

ROTTERDAM 

OKTOBER 2021 [WWW.ROTTERDAM-BRUIST.NL](http://WWW.ROTTERDAM-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



***Pimp:***  
je woning!

***Brigitte Heitzer:***  
'heel herkenbare rol'

# DISCOVERED IN NATURE, DESIGNED FOR A LIFETIME

Sinds 1995 is Lion Stone een begrip in de wereld van natuursteen en composiet. Wij werken bij onze productiefaciliteiten in Tilburg dagelijks met 110 mensen aan de mooiste keukenbladen en projecten.

Bij Lion Stone staan ruim achtduizend platen op voorraad. Hierdoor is er altijd wel een plaat die past bij uw persoonlijke voorkeur of sfeer die wordt nagestreefd. Alle natuurstenen materialen selecteren wij zelf rechtstreeks in de groeve en laten wij in zagerijen in onder andere Italië en Spanje tot platen verwerken. Na de bewerking in onze productiefaciliteiten worden de projecten vervolgens in samenwerking met een vakkundig montagebedrijf gerealiseerd. Neem voor meer informatie en mogelijkheden gerust contact met ons op.

**SHOWROOM**  
ENKEL OP AFSpraak



Op de foto's ziet u het mooie resultaat van een recent opgeleverd project. Voor de badkamer is gebruikgemaakt van Calacatta Verde marmar. Het keukenblad is uitgevoerd in Onyx met geïntegreerde ledverlichting.



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

### KIJKJE IN ONS ASSORTIMENT

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





8



12



28

# Inhoud



42



56



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 - Frans Pijnenburg  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Chantal Visser  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/rotterdambruist

**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. Rotterdam Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of afspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
076-7115340

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loop te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

# Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

Veel leesplezier,  
**Lea en Marcel Bossers**

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

# Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.

## Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

## Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verftag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.





**B**  
**BLOEZEN.NL**

  
**seidensticker**

 **ISAKSEN**

*byMi*  
HAMBURG

**MILANO**  
ITALY

**Soi**  
PARIS

Een passende bloes voor elke gelegenheid  
Persoonlijk advies - 30 dagen retourrecht

Bloezen.nl | Eigenaar: Anna Orlova | info@bloezen.nl |  @bloezennl

# WIL JIJ PROFESSIONAL MAKE-UP ARTIST WORDEN?



## DAN IS ONZE OPLEIDING VISAGIE IETS VOOR JOU!

Meld je aan voor een van onze open avonden via de website

De volgende modules komen aan de orde tijdens de visagie opleiding:

- Dag make-up
- Bruids make-up
- Avond make-up
- Bril make-up
- Fotografie make-up
- Make-up donkere huid
- Hairstyling/opsteken
- Facecharts
- Catwalk
- Cultural looks like Bollywood



**WWW.GLAWBEAUTY.NL**

Glaw Beauty Nederland | Gouvernestraat 89, Rotterdam | 085 - 06 06 895 | info@glawbeauty.nl | www.glawbeauty.nl

# PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN MOOIE VAAS



**MEIJS WONEN**  
— TILBURG —  
meijswonen.com

## LEZERSACTIE\*

Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

[www.prestigecosmetics-benelux.nl](http://www.prestigecosmetics-benelux.nl)  
TAG #PERRIS



win

# Kleurrijke Herfst!

## HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.

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



## CREAMY LIKEUR

Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een botje vanille-ijs als dessert!

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

## LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouweigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. #KILLERBODY



Doe mee en win



## CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten.

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

## DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken. Hemperius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke genres heeft Jong Hemperius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. [www.konstlief.nl](http://www.konstlief.nl)



## \*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prj@vraag@nederlandbruist.nl](mailto:prj@vraag@nederlandbruist.nl)



Kasten exact op uw maat!

# Een kast kun je overal kopen...

45 jaar kennis, vakmanschap  
en kwaliteit niet!

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

Woonboulevard Hoogstad - Vlaardingen

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



# Alles onder één dak

Ben jij eraan toe om even heerlijk te worden verwend en stralend de deur weer uit te lopen? Bij Unique Nails and Beauty vind je vrijwel alles gericht op beauty onder één dak.

Sinds de salon vernieuwd is, is er een frisse wind door de salon gegaan. Daardoor is alles nu weer helemaal up-to-date en kunnen klanten nog meer in de watten worden gelegd. Voor elke klant wordt uitgebreid de tijd genomen en iedereen krijgt de aandacht die hij/zij verdient.

