

ZUTPHEN EO



JULI 2018 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

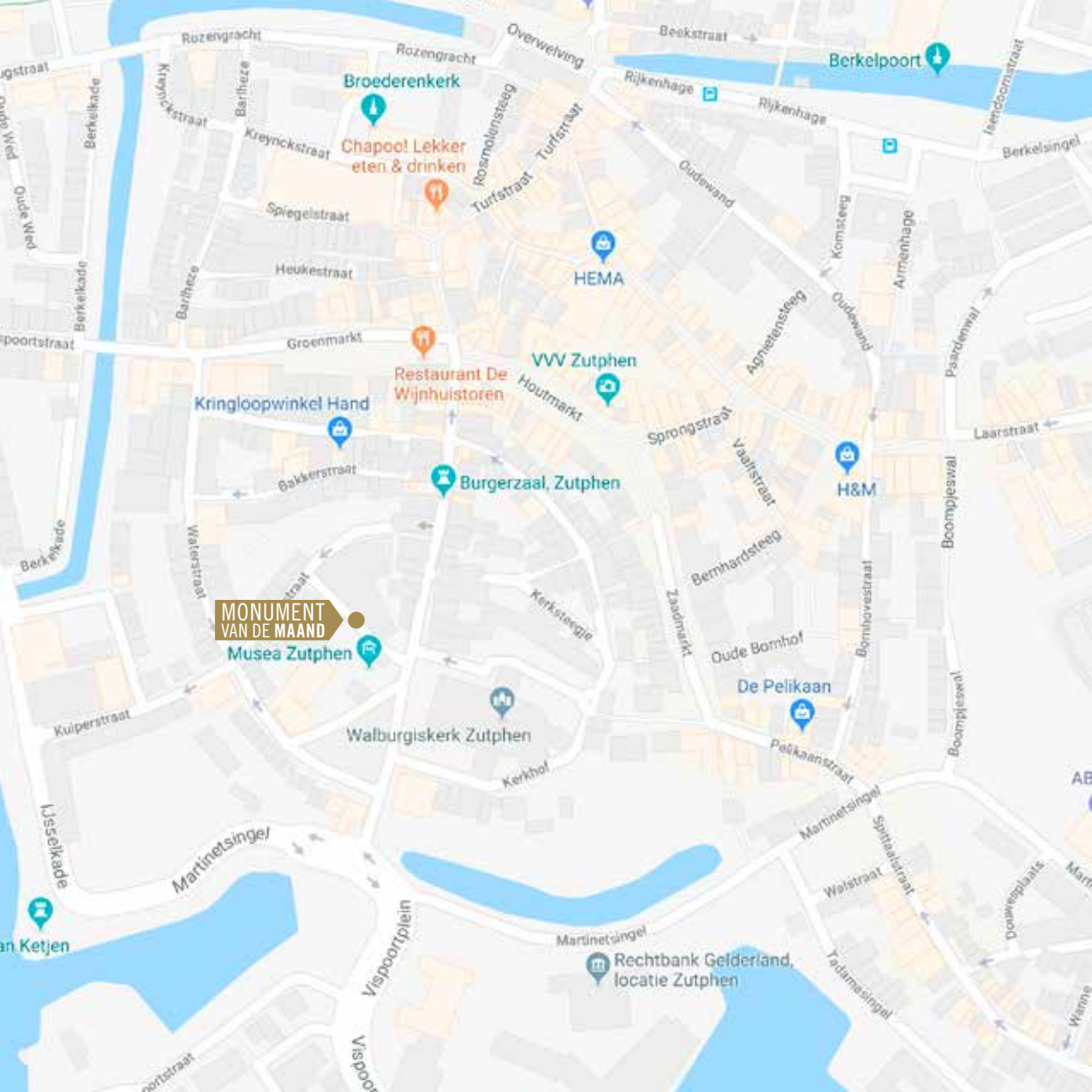
BRUIST

We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen





Broederkerk
Chapool Lekker eten & drinken

HEMA

VVV Zutphen

Restaurant De Wijnhuizen

Kringloopwinkel Hand

Burgerzaal Zutphen

H&M

MONUMENT VAN DE MAAND
Musea Zutphen

Walburgiskerk Zutphen

De Pelikaan

Rechtbank Gelderland, locatie Zutphen

Zutphen is een historische stad vol fraaie monumenten. Elke maand kiest *Bruist samen met het monumentenblad Zutphense Pracht* een monument van de maand.



