERSACTIE**

**Maak kans op een  
Peach Blossom Smoothing  
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



## BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht\*  
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht\*

€ 85,-  
p. nacht\*



**Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en reserveer met promocode BRUIST**

DE KRACHT  
VAN PERFECTE  
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

## NEDERLANDS DANS THEATER

# *Sometimes, I Wonder*

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

### **Creativiteit**

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

### **Tot het allerlaatste moment**

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via [www.ndt.nl](http://www.ndt.nl).





## TONY NEEF E.A. - HAAL HET DOEK MAAR OP

Een grote nieuwe Nederlandse musical over artiesten op de schnabbeltour. Hit-zangers Lonneke (Mariska van Kolck) en Rolf (Tony Neef) ontmoeten elkaar op de begrafenis van een dierbare collega en gaan terug in de tijd. Een meeslepend, hilarisch en romantisch verhaal over dromen die bedrog zijn, stiekeme verhoudingen, ruzies in de kleedkamers en eindeloze busritten. Soms lijkt het heel duidelijk over wie al die mooie, gekke en stoute verhalen gaan, maar dan toch ook weer niet. Tussendoor worden de mooiste Nederlandse stukken gezongen als 'Spiegelbeeld', 'Ritme van de regen', 'Telkens weer', 'Sammy', 'Sophietje', 'Land van Maas en Waal', 'Ik ben gelukkig zonder jou', 'Dans je de hele nacht met mij', 'Brandend zand' en vele andere tophits.

Haal Het Doek Maar Op is op zondag 16 februari om 14.30 uur te zien in Theater De Willem in Papendrecht. Bestel uw kaarten gemakkelijk via [www.theaterdewillem.nl](http://www.theaterdewillem.nl) of bel de kassa op 078-6158226.

# WIN

WE GEVEN 3X 2 VRIJKAARTEN  
WEG VOOR DEZE VOORSTELLING.

Kans maken? Mail naar [publiciteit@theaterdewillem.nl](mailto:publiciteit@theaterdewillem.nl)  
o.v.v. Winactie Drechtsteden Bruist - Februari.

## TE ZIEN IN FEBRUARI IN THEATER DE WILLEM

**JOHN WILLIAMS**  
R&B Oldskool hits  
Part Two

Donderdag 6 februari,  
20.15 uur  
Muziek



**BOOTLEG BEACH  
BOYS**

In Concert  
Woensdag 19 februari,  
20.15 uur  
Muziek



**FIEN & TEUN**  
Feest Op De Boerderij

Dinsdag 25 februari,  
14.30 uur  
Familie



**MARTIJN KARDOL**  
Welkom

Donderdag 27 februari,  
20.15 uur  
Cabaret



**WIL  
LEM**  
Theater De Willem

[www.theaterdewillem.nl](http://www.theaterdewillem.nl)  
078-6158226  
Gratis parkeren voor de deur

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkel**dag is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

**Rode rozen** staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij de **impact van kanker**.

# NO. 28 WONEN & LIFESTYLE

WWW.NO28WONEN.NL



Midden in het centrum van Dordrecht vind je de twee hippe, trendy winkels van No. 28 wonen & lifestyle. Marian en Miranda begonnen in 2011 aan de Nieuwstraat in een schattig historisch pandje met de verkoop van woonaccessoires. Inmiddels is de eerste winkel uitgebreid met een prachtig ruim pand erbij aan het Statenplein.



MARIAN EN MIRANDA

No. 28 wonen & lifestyle | Nieuwstraat 28 Dordrecht | 078 8431491  
Statenplein 27 Dordrecht | 078 7853445 | info@no28.nl | [www.no28wonen.nl](http://www.no28wonen.nl)

## Onthul jouw natuurlijke schoonheid

### UNIEKE COMBINATIE

Sense of Beautysalon is hét adres in Dordrecht als het gaat om waxen, hyaluronpen fillers en tandenbleken. Met deze combinatie aan behandelingen heeft Anne-Elise een uniek concept. "Mensen kunnen bij een hyaluronpen fillers behandeling bijvoorbeeld meteen hun tanden laten bleken. Dat slaat goed aan!"