## DE BEHANDELINGEN DIE WE AANBIEDEN:

**Kapsalon** • dames, heren en kinderen • balayage  
• foliage • highlights • lowlights

**Nagelstudio** • acrylnagels • gellak • biab  
• manicures

**Schoonheidssalon** • PMU • wimperlifting  
• wimperextensions • gezichtsbehandelingen

**Pedicure gecombineerd met** • cosmetische voetbehandeling  
• medische voetbehandeling • gellak op de teenagels

**Onze merken** • OPI • Medik8 • Keune • Saryna Key  
• Misencil • Marc Inbane • Milu • Wasparfum



Kom gezellig met je moeder, zus of vriendin voor een **DUO-BEHANDELING**



Bij ons vind je vrijwel alles gericht op beauty onder één dak. Zo kun je bij Unique Nails and Beauty terecht voor (medische) pedicure, cosmetische voetverzorging, nagelstyling, wimperextensions en diverse (gezichts)behandelingen door onze schoonheidsspecialist. Het is dus mogelijk om diverse behandelingen met elkaar te combineren en er zo een heerlijk ontspannen uitje van te maken. Zelfs duobehandelingen zijn bij ons mogelijk. Tot ziens!

*Unique*  
NAILS BEAUTY

Eigenaren: Simone en Mariëlle  
Koningslaan 197, Rotterdam  
010-8208565  
[www.uniquestyling.nl](http://www.uniquestyling.nl)

Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen.**

**Planten** helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een betere akoestiek.

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting.**

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose.**





## 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** • **RAAMBEKLEDING**
- **SLAPEN** • **WONEN** • **HAARDEN**
- **WOONACCESSOIRES** • **KASTEN OP MAAT** • **WANDAFWERKING**



# Deze maand in de Spotlight: PVC-Vloeren

Voor meer info kijk op  
[www.delangenreek.nl](http://www.delangenreek.nl)

Een PVC-vloer is een harde kunststof vloer die zeer sterk, krasvast, waterafstotend, onderhoudsvriendelijk en geluid- en warmte-isolerend is. PVC-vloeren zijn verkrijgbaar in natuurlijke houtmotieven, maar ook in betonlook of met een steenprint. Door middel van embossing techniek ziet een PVC-vloer er niet alleen natuurlijk uit, maar voel je eventuele houtnerven ook.



Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!

  
DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Oorspronkelijk kom ik uit Barcelona en sinds 20 jaar ben ik eigenaar van Whoops, waar ik als Art Director het vakmanschap heb ontwikkeld tot het niveau van vandaag.

Mijn toewijding aan het kappersvak, beauty en styling en mijn passie voor ondernemen zijn voelbaar als je bij Whoops binnenstapt.

Want voor mij blijft de tevredenheid en het enthousiasme van de klant het belangrijkste. Ik zie je graag bij Whoops voor persoonlijk advies.

Iedere maand vertel ik je in mijn column over mijn passie voor het kappersvak.

**Betlem Taravilla**  
(Art director Whoops)



# WERELD- VROUWEN

Ik voel me sterk als mens. De ontwikkeling van de vrouw is een must en is global.

Vandaag in mijn gedachten wens ik de kracht aan alle moeders, dochters, oma's om elkaar te helpen en steunen om te zijn en worden de soort vrouw waar je trots op kan zijn.

Ongeacht waar je leeft, is een plicht om alle energie te gebruiken voor alle vrouwen in de wereld. Geef met liefde je gedachten aan hen. Ze zijn er voor het gezin, ze zijn er voor de COMMUNITY, ze zijn er voor de economie, ze zijn er om de toekomst te bouwen voor ons alle. Vrouw zijn is een eer in een dynamische maatschappij. Dankbaar aan alle vrouwen die mij inspireren. Leermeesters van de wereld. Vrouwen van alle werelddelen.

# DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten. Meer info op [www.museumnachtmaastricht.nl](http://www.museumnachtmaastricht.nl)

# FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreed wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL** is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.



# BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftientig jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel? **NACHTVORST** van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.

# BRUIST SALES ACADEMY

Wil jij een carrièreswitch maken? Of ben je net klaar met je opleiding? Wil jij als junior via begeleiding en trainingen jezelf verder ontplooiën en zo aan je eerste baan beginnen? Dan is de Sales Academy binnen Bruist iets voor jou.

In 2021 heeft Bruist een eigen Sales Academy opgericht. Middels een interne opleiding word je klaargestoomd om uiteindelijk in de buitendienst succesvol te presteren. Via training en coaching gaan we ervoor zorgen dat je alles gaat leren over sales.

We zoeken in diverse regio's in Brabant commerciële mensen, die het vak sales willen leren en dromen van een baan in de buitendienst, waar je een goed salaris verdient en een gave provisieregeling hebt. Daarbij behoort in het begin een basissalaris met een VW Up en mobiel. Let op dat je ook bij een carrière switch rekening moet houden met dit basissalaris waarbij je kunt groeien in functie en salaris.