Hof van Heeckeren

De familie Van Heeckeren was een vooraanstaande familie in Zutphen en omstreken. Bijna vierhonderd jaar geleden stichtten ze het stadspaleis De Hof van Heeckeren aan het 's Gravenhof. Sinds mei 2017 huist *Musea Zutphen* er waardoor het pand voor iedereen toegankelijk is.

De huidige Hof van Heeckeren is zo'n 400 jaar oud, maar de drie panden die samen het stadspaleis vormen zijn al veel ouder. De Hof van Heeckeren bestaat uit drie laat-middeleeuwse panden. In de zeventiende eeuw werden deze door de familie Van Heeckeren tot één groot adellijk U-vormig stadshuis verenigd en uitgebouwd. In deze periode kregen ook de drie gevels aan de Kuiperstraat hun kolossale Toscaanse pilasterorde die voor eenheid zorgde.

Hier aan de Kuiperstraat zat oorspronkelijke de hoofdingang van het stadspaleis. Hier is onder meer nog



een, inmiddels vervangen, staldeur te herkennen. De middenvleugel van De Hof van Heeckeren is het oudste deel van het pand en dateert uit omstreeks 1300. Eigenlijk is dit deel alleen nog terug te zien in één van de kelders waar tegenwoordig een educatieruimte voor het museum is ingericht

Het schelpenkoepeltje waardoor men nu de museumtuin betreedt, was destijds de achteringang. En deze is meer bijzonder dan menigeen denkt. De schelpenkoepel dateert uit 1697 en is aangelegd door baron Van Walraven Van Heeckeren. De koepel is ingelegd met schelpen, korallen,



mineralen en gesteente. Hollandse zeevaarders namen tijdens hun reizen veel kleurige, tropische schelpen en slakkenhuizen mee naar huis en vanwege hun zeldzaamheid waren die schelpen alleen weggelegd voor rijke adel en gegoede burgers. In Nederland kennen we slechts drie van deze schelpengrotten: bij kasteel Rosendaal, één bij paleis Het Loo in Apeldoorn én De Koepel in Zutphen.

Musea Zutphen
Dinsdag t/m zondag:
11.00 – 17.00 uur



6



10



9

Inhoud



16



31



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus
THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ZUTPHEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 T 076-7115340
 nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
 nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?** Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merklema Zupthen Bruist is een merklema en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

Bruisende **lezer,**

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperdagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Elske Kolkman en HeelHuis Gezondheidscentrum je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

Ook zo toe aan

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

HEB JE VAAK LAST VAN

HOOFDPIJN, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe

inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.



Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE
EN NEEM **NIET MEE...**
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSEN?

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.



YOU'RE INVITED TO OUR
SHOWROOM
VLOERKLEDEN VOOR ÉLK INTERIEUR



**COLORS
@HOME**

QIDI DESIGN
VARSEVELD

WOLF
DIDAM

Varsseveld:

Spoorstraat 4-6 | 7051 CJ | Telefoon (0315) 64 29 29
E-mail qidi-varsseveld@colorsathome.nl

Didam:

Spoorstraat 16-18 | 6942 ED | Telefoon (0316) 22 13 34
E-mail wolf@colorsathome.nl

Hoe **groen** is jouw haar?



**Denk je na
over wat jouw
voetafdruk is
tijdens een
kappers-
bezoekje?**

**Wat spoel
jij door
het putje?**

Word bewust van jouw bijdrage aan onze planeet. Maak kennis met onze verantwoorde producten, een duurzame werkwijze en ontspannende behandelingen. Wij staan voor kwaliteit, milieubewustheid en vakmanschap. Heb je problemen met je haar of hoofdhuid? Vaak hebben wij hier een oplossing voor zonder chemicaliën en hormoonverstorende stoffen.

Wij vinden het belangrijk om niet alleen te horen maar ook echt te luisteren naar wat jij als klant wilt. Een goed advies is het beste begin van een mooie coupe en/of kleuring. Wij nemen hier dan ook ruim de tijd voor zodat we rustig alle opties kunnen afwegen.

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

Groenmarkt 31, Zutphen | **0575-542640** | info@greenhaircare.nl | www.greenhaircare.nl



CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



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

Summer

win

DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,
www.villeroy-boch.nl/shop

HAMBURG HEEFT HET...