### ZO COMFORTABEL MOGELIJK

Hyaluronpen fillers worden zonder naald aangebracht en zijn daarom ideaal voor mensen die bang zijn voor naalden. Anne-Elise werkt met A-merk fillers die een Europees keurmerk hebben. De behandeling is pijnloos en levert direct resultaat op. Deze resultaten blijven vervolgens maandenlang mooi. Anne-Elise vertelt: "Mensen worden heel blij van de hyaluronpen fillers."

Ook bij het tandenbleken staat comfort hoog in het vaandel. Anne-Elise werkt niet met een oncomfortabele mondspreider, maar met een beetje in combinatie met speciale gel en een lamp. Na de behandeling zijn je tanden direct witter. Als aanvulling kun je in de salon coaltpasta kopen om het resultaat te onderhouden.

Jarenlang werkte Anne-Elise in de zorg. Toen ze moeder werd, besloot ze bij haar man in de zaak te gaan werken. Hierdoor ontdekte ze dat ze ondernemen leuk vindt, maar ze miste het contact met mensen. Na een omscholing begon ze afgelopen september met Sense of Beautysalon. En met succes, want in korte tijd hielp ze al vele tevreden klanten.

Bij het waxen werkt Anne-Elise met het merk Lycon. Dit merk staat wereldwijd hoog aangeschreven en is de crème de la crème onder ontharingswaxen. Waxen is al mogelijk vanaf 1 millimeter.

**Bel of app naar 0654335853 en maak direct een afspraak!**



Sense of Beautysalon | Eigenaresse: Anne-Elise | Eikenlaan 96, Dordrecht | 0654335853  
senseofbeautysalon078@gmail.com | [www.senseofbeautysalon.nl](http://www.senseofbeautysalon.nl)



Maak een afspraak voor een stralende glimlach!

# Geniet van een stralende glimlach

Ben jij toe aan een kunstgebit dat volledig aan jouw wensen voldoet? Dan wordt het tijd dat je contact opneemt met Maurice van Tandprothetisch praktijk M. Durinck. Hij is dé expert voor het aanmeten en vervaardigen van protheses.

Of het nu gaat om een gedeeltelijke prothese, frameprothese, overkappingsprothese of een volledig kunstgebit, Maurice regelt het allemaal vol enthousiasme. En hoe..!

## EERSTE PROTHESE

Wanneer je tanden neigt te verliezen doordat deze niet meer te redden zijn, zal je een eerste gebitsprothese nodig hebben. Nog voor de originele tanden of kiezen getrokken worden, kan Maurice de prothese gaan vervaardigen. Zo zal je nooit zonder tanden rondlopen. Het is natuurlijk ook mogelijk dat je een nieuwe gebitsprothese nodig hebt. Wellicht ben je niet meer tevreden over het uiterlijk of is de prothese versleten. Daarom is het bij M. Durinck mogelijk om een gebit na te laten maken of juist te kiezen voor een geheel nieuwe uitstraling.

## NAAR TEVREDENHEID

Maurice heeft veel interesse in jou als klant en neemt graag ruim de tijd om tot een goed resultaat te komen. Hij bouwt graag een goede band met je op en is pas tevreden als ook jij dat volledig bent. Zelfs nadat het gebit klaar en geplaatst is, zal hij je nog uitnodigen voor een nacontrole. Tijdens deze afspraak heb je de gelegenheid om feedback te geven. Vervolgens kan Maurice aan de slag met passende verbeteringen, zodat jij snel kan wennen aan een prachtig gebit dat volledig naar wens is.