Met ruim 37 uitgaven per maand is uitgeverij Nederland BRUIST een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. De magazines die maandelijks verschijnen onder het kwaliteitslabel Bruist hebben zich ontwikkeld tot een volwassen medium waarin de lokale ondernemer centraal staat.

Ondernemers komen in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld. Het staat boordewol tips, trends, evenementen en advertenties. Door het unieke formaat, een hoog leesbaar en een groot aantal combinatiemogelijkheden qua adverteren, zijn de magazines van Bruist een uitstekend medium, zowel voor lokale en regionale als voor landelijke adverteerders.



Heb je interesse? Kijk op [www.nederlandbruist.nl/vacatures](http://www.nederlandbruist.nl/vacatures) of solliciteer direct met volledige cv, pasfoto en motivatie t.a.v. Lea Bossers [vacature@nederlandbruist.nl](mailto:vacature@nederlandbruist.nl)

GA JIJ DE UITDAGING AAN?





Bij Maison Cosmetic kunt u terecht met al uw huidproblemen.

Wij werken met de nieuwste technologie en blijven ons innoveren op het gebied van huidverbetering en verjonging en kunnen u daardoor moderne behandelingen aanbieden zoals:

MICRODERMABRASIE

MICRONEEDLING

MESOTHERAPIE

L.E.D. LICHTTHERAPIE

FILLERS

PEELING

E-LIGHT ONTHARING

LIPOLYSE

Voor zowel mannen als vrouwen, en voor elk huidtype en elke leeftijd.

Om te zorgen dat u en uw huid in goede handen zijn, werken wij uitsluitend met huidtherapeuten en cosmetische specialisten.

**Zo profiteert u altijd van persoonlijke aandacht en deskundigheid.**

MAISON COSMETIC

Aelbrechtskade 63-64, Rotterdam  
06-10902891 | info@maisoncosmetic.nl

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

## MESO BB GLOW

MESO BB GLOW is een gezichtsbehandeling waarbij een mooie egale kleur wordt gecreëerd. De behandeling helpt littekens als gevolg van acne te herstellen, bevordert tevens de teint van de huid, hetgeen resulteert in een heldere, stralende huid.

De MESO BB glow microneedling behandeling is geschikt voor mannen en vrouwen, en voor alle huidtypes.

Een laag semi-permanente BB-serum wordt in de huid gebracht om je een natuurlijk ogende basis te geven die een bepaalde tijd blijft zitten. Deze behandeling zal je huid voorzien van een lichte tot matige dekking om je vlekjes, roodheid en donkere oogcirkels te verbergen.

Een MESO BB Glow Treatment is een veilige en intensieve huidbehandeling die kan helpen bij het verminderen van het voorkomen van sproeten en het verlichten van uw huid. Het helpt ook bij huidverkleuring veroorzaakt door acne en veroudering van de foto of ouderdomsvlekken.



NIEUW

## BB LIPS

Een lichtgekleurde micropigmentatie die de lipkleur benadrukt en het effect van volle, mooi geaccentueerde lippen teweegbrengt.

Het serum hydrateert, voedt en regeneert de huid van de lippen en maakt ze soepel. Een prachtig lipstick-effect dat maximaal drie maanden meegaat! Een ideaal aanbod voor vrouwen die hun lippen willen uiteten. En een alternatief voor vrouwen die denken aan permanente lip-make-up.



# 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

Zomerdijk 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.

Zomerdijk 34 B, Maassluis | 06-28045248 | info@transparantkeukens.nl | [www.transparantkeukens.nl](http://www.transparantkeukens.nl)

*Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:*

## 'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

"Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zonen. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar", legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

hebben we kunnen loslaten", vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. "We hebben wel een pruijk op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch", besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

### Eigen invulling

"Mensen zelden: 'nu moet je Lady Di gaan naspelen' en 'hoe ga je op haar lijken?' Maar dat

'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZOVEEL TE VERTELLEN'

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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





Links Marjan, rechts Stephanie

# Zuurstof en *anti-aging*

‘Geen twijfel mogelijk, we hebben toch wéér een gloednieuw Intraceuticals Oxygen apparaat aangeschaft’, aldus Marjan van Gemerden eigenaresse van Vital Huidinstituut.

Als gerenommeerd instituut specialiseerde Vital zich de afgelopen 30 jaar in het fenomeen anti-aging en dan kan simpelweg een behandeling met zuurstof niet ontbreken! ‘Nu ik zelf ouder word, begrijp ik meer dan ooit hoe fijn het is om er goed uit te blijven zien, de complimentjes en de verkeerde (positieve) schatting van mijn leeftijd.

