

ZUTPHEN EO



SEPTEMBER 2018 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Lezersacties  
Like & Share

Heb jij het lef  
om relaxed te *leven?*

MONUMENT  
VAN DE MAAND



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



## De oude wasserij

De IJsselstroom wordt vaak De Oude Wasserij genoemd. Niet zo vreemd want van 1911 tot 1955 stond het gebouw volledig in dienst van de stoomwasserij die er gevestigd was. Beneden werkten de wasmannen waar hopen riekend wasgoed lagen en grote wastrommels stonden te draaien. Boven werkten de wasvrouwen en lagen keurige gesorteerde stapels gemengeld en gestreken wasgoed.

Een grote uitslaande brand eind 1919 zorgde voor grote veranderingen aan het pand. De karakteristieke zaagtanden werden op het dak gezet -in die tijd zeer modern- om daglicht op de hele verdieping te krijgen. En met de verhoging van de schoorsteen heeft het gebouw een iconische uitstraling gekregen, de oervorm van een fabriek. Aan het eind van de WO2 is het pand 10 maanden ingenomen door Duitsers,



de schoorsteen kon een groot gebied strategisch overzien en net als de Walburgis was dit een cruciale positie voor de Duitsers.

In 1955 is het fabriekje omgebouwd tot een visverwerkend bedrijf met een grotere woning. Na nog een oliebollenbakkerij geweest te zijn en een 'Selfbrouwhuis', stond het pand nagenoeg leeg en trad het verval in. Vanaf de jaren 70 stevende de Oude Wasserij af op een bouwval, wat het bijna was toen een ondernemer echtbaar in 2013 nieuw leven blies in De IJsselstroom.



Nu is de Oude Wasserij woonhuis en werkplek van architect Silverster Veldhoven, zijn er culturele voorstellingen, kunt u overnachten in de heerlijke B&B en is de ruimte beneden te huur voor vergaderingen, culturele bijeenkomsten, exposities, en feesten. **De Oude Wasserij is toegankelijk tijdens Open Monumentendag op 8 en 9 september en tijdens speciale evenementen.**

*Brigjet Bluinck, hoofdredacteur  
Zutphense Pracht*

**Zutphense Pracht**

MONUMENTEN, BOUWHISTORIE EN ARCHEOLOGIE



6



14



10



8



28



23

# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
**MANAGER** Marcel Bossers  
**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist  
**VOORMEETING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus  
**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaikje van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Ron van Kuijk  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Lisanne van Bergen  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk  
**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  
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

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

# Inhoud



Het is alweer september, wat gaat de tijd toch snel. Na een aantal supermooie maanden waarin veel mensen genoten van een welverdiende vakantie, is inmiddels voor de meesten het 'gewone leven' weer aangebroken. En hoe... Soms lijkt het net of je helemaal geen vakantie hebt gehad als je weer wordt opgeslokt door de ratrace van alledag.

## *Bruisende* **lezer,**

Hoe dat komt? In veel gevallen doordat je meteen weer veel te veel ballen hoog probeert te houden: je werk, je familie, je huis, je vrienden en alles wat daarbij komt kijken. En vaak levert dit alles tezamen niets anders op dan stress. Zonde, want je was juist zo ontspannen door die vakantie. Stop dus met het proberen om al die ballen hoog te houden. Hoe je dat doet, lees je verderop in dit magazine. Maar één ding mag duidelijk zijn: stel je prioriteiten niet verkeerd en bewaak je energie.

Rust, Routine en Regelmaat zijn wat dat betreft dan ook de belangrijkste drie rrr'en. Dus pak je moment van rust door de routine in te bouwen om regelmatig even door dit magazine te bladeren. Sla het magazine open en lees behalve het artikel over die 'jongleerkunsten' ook de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als HeelHuis Gezondheidscentrum en FietsTaxi Zutphen die je vertellen waar zij hun prioriteiten leggen.

Veel leesplezier!