## MAAK EEN AFSPRAAK

Je bent van harte welkom voor een afspraak bij praktijk M. Durinck, waarin jullie gezamenlijk kijken naar jouw vraagstukken en Maurice je uitgebreid advies geeft. Zijn aandacht gaat altijd uit naar jouw tevredenheid. Je hoeft dus niet bang te zijn voor een teleurstelling. Hij gaat pas aan de slag met een definitief eindproduct als alles in de fases hiervoor naar wens is. **Zo loop jij binnenkort weer vol vertrouwen rond met een prachtige glimlach!**





VERKEERSREGELAAR  
HENDRIK-IDO-AMBACHT

## GEZOCHT!

De Stichting verkeersregelaar Hendrik-Ido-Ambacht is op zoek naar een:

## VOORZITTER

Het betreft een vrijwilligersfunctie met vrijwilligersvergoeding. De voorzitter is, samen met de penningmeester en de secretaris, verantwoordelijk voor de dagelijkse leiding van de Stichting.

Voor meer informatie kijk op [www.verkeersregelaarhia.nl](http://www.verkeersregelaarhia.nl) of mail naar [secretaris@verkeersregelaarhia.nl](mailto:secretaris@verkeersregelaarhia.nl)



Bij EHBO-vereniging Hendrik-Ido-Ambacht kunt u verschillende cursussen volgen: een **complete EHBO-opleiding**, een cursus **Eerste Hulp aan Kinderen** of een cursus **Reanimatie en AED**. Daarnaast verlenen wij **EHBO op evenementen**.

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



“Iedereen zou een EHBO-diploma moeten hebben, zodat we met elkaar klaarstaan mocht er iemand hulp nodig hebben.”

**Indy Krukniët**  
EHBO'er op  
evenementen  
Student  
Finance & Control

# DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop.

Meer info op [www.delftblues.nl](http://www.delftblues.nl)

## FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

**THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# VOOR DE TUIN VAN JE DROMEN!

van **HOLSTEIN HOVENIERS**

Gerard van Holstein

Specialist in  
tuinontwerp,  
aanleg en  
onderhoud

Gerard van Holstein heeft als tuinontwerper ruim 25 jaar ervaring in het ontwerpen en aanleggen van particuliere tuinen en bedrijfstuinen. De door hem ontworpen tuinen laten een veelvoud aan stijlen zien: modern, parkachtig en landschappelijk. Met het gemeenschappelijke kenmerk dat ze altijd direct na aanleg een volwassen resultaat hebben. Daarbij moet een goed tuinontwerp de juiste verhoudingen hebben en zijn afgestemd op de wensen van de klant.

Sluisweg 49, Dordrecht | 06 28 575 182 | 078 613 36 04 | [info@vanholsteinhoveniers.nl](mailto:info@vanholsteinhoveniers.nl) | [www.vanholsteinhoveniers.nl](http://www.vanholsteinhoveniers.nl)

## BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**



# Wordt zakelijk supporter van FC Dordrecht

Met het lidmaatschap van de Club van 1.000 is FC Dordrecht boeiend, bindend én bereikbaar voor iedere ondernemer. Wilt u de wedstrijden bezoeken, netwerken of alleen reclame maken: er zijn verschillende lidmaatschappen voor één prijs. Uw contributie van € 1.000 is daarmee goed besteed én zeer welkom.

Er is keuze uit vijf standaardpakketten die zijn opgebouwd uit de volgende elementen waarmee ook een pakket op maat gemaakt kan worden.

- Vermelding website
- Businesssevent
- Wedstrijdshirt
- Logo op B2B bord
- Seizoenkaart Comfort Seats
- Dagkaart business lounge
- Logo website
- Businessclub lidmaatschap
- Logo op scorebord
- Logo op tv-boardings
- Logo op clubapp

## Extra voordeel:

Betaal voor 31 mei 2020 de contributie tot en met 30 juni 2021 en ontvang als bonus voor de vooruitbetaling twee business kaarten GRATIS voor een thuiswedstrijd.