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

Hamburg Tourismus,
www.hamburg-travel.com



er in the city

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller
San Francisco koffer
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met
geïntegreerde weegschaal.
Nooit meer teveel kilo's
en onverwachte kosten bij
het inchecken!

**PRINCESS
TRAVELLER**

www.princesstraveller.com

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

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,
www.creativelabamsterdam.com

**Nieuwe
outlet
meubels**



*Wij geven uw spullen
een 2e kans...*

www.kringloopdecirkel-deventer.nl

complete woningontruiming • verhuizingen

Openingstijden:

ma-za 9.00-17.00 uur (Deventer)

ma-za 9.30-17.00 uur (Borculo)

Heeft u spullen over?

U kunt het bij ons inleveren
of wij halen het gratis op.

Kringloop de Cirkel

Arnhemstraat 16 | 7418 CL Deventer | 0570-594824 | 06-30376380

Graaf Wichmanstraat 1 | 7271 CC Borculo | 0545 - 224947 | 06-57992875

www.kringloopdecirkel-deventer.nl | KDC@hotmail.nl

Hardnekkig leesprobleem is dyslexie... of toch niet?



Soms komen we kinderen tegen die, ondanks hulp en veel oefenen, niet tot vlot lezen komen. Vaak klagen deze kinderen ook over hoofdpijn (boven de ogen), verloopt het lezen hakkend en aarzelend vooral wanneer er langer gelezen wordt, regels worden overgeslagen en/of letters omgedraaid en zo af en toe gaat er een oog tranen of pijn doen tijdens het lezen. Soms is het handschrift ook slordig.

Veel van deze kinderen hebben de diagnose dyslexie gekregen. Maar wat nu als er in de visuele vaardigheden iets niet helemaal goed zit? De opticien heeft geconstateerd dat de gezichtsscherpte goed is, of heeft een bril aangemeten. Waarom helpt dat dan niet? Scherp kunnen zien houdt niet in dat het kijken altijd prettig is. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ogen niet optimaal samenwerken, of onvoldoende kunnen fixeren op een bepaald punt bijvoorbeeld tijdens het lezen of zelfs dubbelzien. U kunt zich voorstellen dat dit voor onder andere het leren in het algemeen een groot probleem kan zijn. En dan helpt extra leesondersteuning of een dyslexiebehandeling dus ook niet of nauwelijks.

Maar hoe weet u nu of uw kind last heeft van een beperking in de visuele vaardigheden? Sinds kort kan uw kind bij Logopediepraktijk Rondom Taal hierop gescreend worden. **Voor meer informatie kunt u contact opnemen of een kijkje nemen op onze website.**

Beide kinderen hebben visuele problemen, maar dat is niet altijd duidelijk aan de ogen te zien.

logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | **06-16818979**
www.logopediepraktijk rondomtaal.nl

Vakantiegevoel

Op het werk
met een toiletrol onder
je arm lopen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

Waarom stoot ik me toch steeds aan dezelfde steen?

Zelfkennis is de sleutel tot meer regie in je leven.

Herken jij ook:

- * Je valt steeds in dezelfde valkuilen?
- * Je blijft dezelfde dingen lastig vinden?
- * Je lijkt in een cirkeltje te lopen waar je maar niet uitkomt?

Gefeliciteerd! Dat je je hier al bewust van wordt is namelijk een heel belangrijke en goede stap in de juiste richting. Maar ja, en nu dan?

De sleutel tot verandering ligt in het zelfinzicht.

Als je jezelf beter **begrijpt**, weet je waarom het ook **logisch** is dat je bepaalde dingen steeds doet. Vervolgens kun je als je die **kennis** hebt ook bewust bepaalde kanten van jezelf **trainen** en zien dat je ook **andere keuzes** kunt maken.

Ik help je graag verder om jezelf beter te leren kennen én je te helpen uit het cirkeltje te stappen, zodat je vrij bent om je eigen weg te gaan.

Liefs Elske

FiederElske
De coachingspraktijk voor grote en kleine meisjes

Wilgendijk 10, Zieuwent | 06-30119938

elske@fiederelske.nl

www.fiederelske.nl | www.theekransjes.nl





Het geheim van Ruurlo



De Naober staat voor kwaliteit. “Al onze gerechten worden bereid met verse producten”, vertelt Rob Dolphijn. “Ik ben zelf geboren en getogen in Ruurlo, dus we kopen deze producten waar mogelijk bij ondernemers in deze regio. Sowieso zijn we erg betrokken bij de lokale gemeenschap. Er zijn verschillende biljartclubs en een mannenclub die De Naober als thuishonk hebben. Mensen komen hier ook gewoon gezellig een potje darten of biljarten. Dat maakt het een levendig geheel.”