### Zuurstof speelt een belangrijke rol

Deze pijnloze en effectief, hydraterende behandeling voorziet in een mum van tijd onze dunne opperhuid en de lederhuid van zuurstof. De energie in je cellen krijgt een enorme boost en vrije radicalen worden meteen de kop ingedrukt omdat er tijdens het proces een serum gesprayd

wordt waarin alle belangrijke antioxidanten zitten die je huid elke dag hard nodig heeft.

### Collageen

En misschien wel het meest belangrijke je collageen verstevigt! Dit is onder meer te danken aan twee componenten die het serum rijk is, namelijk Vitamine C en hyaluronzuur. Je huid zal shinen, prachtig zijn van structuur en vol en stevig aanvoelen.

Wil jij ook het proces van ouder worden vertragen? Neem dan vrijblijvend contact met ons en ontdek de precieze mogelijkheden voor jouw huid.

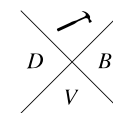




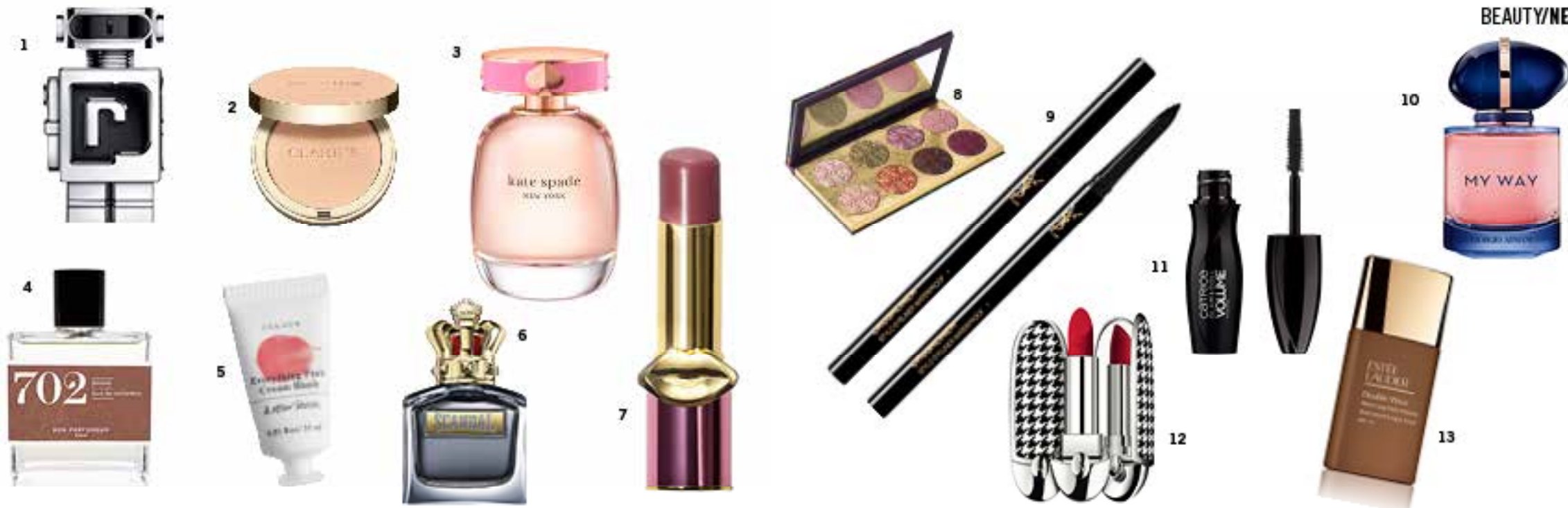
# Passie en vakmanschap staan voorop

Welkom bij DVB Design, waar passie en vakmanschap voorop staan. Wij ontwerpen en maken meubels op maat voor uw persoonlijke interieurwens. Van een robuuste tafel tot complete keukens, inloopkast of tuinbank; wij maken het voor u. Net waar u naar op zoek bent. We werken met diverse materialen en eiken is onze specialiteit. Al het eiken wordt van boomstam tot eindproduct handmatig gemaakt.

Bij DVB Design werken ambachtelijke meestermeubelmakers met jarenlange ervaring. Wij bedenken en maken interieuroplossingen. Kwaliteit en design staan bij ons voorop en we doen geen concessies in het gebruik van authentieke materialen. Zo combineren we hoge kwaliteit met een uniek design naar uw wens.



DVB DESIGN



***Hier*** worden we ***blij*** van!

Nu we weer in herfst zijn beland en we de zon moeten missen, vrolijken we onszelf maar op met de nieuwste geuren en make-up producten. Kijk, hier worden we nu blij van!