Voor een lidmaatschap op maat of een persoonlijk gesprek over deze en andere commerciële mogelijkheden: [commercie@fcdordrecht.nl](mailto:commercie@fcdordrecht.nl). Voor meer informatie en aanmelding ga naar [www.fcdordrecht.nl/business/businessclub/club-van-1000/00/](http://www.fcdordrecht.nl/business/businessclub/club-van-1000/00/)



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*







# All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 [www.legavenue.eu](http://www.legavenue.eu)

3. Showergel van de Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)

4. Kalan, € 210,- [www.parfumerie.nl](http://www.parfumerie.nl)

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 [www.rimmellondon.nl](http://www.rimmellondon.nl)

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- [www.smaakamsterdam.nl](http://www.smaakamsterdam.nl)

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 [www.soliver.nl](http://www.soliver.nl)

# BRUIST

**Drechtsteden 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.drechtstedenbruist.nl](http://www.drechtstedenbruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## PAPENDRECHT

Loes Healthy Local Food  
Theater de Willem  
Gemeentehuis Papendrecht

## DORDRECHT

Crayestein Golf  
Trimsalon Hannie  
Cinema The movies Dordrecht  
Joker Design  
t Loze Vissertje Camping  
(april t/m september)  
No. 28 Wonen & Lifestyle  
Jolly Good V.O.F. (La Forma Grande)  
Iseexpress  
Gifts and More  
Durinck Tandprotheticus  
Body & Mind Wellness  
Postillon Hotel  
Stadskantoor Dordrecht

## ZWIJNDRECHT

Aquafizz  
't Veerplein  
Edwin Smulders Catering

Gemeentehuis Zwijndrecht

## HENDRIK-IDO AMBACHT

Serviceburo Verschoor  
E.H.B.O. vereniging Hendrik-Ido-Ambacht  
Gemeentehuis

## SLIEDRECHT

Zalmhuisje  
De Lockhorst  
Intratuin Sliedrecht BV

## RIDDERKERK

De Bloemenjungle  
**ALBLASSERDAM**  
Mi's Brocante  
Het Wapen van Alblasserdam

## GORINCHEM

Next-Outdoor



## 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 Drechtsteden Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

## Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

'Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar', schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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





maxaro®



Ruim 5.000 m<sup>2</sup>  
inspiratie & beleving

MAXIMAAL  
GESLAAGD  
GARANTIE



Vanaf  
€ 1.099,-

## keukens

Samen ontwerpen  
wij uw droomkeuken



Vanaf  
€ 7,95 m<sup>2</sup>

## vloeren

Ervaar de perfecte vloer  
voor iedere kamer in huis



Vanaf  
€ 2.400,-

## badkamers

Alle stijlen badkamers  
voor ieder budget

Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in onze Experience Showroom  
van 5000 m<sup>2</sup> aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal.**

Ma, Di, Do 09.00 - 17.30 uur | Wo 09.00 - 21.00 uur | Vr 09.00 - 20.00 uur  
Za 09.00 - 16.00 uur | Zo. 11.00 - 17.00 uur



ALL YOU  
NEED IS  
LOVE!

# Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

## Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

## De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.



# OP ZOEK NAAR SFEER IN HUIS?

Uw open haard & kachelspecialist heeft alles op het gebied van sfeerverwarming en schoorsteentechniek. Kom gerust eens langs in onze ruime showroom op het industrieterrein Prinsenland in Rotterdam of kijk vast even rond op onze website voor een indruk van ons assortiment.

**NOG GEEN SFEERVERHOGENDE  
OPEN HAARD OF KACHEL VAN  
TOPKWALITEIT GEVONDEN?  
KOM DAN NAAR:**

**UW HAARDEN SPECIALIST  
IN ROTTERDAM**

## DE GRIFFIOEN

Anthonetta Kuijlstraat 36  
Industrieterrein Prinsenland Rotterdam  
010-4046459 | info@griffioenrotterdam.nl

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



### KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

- Houtkachels
- CV Houtkachels
- Gaskachels
- Pelletkachels
- Elektrische  
kachels
- Sierschouwen
- Plateau's
- Tuinhaarden





**Doka Dordrecht**  
Ontwikkelen, afdrucken en workshops

Spuiboulevard 220  
3311GR Dordrecht

info@doka-dordrecht.nl  
https://www.doka-dordrecht.nl

078-3033688

## 4 dansstijlen in één les!

Altijd al gek op dansen,  
maar kan je niet kiezen?  
Of vind je alles leuk?  
Kom dan naar