**René Moes**

**ADVERTEREN?**

Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
 of bel  
**06-19629221**

# Alle ballen

## ZO DOE JE DAT

Hoe houd je deze ballen allemaal hoog? Het enige juiste antwoord hierop is **NIET**. Stop met het proberen om al die ballen hoog te houden. Dit is namelijk onmogelijk zonder eraan onderdoor te gaan. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ballen hooghouden kan iedereen best lang volhouden, maar ballen laten vallen is de kunst.

**JE HEBT TWEE KEUZES.** Je gaat op deze manier door en de kans is groot dat je een burn-out krijgt, waardoor je geen enkele bal meer hooghoudt. Of je laat een aantal ballen vallen om weer in balans te komen en te blijven. Bruist adviseert mogelijkheid twee.

**DE KUNST ZIT HEM IN HET STELLEN VAN PRIORITEITEN.** Werk alleen met de ballen die ertoe doen. Gooi de rest naar anderen, leg ze op tafel of laat ze gewoon vallen. Het is belangrijk om je af te vragen wat je doel is. Wanneer je dit weet, kun je een hoop ballen - taken - laten vallen, omdat ze niet bijdragen aan dat doel. Kijk ook eens kritisch naar je planning. Moet alles meteen gebeuren of zijn er taken die je uit kunt stellen? De ervaring is dat uitgestelde taken achteraf niet belangrijk blijken en alsnog afvallen.



Na een lange zomer met veel vrije dagen en weinig moeten, begint het 'gewone' leven weer. Je drukke baan, het huis, je partner, de familie en de grote vriendenkring vragen weer jouw aandacht. Je hebt meteen weer veel ballen hoog te houden. Weet je niet meer hoe je dit voor elkaar moet krijgen, geeft het stress en wil je hier graag iets aan doen? Bruist geeft tips.

# hooghouden



Kom je na het schrappen van minder belangrijke dingen nog steeds tijd te kort, accepteer dan dat je niet alles zelf kunt doen. Je zult taken uit handen moeten geven, hoe moeilijk dit ook is. Geef een ander de kans om te laten zien dat hij of zij deze taak net zo goed (of misschien zelfs wel beter) kan als jijzelf.

**STRESS WERKT VERSLAVEND.** De adrenaline die ontstaat door stress geeft je een goed gevoel. Wanneer dit daalt, ga jij je rusteloos voelen en zoek je weer naar prikkels die je dat goede gevoel geven. Doordat je niet voldoende rust krijgt, zal dit je uiteindelijk opbreken. Kick af van deze verslaving door meer rust te creëren. In het begin zal dit moeilijk zijn en voel je je erg onrustig. Uiteindelijk went je lichaam aan de lagere adrenalinespiegel, waardoor je meer rust gaat vinden. Door altijd je doel voor ogen te houden, weet je welke taken belangrijk zijn en welke niet. Het afronden van een taak geeft een positief gevoel en energie die je vervolgens in een nieuw project weer kunt gebruiken.

HET LATEN VALLEN VAN BALLE  
VEREIST MOED. **HEB JIJ HET LEF** OM  
EEN LEUK, RELAXED LEVEN TE LEIDEN?



# Verloskundig Zutphen

In vertrouwde  
handen...



# Centrum

Ons verloskundig centrum is er om aanstaande ouders te ondersteunen bij een kinderwens, de zwangerschap en geboorte en het ouders worden.

Samen met jullie kijken we naar mogelijkheden en wensen om deze voorbereiding op de komst van een kind een goede en unieke ervaring te laten zijn, en daarbij hebben we respect voor ieders eigenheid.

Wij vinden dat het krijgen van een kind een heel natuurlijke en gezonde gebeurtenis is in een mensenleven.

Lees meer over  
onze praktijk in  
de november  
editie van  
Zutphen Bruist!



Verloskundig Centrum  
Zutphen

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



## WE WOULD LOVE TO SAY HELLO

WOUND Design geeft met haar meubels en woonaccessoires een verfrissende Scandinavische look aan je inrichting. Het nieuwe Deense designmerk werkt samen met verschillende (opkomende) designers en creëert hiermee een unieke en brede collectie meubels, woonaccessoires en textiel.  
[www.woud.dk](http://www.woud.dk)



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op  
Les Georgettes Pink Gold  
Honeycomb Medium Cuff  
en een Pink Ibiza ring  
samen t.w.v. € 138,-**

Les Georgettes van Altesse is een innovatief juwelenconcept met verwisselbare gekleurde banden.