A la carte menu

De Naober heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. “Onze spareribs zijn echt een aanrader. We marinieren ze zelf en grillen ze af op onze houtskoolgrill. Daardoor wordt het vlees zo mals dat het bijna van het bot af valt.”

Naobertjes

“Wij bieden u naast de à la carte kaart een revolutionaire nieuwe beleving onder de naam Naobertjes. Bij dit all-you-can-eat concept kunt u de gehele avond van 17:00 uur tot 22:30 uur gezellig genieten van deze zo geheten ‘Naobertjes’ (kleine gerechtjes). U kunt dan de hele avond twee gerechtjes tegelijk bestellen, waardoor u kunt genieten van een heerlijke afwisseling van verrassend lekkere gerechten.”



HEEFT U IETS TE VIERN? EEN ECHT CAFÉFEEST
KAN BIJ DE NAOBER TOT **120 PERSONEN.**
BOVENDIEN KAN DE NAOBER DE **CATERING**
VERZORGEN VOOR JE **FEEST OP LOCATIE.**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

Bourgonjetoren



Zutphen was in de 15e eeuw betrokken bij de Gelders-Bourgondische oorlogen. De hertogen van Bourgondië streefden er al een eeuw naar alle Nederlandse gebieden te veroveren. Gelre en Zutphen waren de laatste gewesten die ze wilden veroveren en waren moeilijk in handen te krijgen. Om zich tegen de Bourgondiërs te verdedigen bouwde Zutphen deze toren en daarom heeft deze de naam Bourgonjetoren gekregen.

In onze streken werden in de 15e eeuw voor het eerst kanonnen gebruikt bij oorlogsvoering. Om de vijand af te schrikken en de haven te verdedigen werd de toren gebouwd en met kanonnen uitgerust. De toren verrees op de plek van de oude Veerpoort, die dus eerst werd afgebroken. De bouw duurde slechts een jaar. De aansluitende stadsmuur, die nu nog zichtbaar is naast de toren, is ongeveer 200 jaar ouder.

Als je naar de toren kijkt zie je drie schietgaten op de begane grond en vijf op de eerste verdieping. Achter de gaten stonden kanonnen. Zo konden ze van een flinke afstand in verschillende richtingen de vijand bestoken. Maar de vijand zou natuurlijk proberen deze toren te verwoesten om de Zutphense kanonnen tot zwijgen te brengen. Dat zou de vijand ongetwijfeld doen door er met zijn eigen kanonnen op te schieten. Om die reden is de muur van de toren uitzonderlijk dik, wel 4 meter. Je moest wel erg zwaar geschut hebben om die kapot te krijgen. Nu zie je een grasveld rond de buitenkant van de toren, maar dat was vroeger niet zo. In de tijd dat de toren werd gebouwd lag daar een brede, met water gevulde gracht.

De Martinetkoepel

In 1741 woonde baron Van Heeckeren in het grote huis 't Waliën achter de toren. Omdat de toren geen militair nut meer had, kreeg hij toestemming er een theekoepeltje op te bouwen. De baron kon daar thee drinken met prachtig uitzicht over de IJssel.



Omstreeks 1770 was dominee Martinet predikant in Zutphen. Naast dominee was hij ook natuurkundige en opvoedkundige. Van de baron mocht hij het koepeltje gebruiken om rustig aan zijn boek te schrijven. Hier schreef hij zijn 'Katechismus der Natuur', een boek dat in vele talen werd vertaald en lang als schoolboek werd gebruikt. De theekoepel is naar hem vernoemd en heet sindsdien de Martinetkoepel.

In de laatste dagen van de Tweede Wereldoorlog hebben de Duitsers het huis Waliën, dat toen als kazerne werd gebruikt, opgeblazen. Het huis werd vernietigd, het theekoepeltje werd beschadigd, maar de Bourgonjetoren heeft het 20e-eeuwse geweld moeiteloos doorstaan. Tegenwoordig is er in de toren een architectenbureau gevestigd.