**COMBI DANCE**  
4 DANSSTIJLEN  
IN 1 LES:

- BALLET**
- MODERN**
- TAP**
- STREETDANCE**




Ben jij tussen  
de 8 en 12 jaar?  
Kom eens langs voor  
een **PROEFLES!**

# 2 MOVE

P.J.Troelstrastraat 100, Papendrecht  
info@pattykemper.nl | [www.pattykemper.nl](http://www.pattykemper.nl)

**BRUIST**

*Liefde,*  
je moet ervan  
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Erotic Treasure



**Nieuwsgierig?**  
Neem dan eens een kijkje op onze website.

**Erotic Treasure**  
Grote Spuistraat 28, Dordrecht | 078-6150368  
7 dagen per week open

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





## Onderga en beleef het gevoel van Siwocco

Oliemassage van Siwocco op basis van traditionele Thaise massage en drukpuntenmassage met aromatische oliën die zorgen voor ontspanning en herstel van de energiebalans. Of onze authentieke Thaise massage.

Siwocco Wellness | Spuiweg 138, Dordrecht | 078 737 00 49 | info@siwocco.nl | www.siwocco.nl



## Herstel bij stress- en burn-outklachten begint bij Balance My Life!

### Effectieve en professionele coaching gericht op duurzaam herstel

Gezonde voeding, voldoende beweging, ontspanning, veerkracht, een positieve mindset en zo min mogelijk stress zijn allemaal factoren die een positieve invloed hebben op het vinden van de juiste balans in jouw werk en privéleven om weer krachtig, ontspannen en gelukkig te worden.

[www.balancemylife.nl/stress-burnout](http://www.balancemylife.nl/stress-burnout)

### Stress- en burn-outcoach

Mensen die mij kennen omschrijven mij als: gedreven, praktisch, resultaatgericht, deskundig, betrouwbaar en integer met een gezonde dosis humor.



Balance My Life | Brugstraat 2, Oud Alblas  
06 53 58 53 19 | mirjam@balancemylife.nl

MAN/CAVE

# GEKNIPT & geschoren

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

### Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 50%  
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST  
*Deal*

50% korting

PROMOCODE: BRUIST

SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE





# *Kom tot rust* in de sauna

Heerlijk ontspannen, hebben we daar op zijn tijd niet allemaal behoefte aan? Jezelf even opladen zodat je weer klaar bent voor de ratrace van het dagelijks leven. En waar kun je dat nu beter dan in de sauna?!

Als je nog nooit in een sauna bent geweest, kan de drempel om ernaartoe te gaan misschien wat hoog zijn. 'Al die naakte mensen, is dat wel wat voor mij?' zul je je wellicht afvragen. Er zijn echter ook genoeg sauna's die speciale badkledingdagen bieden en anders zijn er ook nog de privésauna's waar je bijvoorbeeld in alle privacy heerlijk samen met je lief kunt genieten (tip: leuk cadeautje voor Valentijnsdag).

## **Alleen maar voordelen**

Het is namelijk wel echt een aanrader om regelmatig naar een sauna te gaan. Niet alleen omdat je er dus heerlijk kunt ontspannen, maar zeker ook omdat het goed voor je is. Zo vermindert een bezoekje aan de sauna je spierpijn, zorgt het voor een betere doorbloeding, vermindert het stress, verdwijnen afvalstoffen uit je lichaam door het zweten en zorgt het voor een betere weerstand. Daarnaast zijn er ook

mensen die beweren dat het helpt als je wil afvallen. En inderdaad, na een bezoek aan de sauna ben je meestal lichter door het vele vocht dat je verliest door het transpireren. Dit gewichtsverlies is echter maar tijdelijk doordat je het vocht weer aanvult (tijdens een bezoek aan de sauna is het sowieso belangrijk om veel water te drinken om dit vochtverlies te compenseren). Als je na de sauna een plons neemt in een ijskoud dompelbad, kan dit echter wel de vetverbranding stimuleren...