[www.lesgeorgettes.com/nl](http://www.lesgeorgettes.com/nl)

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 september naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



Afbeelding kan afwijken

# Juweelt voor je

## GO WILD

Creative Lab Amsterdam zorgt voor een jungle fever in huis. Het merk brengt happiness in het interieur met exclusieve kaarten, posters en wallpaper collecties. Het eigenzinnige, botanische en moderne behang is dé eyecatcher in huis.

**Prijs vanaf € 27,50 per m<sup>2</sup>**

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

## TIJDLOZE ALLURE

De nieuwe badkamercollectie 'Antheus' van Villeroy & Boch ademt één en al Art Deco uit. Geïnspireerd door het Bauhaus Design laat designer Christian Haas zien hoe een strak en functioneel lijnenspel goed tot zijn recht komt. Uiteraard met het comfort van nu.

[www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)



gjes  
interieur



## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess  
Wielerkoffer in de kleuren van  
LottoNL-Jumbo wielerteam  
t.w.v. € 79,99**

Lichtgewicht trolley systeem,  
ABS met shark skin, dit helpt  
beschadigingen aan uw koffer  
te voorkomen.

**PRINCESS  
TRAVELLER**

Verkrijgbaar bij **Blokker**  
[www.princesstraveller.com](http://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 september' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



## KLEUR OP DE MUUR

Geef dit najaar de muren wat extra aandacht door ze een andere kleur te geven. Kies voor een milieuvriendelijke en duurzame variant zoals de krijtverf van Amazona. De enige 100% biologische afbreekbare krijtverf in Nederland.

**Prijs vanaf 0,75 L, € 28,50**

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



# Levenslang luiieren...?!

Vakantie betekent genieten van rust. Even niets moeten, even geen agenda of tijdsdruk. Lekker op pad, elke dag een wandeling maken of zwemmen. Eindelijk dat boek lezen, goede gesprekken hebben en tijd voor elkaar maken. Genieten van (h)eerlijke lokale producten tijdens een uitgebreide lunch en/of diner. Kortom, heerlijk ontspannen om daarna vol energie en vaak boordevol plannen aan de slag te gaan. Maar vaak ben je dat ontspannen en uitgeruste gevoel na een week al weer kwijt. En zijn de plannen naar de achtergrond geraakt. Zou je dat vakantiegevoel niet toch vast kunnen houden?



## **Van viva la vakantie tot aan viva la vita-liteit**

Tijdens een vakantie ben je uit je dagelijkse sleur en meestal ook je vertrouwde omgeving. Daardoor ben je alerter, wakkerder en sta je meer open voor indrukken. Je kunt compleet opgaan in wat je aan het doen bent, vergeet de tijd en bent daardoor volledig in het hier en nu. Het is een soort flow, een verhoogde staat van aandacht, en een gelukmakende ervaring. Het is ook iets wat je eigenlijk elke dag, thuis en op je werk, wel zou willen hebben. En waarom niet? Want het mooie is: het kan gewoon, door van je vakantiegevoel je leefstijl te maken!

## **Laagdrempelige leefstijl**

Bij het HeelHuis zitten vele soorten gezondheidszorg onder één dak. De naam HeelHuis geeft dan ook precies weer wat het Gezondheidscentrum te bieden heeft: een 'huus' midden in de samenleving en door en voor mensen met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden. Waar je zonder enige drempel binnen kunt stappen om vitaler in het leven te gaan staan. Gewoon in je eigen tempo en op je eigen wijze. Door eerst kennis te maken met de keuzes die je hierin hebt en de stappen die je daar zelf voor kunt zetten. Stappen waar je zelf misschien nog niet aan gedacht hebt, maar die wel het beste bij jou als persoon passen. Je heel eigen leefstijl!



