

DE WATERWEG 

MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEWATERWEGBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgedaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!



C. VERKADE

J u w e l i e r

anno 1912

Hoogstraat 90
3111 HL Schiedam
tel. 010-4267789
www.juwelierverkade.nl

Jeh
JEWELLS



1. 19970 € 159,00

2. 19222 € 129,00

3. 18888 € 119,00

4. 19967 € 209,00

5. 19691 € 179,00

6. 19969 € 289,00

7. 18483 € 129,00

8. 18728 € 139,00

9. 18692 € 159,00

10. 19436 € 209,00

11. 19223 € 209,00

12. 19968 € 179,00

13. 18484 € 219,00



Kasten exact op uw maat!

Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap
en kwaliteit niet!

www.degraafbv.nl

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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



8



26



36



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 - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/dewaterwegbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Waterweg Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

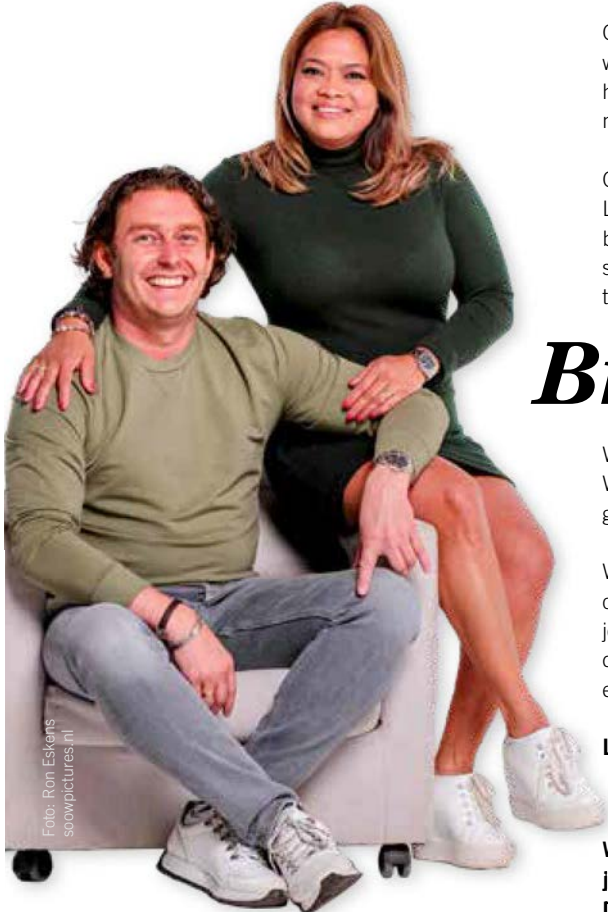


Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

Lea en Marcel Bossers

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

Inhoud

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?
Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

OP ZOEK NAAR SFEER IN HUIS?

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

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

**UW HAARDENSPECIALIST
IN ROTTERDAM**

DE GRIFFIOEN

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

WWW.GRIFFIOENROTTERDAM.NL

10



KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

- Houtkachels
- CV houtkachels
- Gaskachels
- Pelletkachels
- Elektrische kachels
- Sierschouwen
- Plateaus
- Tuinhaarden



11

**EXTRA LIEFDE**

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl

**OPPEPPER VOOR JE HUID**

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een sun care pakket van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer naar buiten!

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com

**BRUIST Deals**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

**NATUURLIJK LEKKER**

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtollig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



NIEUW
MERK!



ONZE MERKEN

Viva Jewellery - About Jackie - Juul & Belle - Transfer - Label Nick - Smashed Lemon - SisterSPoint - by Jam PureWhite - &Co - B.Young - Culture - Juna Lane - Isay - Cluca - Baggishop - Sneakerdresses - Wallabag

Noi!
M O D E

De gezelligste boetiek 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.

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke **laidback vakantiegevoel**.

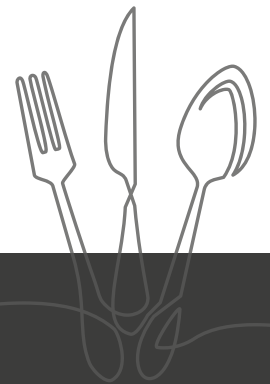
Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds extra gezellig met leuke lampionnen en sfeerverlichting.