## **Als herboren**

Zoals je kunt lezen zijn er genoeg redenen om je eventuele saunavrees te overwinnen. En je zult zien: na afloop ga je als herboren weer naar huis. Volledig ontspannen na dit moment voor jezelf, met een rozige huid en klaar voor de dag van morgen. Heb jij je volgende saunabezoek al gepland? Wij wel!

Wil jij ook even heerlijk ontspannen in de sauna? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een sauna of wellnesscentrum in jouw regio.



ZWEET  
DE STRESS  
VAN JE AF

# ROWES

BARBERS & HAIRSTYLISTS

*De kapper en barber in Dordt*

**Geknipt worden zónder afspraak!**

Wil je alleen geknipt worden, dan kun je gewoon binnenlopen zonder afspraak!

078-6143939

Brouwersdijk 235A, Dordrecht  roweshaarmode

www.roweshaarmode.nl  rowes\_barbers\_hairstylists

## Kapotte fiets?

Wij repareren uw fiets aan huis!

Voor goede en betaalbare reparaties moet je bij John's Fietsreparatie op Locatie zijn!

"Per klant probeer ik een passende oplossing te vinden en zorg ik dat de klant te aller tijden inspraak heeft met zijn en/of haar wensen."

Nieuwsgierig of hulp nodig?  
Bel dan 06-25141517



John's Fietsreparatie op Locatie  
Stratosfeerstraat 81, Dordrecht  
johnsservice1@hotmail.com | 06-25141517

### Welkom dames!

Naast (letterlijk) de herensalon is er ook een prachtige damessalon waar mensen met passie werken. En dat in een geweldige ambiance. Perfectie, sfeer en kwaliteit zijn maar een paar steekwoorden voor de damessalon. **We heten u van harte welkom!**



**Tevens in onze webshop:**

**So Pure Styling**

Creëer de meest prachtige looks met onze verzorgende stylingproducten. Verrijkt met sinaasappel- en palmarosa-aromatherapie en arganolie.



Krommedijk 51 Dordrecht  
www.harryskapsalon.nl  
Dames: 078 - 647 27 37

# LA FORMA GRANDE

BEST IN BIG SIZE MEN'S FASHION 2XL-6XL

BIG  
SIZE

SMALL  
PRICE

**OVERHEMDEN / JEANS / T-SHIRTS / SWEATERS  
POLO'S / TRUIEN / JASSEN / COLBERTS**

**1 STUK -15%**  
**2 STUKS OF MEER -25%**

(korting alleen geldig in onze winkel in Dordrecht)

KORTE BREESTRAAT 14 DORDRECHT | 078 631 93 18 | WWW.LAFORMAGRANDE.NL



# Paddenstoelen *risotto* met portobello

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde paddenstoelen (oesterzwammen, cantharellen, kastanjechampignons)  
1 portobello  
60 gr walnoten  
1 ui  
2 eetl olijfolie  
peper en zout  
1 knoflook teentje  
80 gr volkoren risottorijst/  
zilverviesrijst (ongekookt)  
50 ml droge witte wijn  
300 ml tuinkruidenbouillon  
10 gr gehakte peterselie  
1 eetl Zwitserse strooikaas

Veeg de paddenstoelen en portobello schoon met een borsteltje en snijd in kleine stukjes. Hak de walnoten fijn en snipper de ui. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de paddenstoelen op hoog vuur bruin. Schep ze op een bord en bestrooi met peper en zout. Schenk de rest van de olie in een pan en bak de ui 3 minuten zachtjes. Pers de knoflook erboven uit en bak de risottorijst even mee, tot alle korrels glazig zijn. Voeg de wijn toe en laat verdampen. Roer een scheut bouillon door de rijst met een pollepel. Voeg de volgende scheut pas toe als de vorige is opgenomen door de rijst. Maak zo alle bouillon op en laat de risotto zachtjes doorkoken tot de rijstkorrels beetgaar zijn (totaal circa 20 minuten). Schep de paddenstoelen en noten door de risotto en warm de risotto nog even door. Breng op smaak met wat extra peper en zout. Schep de peterselie erdoor, verdeel de risotto over twee diepe borden en bestrooi met Zwitserse strooikaas.