1. PHANTOM Eau de toilette van Paco Rabanne, vanaf € 77,- [www.iclparisxl.nl](http://www.iclparisxl.nl)
2. Ever Matte Compact Powder van Clarins, € 40,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
3. Kate spade NEW YORK, vanaf € 41,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. 702 van Bon Parfumeur, €82,- [www.bonparfumeur.com](http://www.bonparfumeur.com)
5. Everything Pink voedende Cream Blush van Other Stories, € 17,- [www.stories.com](http://www.stories.com)
6. Scandal Pour Homme van Jean Paul Gaultier, vanaf € 78,- [www.iclparisxl.nl](http://www.iclparisxl.nl)
7. Lip fetish Divryl lip shine van Pat McGrath, € 35,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

8. Eye Shadow X 8 Feast Your Eyes van MAC Cosmetics, € 50,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
9. Crushliner van YSL, € 30,25 [www.ysl.nl](http://www.ysl.nl)
10. My Way Eau de Parfum Intense, vanaf € 78,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
11. Glam & Doll Mini Mascara van Catrice, € 2,59 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
12. Rouge G Luxurious Velvet van Guerlain, Shade € 36,- en Case € 37,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
13. Double Wear Sheer Long-Wear Makeup SPF 20 van Estée Lauder, € 49,50 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)



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.

Nast 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](http://www.staelduinsebos.nl)



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



Ik leef, beweeg en adem Rotterdam.  
De stad die mij inspireert door de dynamiek  
en diversiteit aan mensen, culturen en alle  
soorten haar.

Onze multiculturele klantenkring eist van  
ons excellentie in haarstyling. Ik ben gek op  
kleur en gek op mensen. Het kappersvak  
stroomt door mijn aderen. Met liefde,  
passie en toewijding sta ik hier en ben ik er  
voor jou om je te adviseren en de mooiste  
kapsels te creëren. **We zijn 7 dagen per  
week open. Dit is Rotterdam.**

**Whoops in de Stad.**

Wat we vandaag mooi vinden, kan  
morgen ECHT anders zijn. Ons team is  
constant in beweging, volgt én creëert  
veranderingen. Daarom is Whoops lid van  
Het Spectrum (een onafhankelijke kring  
van haarkleurspecialisten). Wij volgen de  
beurzen en shows in binnen- én buitenland  
en ontwerpen eigen collecties.

**Betlem Taravilla**  
(Art director Whoops)



Fotografie: SALVADOR POZO

# 2900HW TWINTIG JAAR!

**Er is een nieuwe fase aangebroken.  
Een nieuwe wereld, een nieuwe  
maatschappij, een nieuw tijdperk.**

Altijd samenwerken, altijd samen genieten  
van ons leven. Sociaal, maatschappelijk,  
economisch en artistiek. Verantwoord met  
elkaar mooi zijn, van binnen en van buiten.

Ik hoop dat mijn bijdrage hieraan  
RUST & KRACHT mag zijn. Vertrouwen  
in de mens en respect voor elkaar op  
welke afstand dan ook. In GEZONDHEID  
en met elkaar.

**ONTDEK OWAY**  
biologisch &  
biodynamisch



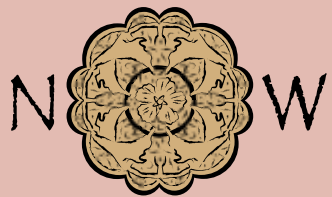


# Fashion Living and Giving

Verrassend,  
uniek &  
inspirerend



Wil je graag op de hoogte blijven?  
Volg ons op:   @Nowthemoodstore  
Bestel 24/7 via [www.nowtheshop.nl](http://www.nowtheshop.nl)



THE MOODSTORE

Bergse Dorpsstraat 53a, Rotterdam - Hillegersberg  
010 418 4233 | [www.nowthemoodstore.nl](http://www.nowthemoodstore.nl)

LOOKING/GOOD

## Verzorg je (lach)rimpels

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg daarom je huid elke dag weer goed.



### Hydrateren

Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

### Beschermen tegen de zon

UV-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met UV-filter.

### Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

### Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichtsmassage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met je vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zones naast je neus richting je mondhoeken, onder je ogen en de huid je mond.

## 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 / plaatsn 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



MAASSLUIJ | 06-41279124  
WWW.RENEVERHAGENSCHILDERWERKEN.NL



42

De grootste investering in uw leven is waarschijnlijk uw woning en/of bedrijfspand. Als het houtwerk van uw woning niet goed onderhouden wordt, kan dit grote gevolgen voor uw pand hebben.