## Lang leve het leven

Gezondheid kun je namelijk zien als drie-eenheid van fysiek, emotioneel en mentaal welzijn. Dit is het basisprincipe van veel oosterse geneeswijzen en tegenwoordig ook meer en meer de westerse wereld. Vitaliteit gaat nog een stapje verder. Het betekent 'levenskracht', de kracht om door het leven te gaan zoals jij dat graag wilt en op de manier die bij jou past, om daarmee gezond te blijven. Want wat heb je aan gezondheid als je niet gelukkig bent? Door een paar passende wijzigingen in leefstijl – op het gebied van voeding, beweging en emoties – kun je een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. En wie wil dat eigenlijk niet?!

## HeelHuis Behandelingen

Vitaliteit voor elke persoonlijkheid, waarbij niet alleen de klacht wordt behandeld, maar juist ook de oorzaak ervan wordt achterhaald.

- | Fysiotherapie | Manuele Therapie | Logopedie
- | Podotherapie | Psychologie | Ergotherapie | Acupunctuur
- | Kruidengeneeskunde | Energetische Coaching
- | Craniosacraal Therapie | Massage | Natuurgeneeskunde
- | Hormoonfactor | Natuurvoedingsadvies

## HeelHuis Workshops en Trainingen

Een heel prettige en praktische manier om vitaal in het leven te (gaan) staan.

- | Basiscursus Energie & Bewustzijn
- | Instapworkshop Energie & Bewustzijn
- | Mindfulness | Yoga
- | TRE Stress- en Traumaherstel Training
- | Schüssler Celzouten Werkgroep
- | Workshop Hartcoherentie



GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575-746046 | [www.heelhuis.nl](http://www.heelhuis.nl)

# *FietsTaxi Zutphen wil de stad omarmen*

Nanneke Dorenbos haalde de afgelopen tijd veel publiciteit met haar initiatief FietsTaxi Zutphen. Met haar milieuvriendelijke vervoermiddel richt ze zich met name op mensen die door omstandigheden niet veel meer buiten komen omdat zij geen eigen vervoermiddel meer hebben: FietsTaxi Zutphen is dus vooral een sociaal-maatschappelijk initiatief.

Nanneke werkt als verpleegkundige in de thuiszorg. Daar deed ze ook het idee op voor FietsTaxi Zutphen: "Ik constateerde dat veel mensen thuis zitten, terwijl er zo veel leuke dingen te doen zijn in de stad. Mobiliteit blijkt voor veel mensen toch een probleem. Toen bedacht ik dat een FietsTaxi uitkomst zou kunnen bieden."

Sinds half mei toert de FietsTaxi door de stad. Voor rondritten om weer eens lekker buiten te zijn. Voor ritjes met mensen die bijvoorbeeld naar de film gaan, naar de markt, de bieb, de dokter of op familiebezoek. Toeristen mogen ook mee, maar de insteek blijft dat de FietsTaxi echt van de Zutphenaren en Zutphenesen wordt.

Een ritje in de FietsTaxi kost 4 euro per persoon. Er is plaats voor twee volwassenen en eventueel een rollator of twee kinderen. Nanneke: "Het is goedkoper dan de gewone taxi, je gaat direct naar je plaats van bestemming en je hoeft niet zo lang te wachten. De taxi is te reserveren op bepaalde dagen in de week, omdat ik ook nog mijn gewone werk heb."

"Vrijwilligers die als chauffeur de FietsTaxi mee willen gaan bemannen zijn dan ook van harte welkom om meer dagen in de week beschikbaar te kunnen zijn. Geld verdienen is niet het doel maar wel een middel om deze wijze van vervoer te kunnen blijven garanderen en ontwikkelen, bijvoorbeeld door het inzetten van een rolstoelfiets als taximiddel. Daarom wordt FietsTaxi Zutphen binnenkort een stichting. Inwoners kunnen 'Vriend van de Fietstaxi' worden, waardoor de fietstaxi, door de inwoners van Zutphen, ook wordt omarmd."





KIJK OP DE SITE OF BEL  
VOOR MEER **INFORMATIE**,  
**BESCHIKBAARHEID** EN  
**RESERVERINGEN**.