### **Loes**, senior media adviseur bij Bruist

Deze heerlijke gerechten van New Fysic zijn mijn favoriete recepten. Ik ben 19 kg kwijtgeraakt met New Fysic. Ineke, mijn coach in Breda, heeft mij hier goed bij begeleid. Ik vind New Fysic geen straf om te volgen en ik heb me er altijd heerlijk bij gevoeld. Daarnaast sport ik bij Move 35 in Breda. Inmiddels ben ik al een half jaar op mijn streefgewicht, maar ik vind deze recepten nog steeds heerlijk om te maken ook al volg ik geen dieet meer. Mijn gezin kan ook mee-eten en deze recepten zijn erg lekker, gezond en makkelijk om te maken. **Geniet ervan en smakelijk eten**

# Runderreepjes met broccoli, ui en sesamzaadjes

2 PERSONEN - 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kleine struikjes broccoli  
1 ui  
stukje verse gember, 2 cm  
1 teentje knoflook  
80 gr volkoren noedels  
Frylight bakspray  
250 gr runderreepjes  
1 dl kippenbouillon (tablet)  
1 eetl sojasaus  
1 theel sesamolie  
half Spaans pepertje  
peper en zout  
1 theel sesamzaadjes

Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stelen en snijd deze in dunne plakjes. Blancheer de roosjes 2 minuten in kokend water en laat ze daarna kort onder de koude kraan 'schrikken', zo blijven ze mooi groen en garen ze niet verder. Snipper de ui, gember en de knoflook. Kook ondertussen de volkoren noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Spray wat Frylight bakspray in een wok en bak de knoflook, ui en gember circa 2 minuten op middelhoog vuur. Zet dan het vuur hoog en voeg de runderreepjes toe. Bak circa 3 minuten. Zet het vuur weer wat lager en voeg de broccolistukjes toe. Bak 2 minuten en blus af met de bouillon. Laat het geheel nog 2 minuten pruttelen. Haal de wok van het vuur en voeg de sojasaus, sesamolie en Spaanse peper toe. Breng verder op smaak met peper en zout en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel over 2 borden en serveer met de volkoren noedels.





**Uw regioexpert voor Natuurlijk Honden- en Kattenvoer**

*Nu ook voer voor knaagdieren en vogels!*

Tevens Praktijk voor  
Energetische Therapie



Balance by Nature

www.djairosnature.nl

**BRUIST** Like ons op **facebook**  
www.facebook.com/DrechtstedenBruist



**OPVALLLEN**

**IN JOUW REGIO?**

**ADVERTEER  
OOK IN  
BRUIST!**

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

# Je rijbewijs haal je bij Waardenburg

AL SINDS 1954 EEN BEGRIP IN DE REGIO



We begeleiden jou tijdens het behalen van jouw rijbewijs en hebben diverse mogelijkheden:

- Autorijbewijs en motorrijbewijs
- E achter B
- B automaat
- Faalangsttraining / faalangstexamen
- Autisme vriendelijk



Verkeersschool Waardenburg  
Pieter Zeemanweg 30W  
Dordrecht  
06-24575986

www.rijschoolwaardenburg.com

Maak kans op:

**1 motorrijles en  
een theorieboek of  
2 motorrijlessen  
gratis**

t.w.v. € 75,- tot € 100,-



Verkeersschool Waardenburg  
Pieter Zeemanweg 30W  
Dordrecht | 06-24575986  
www.rijschoolwaardenburg.com

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

|             |         |
|-------------|---------|
| motor       | auto    |
| automaat    | theorie |
| instructeur | examen  |
| praktijk    | pakket  |

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



# Door verstopping of wateroverlast in de knel?



TOS Ontstoppings Service BV  
uw adres voor:

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



ONTSTOPPINGS SERVICE BV

Baarsweg 124,  
3192 VR Hoogvliet  
T 010-4383599

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

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