Historische Vereniging Zutphen





Het kanon

Een geschutstoren zonder geschut is niets, dus er moesten ook kanonnen komen. Het grootste kanon werd besteld in Xanten, vlak over de grens in Duitsland, aan de rivier de Rijn. Het kanon was vijf meter lang en woog met onderstel meer dan 10.000 kilo. Een wel uitzonderlijk groot kanon! Het werd per schip over de Rijn en de IJssel naar Zutphen vervoerd. Men bestelde een passende kogel in Keulen en kocht er tegelijk de gietmal bij om zelf in Zutphen meer van dit soort kogels te kunnen gieten.

Toen het kanon en de kogel in Zutphen waren afgeleverd, moest er natuurlijk ook een keer mee geschoten worden. In de Zutphense archieven lezen we over een feestelijke bijeenkomst na het eerste kanonschot, waarbij na afloop 14 quarten (= 28 flessen) wijn werden gedronken in het Wijnhuis. Daarna nuttigden 61 man een feestmaal in de gildetaveerne van de 'sciplude' (schippers) in de Barlheze. Dit straatje bestaat nu nog steeds.

Voor zover bekend heeft men het grote kanon nooit echt gebruikt. Toen hertog Karel de Stoute van Bourgondië in 1473 Gelre uiteindelijk veroverde, was de strijd al beslist voordat zijn troepen bij Zutphen waren. De hertog was wel onder de indruk van het kanon. Hij heeft het in beslag genomen en er zijn halfbroer David, die bisschop van Utrecht was, nog mee bedreigd. Niemand weet precies wat er daarna met het kanon gebeurd is. De inwoners van Zutphen hebben het in ieder geval nooit meer terug gezien.

Voor meer informatie:

Het Torenproject is een publicatie van de Werkgroep Bouwhistorie, onderdeel van de Historische Vereniging Zutphen.

Voor meer informatie:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.regionaalarchiefzutphen.nl

Historische Vereniging Zutphen



Heel Happy & Healthy...!

Al afgevraagd wat er vandaag op tafel komt? De zomer is een periode van krachtige kleuren, vers fruit en veel variatie. Bij voorkeur lekker licht en vaak ook gewoon gezond. Een toepasselijke tip van Tina Visch, de spil van het HeelHuis: “Kijk op internet bij foodblogs voor inspiratie en pas een recept eventueel iets aan. Zo maak ik zelf in een handomdraai de meest geweldige en gezonde gerechten. Ook voor de lunches bij de HeelHuis-cursussen trouwens. Iedereen een heel happy & healthy zomer!”



Zomers Zoete Aardappelsalade

Ingrediënten voor 4 personen

1 grote zoete aardappel, 1 bakje cherrytomaatjes,
1 gele en 1 rode paprika, 2 avocado's,
200 gr verse bladspinazie, blok feta, handje pompoenpitten,
olijfolie, 1 tl mosterd, peper en zout



Foto & Inspiratie:
www.ilovehealth.nl

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes. Doe dit ook met de paprika's. Meng in een ovenschaal de aardappel, de paprika's en cherrytomaatjes met wat olijfolie, peper en zout. Zet dit vervolgens gedurende een half uur in de oven. Haal eruit en laat iets afkoelen. Maak ondertussen de dressing van 1 deel mosterd en 4 delen olijfolie. Rooster de pompoenpitten kort in een koekenpan.

Doe de verse bladspinazie in een grote schaal. Voeg hierna de gegrilde groentes, de avocado in stukjes, de feta in stukjes en de pompoenpitten toe. Garneer met de mosterddressing en eventueel wat extra olijfolie.

HEEL HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575-746046 | www.heelhuus.nl

Zomer
actie

MELD JE AAN OF
KIJK VOOR MEER
INFORMATIE OP:
CURVES.NL

6
weken
€49,-

Curves[®]

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spittaalstraat 57 | Tel: 0575 843 977

* Alleen voor nieuwe leden.

DAGJES UIT IN JULI!



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

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

13 t/m 22 juli. Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

13 t/m 15 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

17 t/m 20 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

20 t/m 29 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

24 t/m 28 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN ADRIFT

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaï-eilanden...

Adrift gaat op 5 juli in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL. Diewuikje Tijsen maakt je wegwijis in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



In Sententia

Coaching en natuurgeneeskundige therapie

Gezonde loskoppeling

Waar moet je het zoeken bij een kind met een raadsel

“Ik begrijp mijn kind niet. Waarom gebeurt dit. Ik weet echt niet wat ik er aan kan doen. Echt alles heb ik al geprobeerd. En dat terwijl ik me zo bezig houd met wat goed voor hem is.”