**Nieuwe  
outlet  
meubels**



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

**[www.kringloopdecirkel-deventer.nl](http://www.kringloopdecirkel-deventer.nl)**

**complete woningontruiming • verhuizingen**

**Openingstijden:**

ma-za 9.00-17.00 uur (Deventer)

ma-za 9.00-17.00 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](http://www.kringloopdecirkel-deventer.nl) | [KDC@hotmail.nl](mailto:KDC@hotmail.nl)**



Alle **ballen** hooghouden lukt niet met slechts **2** handen!

Als je **100 keer** zegt dat je het druk hebt,  
wordt het natuurlijk ook niet rustig.

Het 'altijd druk hebben' wordt gezien als **succesvol**.

Druk zijn is een krachtig statussymbool geworden.

Stel je **prioriteiten** niet verkeerd. Bewaak je energie,  
tijd, humeur en gezondheid, want dat zijn belangrijke zaken.

Het is geen kunst om ballen te vinden om hoog te houden.

De kunst zit hem in het **laten vallen**.

Gun jezelf **20 minuten niks** op een dag.

Blader in Bruist, geniet van een theetje en staar uit het raam.

De belangrijkste drie rrr'en zijn **Rust, Routine en Regelmaat**.

Probeer eens letterlijk **5 ballen** in de lucht te houden.

Dan begrijp je ineens hoeveel energie dit kost!

Je hebt het niet druk omdat je zoveel te doen hebt,  
maar omdat je de **verkeerde keuzes** maakt.

# Oude Gasthuis



Regionaal Archief Zutphen is gevestigd in drie panden in de Spiegelstraat. In het oude Middeleeuwse pand met mooie rode luiken is de studiezaal gevestigd. In de overige ruimten bevinden zich kantoren, een restauratieruimte en een depot waar 4,5 kilometer aan archiefstukken is opgeslagen.



### Sint Elisabeth Gasthuis

In het pand met de rode luiken hebben Engelbert Kreijnck en Jutte van der Voorst in 1442 een gasthuis voor arme lieden gesticht. Bewoners waren arme mannen en vrouwen, personeel en later ook zieke en gewonde militairen. Een speciale categorie vormden de kostkopers of proveniers, die tegen afgifte van hun bezittingen bij opname levenslange verzorging afkochten. Ook waren de arme leerlingen van de kapittelschool in het Gasthuis gehuisvest. Volgens de stichtingsakte, moesten de bewoners ter kerke gaan om God te dienen en zich aan de geboden Gods houden. Daarnaast moesten zij bidden voor de gelovige zielen en in het bijzonder voor de stichters en begunstigers van het huis. 'Bovendien zullen degenen, die in het huis zijn opgenomen, de beheerders van het huis gehoorzaam zijn en met elkaar rustig en in vrede en kuisheid leven, in het bijzonder kuis leven, geen gemene of schandelijke taal uitslaan, noch in herbergen verkeren...'

### Van weeshuis tot pakhuis

Na een fusie van het oude en nieuwe gasthuis in 1625 kreeg het pand de bestemming weeshuis. In de 17e eeuw bevond de ingang van het weeshuis zich aan de zijkant, nu de Gasthuissteeg. Het weeshuis voor armen en vreemden van de Nederlands Hervormde gemeente was hier gevestigd tot 1812. Op 28 juli 1812 werd na jaren van financiële tekorten en een jaar van bezuinigingen door de burgemeester besloten het weeshuis op te doeken, de wezen uit te besteden en het weeshuis om te bouwen tot te verhuren woningen en

opslagruimten. Er werden acht woningen gebouwd, die allen eigen ingangen kregen, aan de Gasthuissteeg, aan de Heukestraat en aan de Spiegelstraat. In 1885 verkocht de Hervormde Gemeente het pand en werd het een pakhuis.