- ✓ Kwaliteit
- ✓ Origineel
- ✓ Service
- ✓ Netto prijs

Bij iemms doen wij het net even anders. Eerlijk advies, volledige transparantie, en bovenal een perfecte afstemming op uw wensen. Bent u er al uit hoe uw nieuwe keuken eruit moet komen te zien? Kiest u voor een strakke design keuken of gaat u liever voor een warme, landelijke keuken? Wat uw smaak ook is en welke combinatie u ook zoekt, in de collectie van iemms vindt u altijd de stijl die bij u past!

Woonboulevard Hoogstad | Vlaardingen
www.iemms.nl



iemms | KEUKENS &
INTERIEUR



DE LANGE & REEK WONINGINRICHTERS

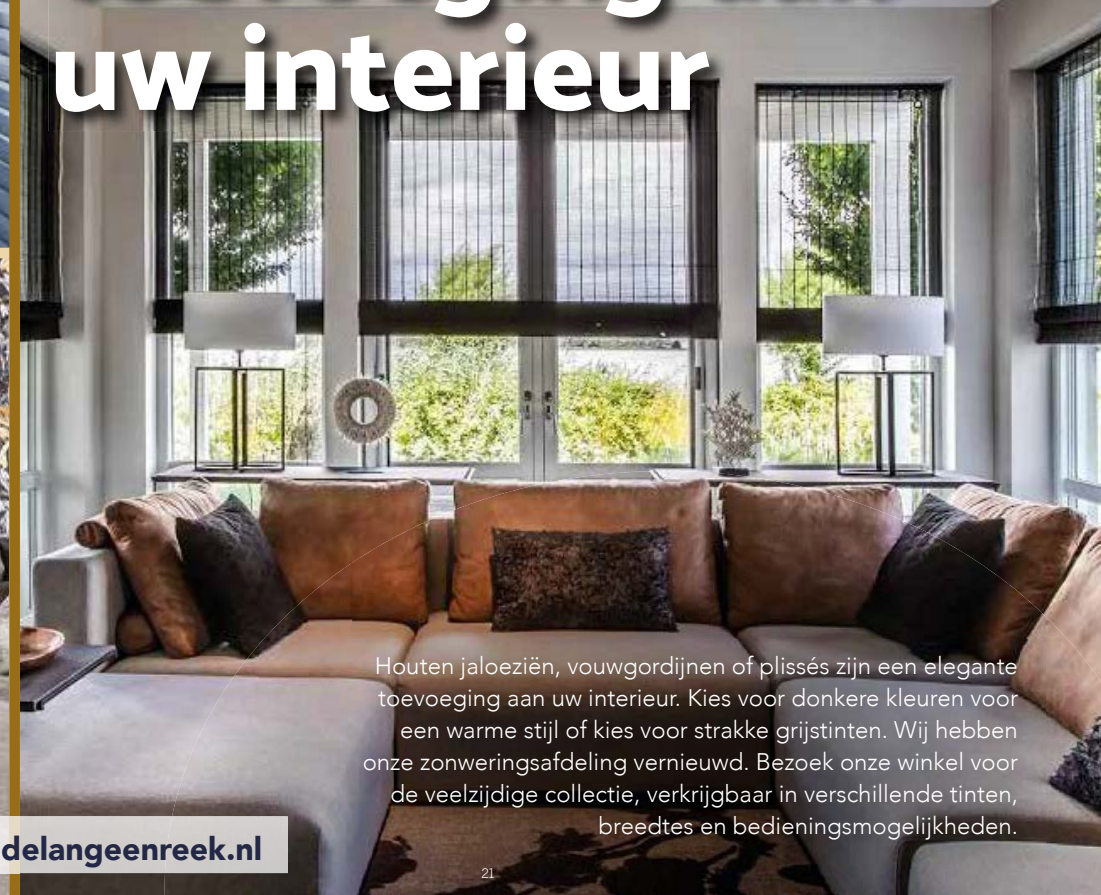
Bent u toe aan een verrassend advies voor uw interieur? Graag adviseren de medewerkers van De Lange & Reek u bij het maken van een persoonlijke keuze waar u echt blij van wordt en bieden zij u de zekerheid van de beste koop. Loop gewoon eens binnen in onze winkel en laat u inspireren. Of maak een afspraak zodat we samen alle tijd hebben voor een goed (advies)gesprek.