Het onderhoud vraagt meer dan af en toe 'een kwastje verf' opbrengen. Voorbehandeling én de grondlagen bepalen uiteindelijk de kwaliteit. Bij goed onderhouden buitenschilderwerk is wassen, schuren en schilderen vaak voldoende.

Is het houtwerk in minder goede staat, dan zijn er extra voorbehandelingen noodzakelijk. Wij inspecteren zorgvuldig het houtwerk, de kozijnen en de houtverbindingen. Ook de glaskit wordt gecheckt. Bij scheuren en gaten wordt de kit weggesneden en vervangen.

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

# SCHILDER NODIG?

## Alles weer strak buiten?

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

VOOR ELKE VRAAG  
HEEFT RENÉ VERHAGEN  
SCHILDERWERKEN  
DÉ OPLOSSING!

43

# 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!*



DE ENE VOELT ZICH  
THUIS, VOOR DE  
ANDER EEN DRAMA



## *Herfst* stormachtig, maar mooi

Oktober is weer begonnen, de maand waarin de herfst zich van zijn beste kant laat zien. De kleurrijke bladeren vallen van de boom, de spinnen weven hun web en de regen valt in stormachtige buien naar beneden. Voor de één het seizoen waarin die zich thuis voelt, voor de ander juist een drama.

### **Creativiteit op scholen**

Dat herfst een inspiratieloze periode kan zijn, is op scholen niet te merken. Vooral in de kleuterklas is herfst juist een populair thema: er worden knutselwerkjes van dennenappels en kastarjes gemaakt, bladeren van het schoolplein geveegd en met de hele klas boswandelingen gemaakt. Kun jij het je nog herinneren? Het hele klaslokaal werd volgehangen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben. Regelmatig zien we kinderen twee aan twee de docent op straat achterna lopen. Wellicht wandelen ze de volgende keer wel naar het bos, waar ze elkels en paddenstoelen zoeken.

### **Last van korte dagen?**

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoedheid te bestrijden, is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op

vaste tijden een ontbijt, lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het zeker als je overdag veel naar buiten gaat – ook al is het bewolkt – en als je veel beweegt. Door te bewegen, stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

### **Herfstachtige activiteiten**

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires zijn namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laat glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden, dat najaarsmoedheid geen kans hoeft te krijgen.

Ook moeite met veranderingen? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondermemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.





**BENT U  
GEÏNTERESSEERD?**  
Neem dan contact op  
van de website!



Wil jij thuiskomen in een interieur dat écht bij je past? Kies dan voor maatwerk naar jouw wensen met RvS Interieurbouw in Etten-Leur. Wij verzorgen het totale plaatje van A tot Z en hebben daarbij hoge kwaliteit en betrokken service hoog in het vaandel staan.

## DE KEUKEN die écht bij je past

■ Gouden rijder 10, Etten-Leur ■ 06-20 910 914 ■ [info@rvs-interieurbouw.nl](mailto:info@rvs-interieurbouw.nl) ■ [www.rvs-interieurbouw.nl](http://www.rvs-interieurbouw.nl)

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

# TOPKWALITEIT VOOR DE SCHERPSTE PRIJS



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000 occasions!

**Van Mossel** OCCASIONS

## *Je bent zoals je denkt*

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*

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

# Vrijgezel Wiljo

## stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In oktober hebben we speciale aandacht voor: Wiljo Hooijmans.

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteitenbegeleider en coach, maar heb zo veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