Als je deze gedachtes of ervaringen hebt en er zelf niet uit komt kijk dan eens hoe je houding naar je kind is. Met welke intentie benader je het kind. Vanuit welke behoefte.

Veelal is er een onbewuste diepe wens waaruit je handelt. Doordat je dit niet door hebt zal het kind gaandeweg sterker gaan reageren. Er ontstaat een wisselwerking tussen jou en het kind waar je niet meer uit komt. Zelfs troosten wil niet helpen.

Wat dan wel

De verbinding die is ontstaan tussen volwassene en kind is zichtbaar verstoord. Ik zie dat terug in een overdaad aan zorg

waardoor het kind zich in nauw gedreven voelt. Het kan zich niet meer vrij bewegen. Door dit los te koppelen vanuit zowel de volwassene als het kind ontstaat er een gezonde ruimte. Inzichten die je dan op doet helpen je het kind anders te benaderen en je eigen blokkades op te kunnen ruimen.

Meditatie

Voor mensen die bij mij met een dergelijke vraag komen spreek ik een meditatie in waarin ik de energie koppeling weer gezond maak. Je zult vrijwel direct verschil merken.

Tijdens een consult krijg je een behandeling en geef ik adviezen.

Lees verder op mijn website de ervaringen van mijn cliënten en wat ik nog meer voor je kan doen.

Tot ziens in mijn praktijk.





Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife www.beachlife.nl
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- www.jilsander.com
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- www.urban-decay.nl
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 www.iciparisxl.nl
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- www.clarins.nl



omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

- 6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- www.lancome.nl
- 7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- www.biotherm.nl
- 8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
- 9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.iciparisxl.nl
- 10. Batiste™ Nude Drogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl



Bijna jarig? Vraag
geen kado maar
een donatie.

Kijk op kadoneren.nl



www.palazzo-outlet.nl

Op afspraak
geopend 7 dagen
in de week van
9.00 tot 22.00!

Willemstraat 9 Aalten

PALAZZO
OUTLET

“Ik help u graag
bij een goed
afscheid”



Als ervaren uitvaartverzorgster in de regio Zutphen en omstreken weet ik dat een betekenisvolle manier van afscheid nemen helpt bij het rouwproces. Daarom ondersteun en inspireer ik u bij het organiseren van een begrafenis of crematie. U kunt mij bellen op 0313 769 005 of 06 188 853 82

Wilt u een overlijden melden?
Bel dan 0800 8192 (24uur per dag).

YARDEN

& Lucía
Uitvaartzorg

Loubergweg 1, 6961 EJ Eerbeek
Tel. 0313-769005 (24 uur per dag).
www.yarden-lucia.nl



KLOOKEN vof

HOVENIERSBEDRIJF

Tuinaanleg - sierbestratingen - tuinonderhoud
boomverzorging - beplantingen
schuttingen - vijvers

André Dimmendaal: 06-27488815

René van Loenen: 06-12602005

Lage Weide 27, 7231 NN Warnsveld
0575 - 521273 info@hbkklooken.nl



Van Rooyens bakkerij

**Al meer dan 25 jaar
het adres voor...**



- Ambachtelijk kwaliteitsbrood
- Veluwe appelcake
- Zutphense walburgers
- Ruime sortering bolletjes
- Zutphense hanzeballen
- Kruittoren koekjes
- Drogenaps broodje
- Grote sortering heerlijke koekjes



Van Rooyens Bakkerij
Lange Hofstraat 22, 7201 HV Zutphen
Tel: 0575-513269

**Bezoek ook eens onze webshop
www.vanrooyensbakkerij.nl**

Fluisterboot Zutphen



Een fluisterboot voert u in ongeveer één uur langs de mooiste plekjes aan de rivier de Berkel en door de grachten van de stad. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van Zutphen, bij de steiger aan het Rijkshage.