- **VLOEREN** • **RAAMBEEKLEDING**
- **SLAPEN** • **WONEN** • **HAARDEN**
- **WOONACCESSOIRES** • **KASTEN OP MAAT** • **WANDAFWERKING**



Raambekleding

Een elegante toevoeging aan uw interieur



Houten jaloeziën, vouwgordijnen of plissés zijn een elegante toevoeging aan uw interieur. Kies voor donkere kleuren voor een warme stijl of kies voor strakke grijstinten. Wij hebben onze zonweringsafdeling vernieuwd. Bezoek onze winkel voor de veelzijdige collectie, verkrijgbaar in verschillende tinten, breedtes en bedieningsmogelijkheden.



DE NIEUWE S-KLASSE.

Of u nu bestuurder bent of passagier, comfort en veiligheid staan niet ter discussie in de charismatische nieuwe S-Klasse. Met zijn geavanceerde MBUX-bedieningsconcept voor- en achterin, zijn unieke achtersbesturing die de draaicirkel met maar liefst 2 meter verkort en zijn innovatieve dashboard met 3D-beeldscherm, biedt de S-Klasse een intuïtieve rijervaring op topniveau. Een nieuw icoon staat vanaf nu voor u klaar. Kom zelf kijken en maak een afspraak bij een van de onderstaande vestigingen.

Van Mossel Rotterdam AMG Performance Center (Autostrada) T: +31 10 452 23 22 | Van Mossel Rotterdam (Charlois) T: +31 10 212 33 00
Van Mossel Rotterdam (Spaanse Polder) T: +31 10 298 39 33 | Van Mossel Gouda T: +31 182 69 60 60 | www.mb.vanmossel.nl

Van Mossel

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantie-huis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.



Mijn naam is Robert-Jan Uitterdijk, ik ben al meer dan 35 jaar tuinontwerper van het Staelduinsebos.

Een droomtuin is een cadeautje...

Het oriëntatiegesprek is het uitgangspunt voor een bepaald gevoel. Dit gevoel bepaalt, denk ik, heel goed de aard van het cadeau.

We verdiepen ons in de wensen en natuurlijk is de situatie van de opdrachtgever zeer belangrijk!

De uitvoering wordt gerealiseerd door ervaren vakmensen met verstand van materialen en beplanting. Pas dan wordt uw tuin een echte droomtuin! Uiteraard kunt u ook rekenen op onze vakbekwame hoveniers voor het onderhouden van uw tuin of groenvoorziening.

Naast onze traditionele werkzaamheden zijn wij ook gespecialiseerd in het maken van houten overkappingen en vlonders. Het maatwerk zorgt ervoor dat er voor elke tuin een buitenverblijf mogelijk is.



Taanderijstraat 25a, Vlaardingen
010-2486991 | info@staelduinsebos.nl

www.staelduinsebos.nl



Wil je ook een droomtuin?
Maak dan een afspraak
010-2486991

André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

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 erachter komen wat men precies wil, leiden tot een goed eindresultaat.

ONZE EXPERTISE

Schilderwerk: binnen- en buiten

Latex spuiten en rollen

Behangen / plafond- en vloerafwerking

Stucen

Vervangen van kozijnen

Vervangen van glas / plaatsen 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 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

Er zijn verschillende redenen waarom u kiest voor stucwerk. In de eerste plaats geldt het als finishing touch van uw ruwe muur of plafond en zorgt een fraaie afwerklaag voor een mooie uitstraling van wanden en plafonds. In de tweede plaats kunt u voor stucwerk kiezen omdat het de thermische isolatie bevordert en het een brandvertragende en vochtwerende werking heeft.

Verschillende soorten stucwerk

- Glad stucwerk
- Sierpleister (spachtelputz, rustiekputz of granol)
- Schuurwerk
- Spackspuitwerk
- Behangklaar stucen
- Sausklaar stucen
- Tegelklaar stucen

Wilt u weten wat René voor u kan betekenen? Vraag vrijblijvend een offerte aan via 06-41279124.

STUCADOOR NODIG?

Alles weer glad?

Bel **06 - 412 79 124** of mail naar **info@reneverhagenschilderwerken.nl**



auping
met liefde

Auping Evolve,
het eerste
circulaire
matras
ter wereld

COPPENS
SLAAPCOMFORT

WWW.COPPENSslaapcomfort.com
ORANJESTRAAT 19-21, 3111 AM SCHIEDAM, T 010-426 87 17

Na dertig jaar actief te zijn geweest in de facilitaire en schoonmaakbranche, richtte Edgar van Engelen in 2012 Clear4Clean op. Clear4Clean staat voor ondersteuning van vakmanschap in de schoonmaakbranche.