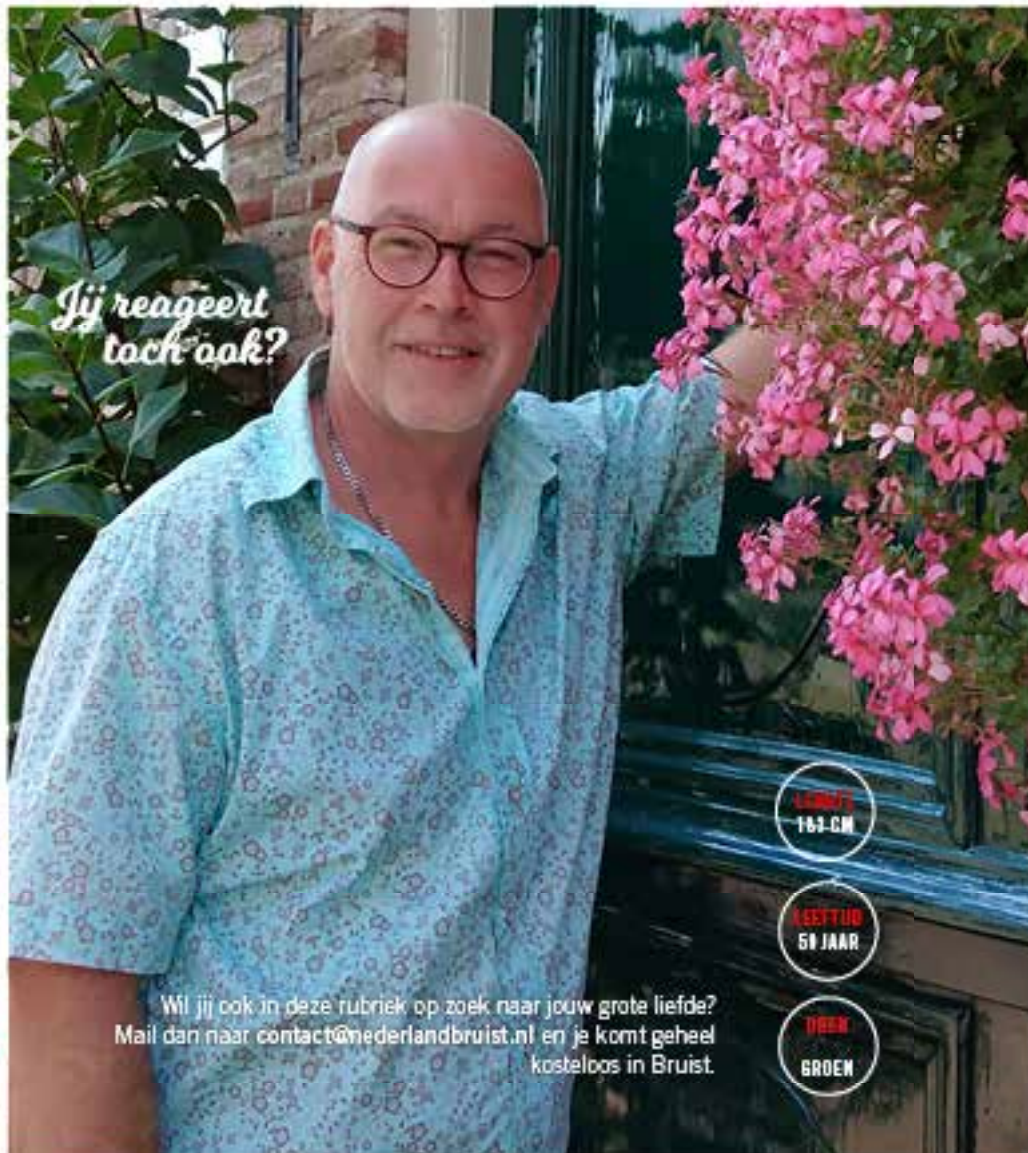
Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt  
een  
maatje!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) inclusief foto kunnen gemaild worden naar [wiljo@home.nl](mailto:wiljo@home.nl).



*Jij reageert  
toch ook?*

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

LENGTE  
161 CM

LETTING  
59 JAAR

OOR  
GROEN

# Geen gedoe thuis in de badkamer

- Wassen en drogen vanaf € 1,00
- Laten wassen op afspraak ook mogelijk



Benieuwd geworden?  
Loop gewoon eens binnen!

Yardic

# VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreken 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisolniveaus (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantiekilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Ontlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantiekilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



Foto: Karen van Blijst

WO 27 T/M DO 28 OKTOBER  
**RAUW**

Bij RAUW staat de Rotterdamse scene en sound centraal. In 2021 strijkt het festival op woensdag 27 en donderdag 28 oktober neer in de Maassilo.

Met tien acts verdeeld over twee avonden staat RAUW bol van nieuwe (inter)nationale samenwerkingen, premières en jong talent, waaronder enkele bijzondere projecten. Houd de website en het Facebookevent van het festival in de gaten voor het laatste nieuws.



MAASSILO



Foto: Bas Czerwinski

DO 14 T/M ZA 16 OKTOBER  
**LEFT OF THE DIAL**

Left of the Dial houdt de moed erin en gaat ervan uit dat Boothstock in het najaar volledig kan plaatsvinden in het centrum van Rotterdam.

**Left of the Dial playlist**  
Kom alvast in de sfeer met de afspeellijst van Left of the Dial en luister naar nummers van artiesten uit de line-up van dit jaar.

Houd de website van het festival in de gaten.



ROTTERDAM CENTRUM



Foto: Desiree Schipper

VR 22 T/M ZO 24 OKTOBER  
**NN MARATHON ROTTERDAM**

Het programma trapt op vrijdag 22 oktober 10.00 uur af met een Marathon Sport Expo in het Postillion Convention Centre WTC. Deze is op zaterdag ook nog te bezoeken tot 20.00 uur.