De Vaartijden

Maandag t/m zondag
11.00 uur / 13.00 uur / 15.00 uur
en op zaterdag: 16.30 uur

De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar: € 5,50
Kinderen van 5-9 jaar: € 3,50
Kinderen tot en met 4 jaar: Gratis



Groepsreserveringen

Voor groepsreserveringen en arrangementen kijk dan op www.fluisterboot-zutphen.nl

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · www.fluisterboot-zutphen.nl · info@fluisterboot-zutphen.nl



FIETSSPECIAALZAAK VAN RUURLO

- **Uitstekende service** Ik haal en breng fietsen die gerepareerd moeten worden doorgaans kosteloos en er staat altijd een gratis leenfiets klaar.
- **Groot assortiment** Met alle bekende merken, tweedehands fietsen en uiteraard ook E-bikes.
- **Fietsverhuur** Toeristen die onze prachtige Achterhoek willen verkennen, kunnen bij mij fietsen huren en tips krijgen voor fraaie routes door de bossen en langs prachtige landerijen.



MARK FOKKINK
T W E E W I E L E R S

Dorpsstraat 31, Ruurlo
0573-453100
info@fokkinktweewielers.nl
www.fokkinktweewielers.nl

DUIK SCHOOL - DUIK CENTRUM **BIGBUBBLES**

ZUTPHEN E.O.



DUIK OPLEIDINGEN
DUIK EN
SNORKEL MATERIALEN
PERSLUCHT EN
NITROX VULLINGEN

SPITTAALSTRAAT 39 ZUTPHEN
06-23672317 | BERT@BIGBUBBLES.NL
WWW.BIGBUBBLES.NL

BRUIST

Uw *onderneming* ook *presenteren*
in dit sprankelende magazine?

Of wilt u meer
weten over de vele
mogelijkheden van
Zutphen Bruist?



Neem dan contact
op via nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340

Het eiland La Palma wordt geroemd om haar schoonheid. Het is het groenste en meest sprookjesachtige eiland van de Canarische Eilanden. De hoge, imposante bergen, watervallen en groene dalen hebben het eiland de bijnaam 'La Isla Bonita' (het mooie eiland) bezorgd.

De schilderachtige dorpjes zijn erg sfeervol en vormen een perfect rustpunt voor wandelaars. In de hoofdstad Santa Cruz de la Palma kun je genieten van de historische pracht en heerlijke tapas eten in een van de vele bars. Ook bijzonder zijn de gitzwarte lavastranden op het eiland. En het leuke is dat het nog niet ontdekt is door het grote publiek.

Het noorden van La Palma wordt voor het grootste gedeelte in beslag genomen door een **EROSIEKRATER, DE CALDERA DE TABURIENTE**, die met een dichtbebost woud is bedekt. In het relatief 'jonge' zuiden vindt men ook nog actieve vulkanen, bijvoorbeeld de in 1971 ontstane vulkaan van Teneguia.

La Isla Bonita *La*



La Palma is ook het steilste eiland ter wereld met zijn 2.426 meter hoge Roque de los Muchachos en een zeediepte van circa 4.000 meter. Er wonen ongeveer 85.000 mensen die hoofdzakelijk van de landbouw leven. Belangrijkste producten zijn bananen, avocado's, wijn en tabak.

Aan de oostkust, tussen de luchthaven en de hoofdstad Santa Cruz, ligt het **TOERISTISCH NIEUWBOUWDORP LOS CANCAJOS**. Sinds de start van de



Palma

bebouwing begin jaren tachtig is het uitgegroeid tot een kleine, gezellige badplaats met langs de boulevard diverse terrasjes, restaurants, enkele hotels en appartementcomplexen. **HEEL LEUK OM TE LOGEREN ZIJN DE CASITA'S**, typisch Spaanse huisjes, landelijk gelegen en rustiek ingericht. Vanuit zo'n casita kun je op verrassende wijze kennismaken met het platteland van La Palma. De meeste casita's liggen in het westelijk deel van La Palma. Je kunt dan het beste een auto huren om daar te komen.

La Palma is een waar paradijs voor wandelaars. Je kunt de mooiste plekjes ontdekken met een Nederlandstalige gids.

• OOK BIJZONDER
• ZIJN DE
• **GITZWARTE**
• **LAVASTRANDEN**
• OP HET EILAND

Evenementen *in Zutphen e.o.*



6 T/M 29 JULI

WORLD PRESS PHOTO 2018

De spraakmakende internationale fototentoonstelling World Press Photo komt ook dit jaar weer naar Zutphen. Bekijk van 6 tot en met 29 juli in de imposante Walburgiskerk ruim 160 indrukwekkende persfoto's van fotografen uit de hele wereld.

Gedurende de tentoonstelling worden ook diverse lezingen georganiseerd.