Kamerlingh Onnesweg 14, Dordrecht
085-2080656 | info@clear4clean.nl
www.opleiding-schoonmaak.nl

COLUMN/EDGAR VAN ENGELEN

DE **SCHOONHEID** VAN DE SCHOONMAAK

Heb je wel eens gekeken naar de schoonmaak of neem je de schoonmaak voor lief? Heb je wel eens nagedacht over wat schoonmaak is of denk je dat je het wel weet? Schoonmaak is meer dan alleen een doekje halen over een bureau of het stofzuigen van een entree mat. Schoonmaak is een bedrijfstak die zich de laatste dertig jaar heeft ontwikkeld tot een volwaardig vak.

Kijk eens naar je schoonmaker, observeer je schoonmaker. Je zal zien dat er een visie achter het schoonmaken zit. Structuur in de werkwijze en methodieken van reiniging. Kennis over de juiste middelen die gebruikt kunnen worden op verschillende oppervlaktes. Als je de schoonmaker observeert, zie je zoveel meer dan alleen iemand die het vuil van de opdrachtgever opruimt en verwijdert. Je ziet de schoonheid van de schoonmaak.

werkwijzen, de werkdoekjes, de schoonmaakmiddelen en zeker niet te vergeten de opgeleide schoonmaker. JA, de opgeleide schoonmaker, want schoonmaken is een vak waarvoor je moet weten wat je doet. Wordt het werk niet goed uitgevoerd, dan heeft het consequenties voor de medewerkers van de opdrachtgever. Als de schoonmaak goed wordt uitgevoerd, kan het ziekteverzuim verminderen.

Wil je je meer verdiepen in de schoonheid van de schoonmaak? Neem gerust contact met ons op.

Over alles is nagedacht. De werkwagen, de stofzuiger, de



Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skins.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl

Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten, ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden, ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen, het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten, ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid, die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



Foto Youri Claessens



Als het even niet meer gaat... in je relatie of met jezelf

Ben je op zoek naar iemand die jou met tijd en aandacht psychologische hulp kan geven? Ik kan je op een professionele manier begeleiden zodat je zelfstandig en met zelfvertrouwen kan leven.

Rianne Noordzij
Psychosociale therapie en hulp in familierelaties
06-414 80 250
pastorale@riannenoordzij.nl
www.riannenoordzij.nl



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

Worstel je al langere tijd met sombere gevoelens of heb je moeite met loslaten van bepaalde situaties? Voel je je angstig en onzeker? Of misschien heb je een nare periode achter de rug? Dan kan je helemaal vastlopen.

Waardevol mens!

Om verandering te realiseren kan professionele hulp noodzakelijk zijn. Ik bied met persoonlijke aandacht psychosociale therapie. Vanuit mijn ervaring en aandacht voor zingeving is mijn praktijk een unieke plek waar je als waardevol mens gezien wordt.

Wat mij ten diepste drijft is mijn geloof dat een positieve kracht zich verbergt in alle mensen, waardoor ieder mens in heelheid en zelfwaardering kan leven.

Dit uit zich in een goede energiebalans en herstel binnen in je ziel en in de relatie met je omgeving.

Durf hulp te vragen!

Welkom in mijn praktijk aan huis. Ook voor relatietherapie. Je krijgt voor een deel vergoeding als je aanvullend verzekerd bent bij een groot aantal verzekeraars.



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Wil jij weer zelfverzekerd zijn in je bikini én een gezonde lifestyle hebben?

Wij werken niet alleen aan het uiterlijk met onze behandelingen voor lichaam en gezicht. Ook werken wij met het Straight away-afslankprogramma, waarbij wij persoonlijke begeleiding bieden om jou te helpen jouw doel te bereiken. Of dit nu voor jou betekent om eindelijk weer in die jeans te passen of om je gezondheid te optimaliseren.

Straight away betekent niet alleen je gezonde gewicht bereiken, maar ook behouden door je lifestyle te veranderen. Tijdens een wekelijks consult word je bij ons in de salon gewogen, gemeten, geadviseerd en gemotiveerd om je doel te bereiken.

Leuker, lekkerder en makkelijker afvallen

In deze eerste fase val je een tot anderhalve kilogram per week af door de producten van Straight away te gebruiken volgens het door diëtisten ontwikkelde programma. Als je je streefgewicht bereikt hebt, bouwen we de producten af en gaan we over op normale en gezonde voeding. Na

deze fase ga je gezond leren eten zonder producten van Straight away, om op lange termijn je gewicht te behouden. Wij helpen je hierbij door je te leren wat gezonde keuzes zijn en hoe jij balans kunt vinden in je leven op het gebied van voeding. Deze laatste fase is de fase gewichtsbehoud en hierin zijn wij nog steeds jouw stok achter de deur. De producten van Straight away zijn lekker en makkelijk en bevatten alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen die jouw lichaam nodig heeft. Een verantwoorde manier van afvallen dus!