Op zaterdag 23 oktober begint de Start Your Marathon Challenge op de Schiedamsedijk. Vanaf 13.15 uur starten op de Coolsingel de Kids Runs voor verschillende leeftijden. De City Run start om 15.30 uur. Op zondag 24 oktober kunnen startbewijzen vanaf 07.00 uur opgehaald worden. Vanaf 9.15 uur begint de eerste 1/4 run. Vanaf 10.00 uur begint de NN Marathon Rotterdam (wave 1).

Op zoek naar meer updates?  
Houd de website en Facebookpagina van de marathon in de gaten.



ROTTERDAM



Foto: Wavelty

DO 14 T/M ZO 31 OKTOBER  
**DE GROTE SCHIJN**

Waan je in een sprookje tijdens De Grote Schijn! Met fluisterende bomen, lichtprojecties en betoverende klanken komt het Kralingse Bos helemaal tot leven. Verwacht dit jaar een geheel vernieuwende show met een verhaal zonder woorden.

Met De Grote Schijn wandel je een route van 2 kilometer vol indrukwekkende technieken en mysterieuze verrassingen. Een unieke beleving voor jong en oud.

De Grote Schijn in Rotterdam vindt plaats aan de oost-zuidzijde van het Kralingse Bos in Rotterdam. De entree bevindt zich nabij de kruising van de Prinses Beatrixlaan en het Stinsenlaantje. Houd voor meer informatie en de plattegrond de website van het festival in de gaten.



KRALINGSE BOS

## Zorgverzekering voor je huisdier

- ✓ Lage premie, geen winsttoegemerk
- ✓ Hoogste uitkering van Nederland
- ✓ Unieke code is verkrijgbaar bij Milan's Diervoeding

**PetSecur**  
Jouw plezier, samen verzekerd



**MILAN'S DIERVOEDING**

Peppelweg 17-19a, Rotterdam | 010-4185603  
milansdiervoeding@gmail.com | [www.milansdiervoeding.com](http://www.milansdiervoeding.com)

# OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

**JUST  
NU!**



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

# VICTORY OUTREACH ROTTERDAM

## A HOUSE OF PRAYER & PRAISE FOR ALL NATIONS

Zondag	Eredienst	11:00u
Vrijdag	Gebedsdienst	19:00u
Vrijdag	Jongerendienst	19:00u

Hartelijk welkom bij Victory Outreach!

Een dynamische, levensveranderende gemeente met diensten voor jong en oud. Voel je vrij om ons te bezoeken en ervaar de liefde van Jezus voor jou, je familie en voor je stad

Voor meer info & onze sociale kanalen kunt u de QR code scannen.  
Voor vragen kunt u ook mailen naar [contact@vorotterdam.nl](mailto:contact@vorotterdam.nl)



Verloskundige Jemimah uit Kenia:  
"De geboorte van een baby is iets magisch."

## Iedereen verdient goede zorg

In Afrika is een enorm tekort aan goed opgeleid medisch personeel. Daarom traint Amref Flying Doctors zorgverleners in Afrika.

Doneer nu op  
[amref.nl/zorgverleners](http://amref.nl/zorgverleners)  
of scan de QR-code.



Voor een gezond  
en sterk Afrika



**A Place you call Home,  
People you call Family**



# Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

## INGREDIËNTEN

- 1 spaghettipompoen
- scheutje olijfolie
- 2 ei pesto
- 2 tl crème fraîche
- gebakken spekjes
- peper
- zout
- chillipeper
- geraspte kaas
- mozzarella

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprijken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraîche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chillipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



# PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?  
De kriebels om weer van de  
huiselijke warmte te genieten.  
Buiten is het niet meer zo  
warm als van de zomer.  
Gewoon lekker knus met  
Bruist op de bank.  
Los de puzzels op en maak  
kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels  
(van boven naar beneden) vormen de oplossing.  
De oplossing van vorige maand was 1-3-1.

## 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 woonmaand.  
De oplossing van vorige maand was rustig.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met  
deze heerlijke body wash  
op basis van perzikbloesem  
en geniet van een verzorgde en  
gehydrateerde huid door dit  
fijne product van O'right.

🍷 b=h+ 🪄 s=e

👁️ -o+ 🍷 -fr j+ 🔍 -i

👤 m=v 🧑 y=e

f+ 🐟 v=r+ 🐮 -o+e 🏠 s=d

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing  
in op onze site: [www.rotterdam-bruist.nl](http://www.rotterdam-bruist.nl).

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel.

Maak in slechts  
enkele seconden van  
gewoon kraanwater  
heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur  
gas  
chuurzaam  
water

smaakje  
bruist  
bubbel  
gemak

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