Walburgiskerk, Kerkhof 3, Zutphen

ZATERDAG 7 JULI 13.00 - 22.00 UUR

LAZY SUMMER FESTIVAL

Op zaterdag 7 juli vindt het Lazy Summer Festival plaats op het Basseroord te Zutphen. Een nieuw gratis singer-songwriters festival met artiesten uit de omgeving van Deventer en Zutphen. Het festival begint om 13.00 uur en zal tot ongeveer 22.00 uur duren.



Op het Basseroord worden twee podiumcaravans geplaatst van waaruit de Singer-Songwriters hun muziek ten gehore zullen brengen. Geniet van de muziek met wat eten en drinken, en voor de kinderen is de Banjer caravan aanwezig zodat ook zij zich zullen vermaken.

Voor dit festival werken we samen met het Deventer Songwriters Gilde. Het festival wordt een muzikale uitwisseling tussen de twee geweldige Hanze-Steden Zutphen en Deventer. *parkeerterrein Basseroord in Zutphen*

ZATERDAG 9 JUNI 18.00 - 00.00 UUR

BEKLIMMING WIJNHUISTOREN

Elke zaterdag is de Wijnhuizen te beklimmen onder leiding van een gids. Ook vindt u in de toren van de Wijnhuizen het Clockhuys. Dit is een tentoonstelling over het carillon, ook is er een oefenklavier. De beklimmingen op de Wijnhuizen zijn om 13.00 uur en 14.00 uur. De beklimming aan de Wijnhuizen kost € 3,50 inclusief een kopje koffie/thee bij restaurant de Wijnhuizen. Kaarten zijn verkrijgbaar bij VVV Zutphen of bij de monumentgids.

WOENSDAG 25 JULI, 8 EN 15 AUGUSTUS

ZOMERFEESTEN

Dit jaar zijn er drie Zomerfeesten in plaats van vier. De woensdagen 25 juli, 8 en 15 augustus zijn gereserveerd voor het bekende muziekfeest, met verschillende podia verspreid door de binnenstad.

VRIJDAG 27 T/M ZONDAG 29 JULI

FOODTRUCKFESTIVAL FOODWALL

Op 27, 28 en 29 juli wordt de Zutphense Houtwal wederom omgetoverd tot een groot buitenrestaurant. Dit sfeervolle festival staat geheel in het teken van food, drinks, music en kinderactiviteiten. Maar liefst 25 foodtrucks staan er op Foodwall. De ideale gelegenheid om te proeven van diverse lekkernijen.

Neem je hapjes en drankjes mee en vlij je neer op een kleedje in het gras, waar je van een afstandje de lekkernijen én de sfeer kunt proeven. Er komen 2 overdekte terrassen met nog meer zitplekken. Voor kinderen is er ook genoeg te doen. Zo is er een draaimolen en springkussen, is de banjer caravan aanwezig en kunnen kinderen zich laten schminken. De allerkleinsten kunnen terecht bij kinderopvang Dikkertje Dap. Naast food & drinks is er ook muziek...

Houtwal, Zutphen



Uitgelicht

1 JULI T/M 31 AUGUSTUS

FOTO-EXPOSITIE PARELS VAN DE ACHTERHOEK

In het stadhuis is van 1 juli t/m 31 augustus een expositie te zien waarbij 'de Achterhoeker' centraal staat: 'Parels van de Achterhoek'. Fotografe Jessica de Lepper en schrijver Erik Hagelstein portretteerden twintig bijzondere Achterhoekers die het ultieme hebben bereikt in hun vak. Rolmodellen, die bewijzen dat je met talent en doorzettingsvermogen ver kunt komen. En die de vraag voorgelegd krijgen: heb je in je carrière last of gemak gehad van je afkomst?

Dit alles resulteerde in het boek Parels van De Achterhoek. Een boek vol met prachtige persoonlijke, openhartige verhalen en eigenzinnige foto's van Achterhoekers die nationaal of internationaal furore hebben gemaakt, zoals Bert Wagendorp, Guus Hiddink, Bennie Jolink, Nout Wellink, Gijs Jolink, Lonneke Sloetjes en Annemarie Jorritsma. Maar ook verrassende verhalen van een adviseur van het Witte Huis, de ambassadeur van Japan, een nanotechnoloog en een weergalozes jazzpianist.

Stadhuis Zutphen, 's Gravenhof 2 Zutphen



Zomers genieten bij NLG de Bronsbergen



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



"Only beauty"