Beauty & Skincare

SCHIEDAM

Beauty & Skincare Schiedam
Rubensplein 8B, Schiedam
010 - 24 60 985

beautyskincarechiedam.nl
FB BeautySkincareSchiedam
instagram beautyskincarechiedam



In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

Dé makelaar van *Maassluis*

Wil je een huis in Maassluis of Maasland kopen of verkopen?

Bij Prins NVM Makelaars moet je zijn!

“De klant die voor ons kantoor kiest zal aangenaam verrast zijn door onze persoonlijke aanpak en onze service”

aldus eigenaar René Prins.



PRINS NVM MAKELAARS
Thuis in Woonwensen!

Prins NVM Makelaars | Noordvliet 15, Maassluis
010-2600020 | www.prinsnvmakelaars.nl



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST
NU!



www.nederlandbruist.nl

Ervaar het comfort *van lenzen*

Bij de aanschaf van uw contactlenzen is het belangrijk te weten wat u kunt verwachten en welke mogelijkheden er zijn. Voor optimaal zicht en optimaal draagcomfort is de juiste lenskeuze gecombineerd met de juiste pasvorm van belang. Ottica Eye Fashion heeft alle soorten contactlenzen in haar assortiment.

KOM EENS
LANGS OM
LENZEN TE
PROBEREN!
MAAKT U WEL EVEN
EEN AFSPRAAK?

Zachte contactlenzen kunnen naar gelang de voorkeur iedere dag, iedere week, iedere maand, ieder kwartaal of ieder half jaar vervangen worden. Voor beginnende lensdragers is de daglens een mooie start. Iedere dag een paar schone, nieuwe, frisse lenzen zonder onderhoud.

ZACHTE, GEKLEURDE LENZEN

Met zachte, gekleurde lenzen verandert u de kleur van uw ogen. Er zijn diverse kleuren leverbaar zoals groen, bruin, blauw, grijs, et cetera. De kleur verschilt per type zachte contactlens. Voor kleuradvies of uitleg over de mogelijkheden kunt u altijd bij ons terecht.

De voordelen van zachte lenzen:

- Comfortabele draagvorm.
- Geschikt om mee te sporten.
- In vele sterkten leverbaar.
- Eenvoudig in onderhoud.
- Eenvoudig te wisselen met een bril.

VORMVASTE LENZEN

Vormvaste lenzen hebben een langere levensduur dan zachte lenzen. Doordat gebruik wordt gemaakt van moderne materialen hebben vormvaste lenzen een prettige draagvorm, al is de periode dat u moet wennen iets langer dan bij zachte lenzen.

Vormvaste lenzen gaan langer mee dan zachte contactlenzen. Doordat ze geen traanvocht opnemen, speelt vervuiling van het materiaal veel minder een rol. Bij zorgvuldig onderhoud van het contactlens oppervlak kan de lens daardoor langer mee dan een zachte contactlens.

De voordelen van vormvaste lenzen:

- Comfortabele draagvorm.
- Eenvoudig in onderhoud.
- Lange gebruiksduur (een à twee jaar).
- Leverbaar in alle sterkten.

OTTICA
EYE
FASHION

STOP MET
PIEKEREN, ERVAAR
MINDER STRESS.
ZIT LEKKERDER
IN JE VEL

Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Omdat jij zo
geweldig bent,
 blijf ik nog even
 op *afstand!*

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Als we ons allemaal
 nou eens niet meer zo
 schuldig zouden voelen
 over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY
 chocoladerepen met proteïne, want snacken
 zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
 MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

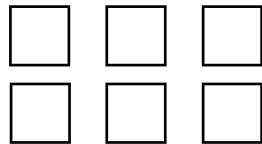
4		2						7
				8	4	2		
	5		3	2				6
	9			3			5	
5	3		6		7			8
	7		1				6	
9			4		6			3
	1	5		7			8	
2								9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



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

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



👁️-o+🍟-fr

🎷-x+🔪s=n 🔪s=t

👩d=s+t 🧑m=v

🚪-ur 🌞-n+🔪s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.dewaterwegbruist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda smaken
lekker fris
drinken spa
bubbels water

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

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