## Historische Vereniging Zutphen



### Likeur en papier

Het jaarverslag van de gemeente Zutphen uit 1926 vermeldt de uitbreiding van Likeurstokerij Vetter op de Spiegelstraat 13. Tussen 1923 en 1937 kocht Vetter ook andere percelen van het voormalige weeshuis aan de Spiegelstraat en aan de Heukestraat. In het oude gasthuis/ weeshuispand op nummer 13 (de huidige studiezaal) 'plakten je voeten vast aan de vloer als daar na de bessenogst bessen werden opgeslagen als grondstof voor likeuren', aldus een bezoeker van de studiezaal die dit persoonlijk meemaakte. Op de plaats van Spiegelstraat nummer 17 tot en met 25 verrees in 1947 het papierpakhuis van Thieme.

In het voorjaar van 1976 vestigde het Stadsarchief zich in de Spiegelstraat; toen nog alleen op nummer 15 en 17. Het voormalig pakhuis van Thieme werd ingericht als archiefdepot. In 1987 heeft de gemeente ook het middeleeuwse gasthuis gekocht en twee jaar later opende hier de studiezaal van het archief.



*Voor meer informatie:*  
[www.historiezutphen.nl](http://www.historiezutphen.nl)  
[www.zutphenopdekaart.nl](http://www.zutphenopdekaart.nl)  
[www.regionaalarchiefzutphen.nl](http://www.regionaalarchiefzutphen.nl)

Historische Vereniging Zutphen



# Wil jij meisjescoach worden?

**Als eerste Meisjescoach van Nederland heb ik al veel meisjes, meiden en jonge vrouwen verder kunnen helpen. Ik heb een succesvolle praktijk en moet helaas steeds vaker “nee” verkopen als mensen aankloppen voor hulp.**

Om toch van betekenis te kunnen zijn heb ik daarom besloten mijn kennis door te geven aan medeprofessionals via de **Specialisatie tot Meisjescoach**.

Tijdens deze Specialisatie geef ik mijn kennis over dit vak door, zodat we samen nog meer van betekenis kunnen zijn voor deze bijzondere doelgroep. Je krijgt een supertof netwerk met gelijkgestemden erbij; onze eigen **GIRLCREW!**

Je werk wordt zoveel leuker als je toegerust bent met de juiste kennis en kunde. Je groeit als Meisjescoach naar een volgend niveau en krijgt de rol van specialist. Deze Specialisatie tot Meisjescoach is uniek in Nederland en start eind oktober.

**Meer informatie en aanmelden via [www.meisjescoach.nl](http://www.meisjescoach.nl)**

Meld jij je aan?



*FiederElske*  
De coachingspraktijk voor grote en kleine meisjes

Wilgendijk 10, Zieuwent | 06-30119938  
elske@fiederelske.nl  
[www.fiederelske.nl](http://www.fiederelske.nl) | [www.theekransjes.nl](http://www.theekransjes.nl)



## Afvallen en op gewicht blijven?

Wil je net als Jolanda, Dennis en Marlies je weer energiek voelen en lekker in je vel zitten? Kies er dan voor om verantwoord af te vallen!

We helpen je graag, je staat er niet alleen voor!

**Cambridge**  
Weight Plan™

Cambridge Weight Plan Zutphen  
Suzanne Hamann

Piet Heinstraat 11, Zutphen

📞 06 57 65 32 15

✉️ [suzanne@happysilhouette.nl](mailto:suzanne@happysilhouette.nl)

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

# www.palazzo-outlet.nl

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

**Willemstraat 9 Aalten**

**PALAZZO  
OUTLET**

# DAGJE UIT NEDERLANDS FILM FESTIVAL



VAN 27 SEPTEMBER TOT EN MET 5 OKTOBER vindt de 38e editie plaats van het Nederlands Film Festival. Tien dagen lang is Utrecht de filmhoofdstad van Nederland waar de Nederlandse film het erepodium krijgt dat het verdient. Films van kort tot lang, van arthouse tot mainstream, van analoog tot digitaal. Speelfilms, documentaires, animaties, korte films en televisiedrama's voor jong en oud. Naast honderden films organiseert het festival ook talkshows, seminars en discussies. Hoogtepunt is de avond waarop de felbegeerde Gouden Kalveren worden uitgereikt.

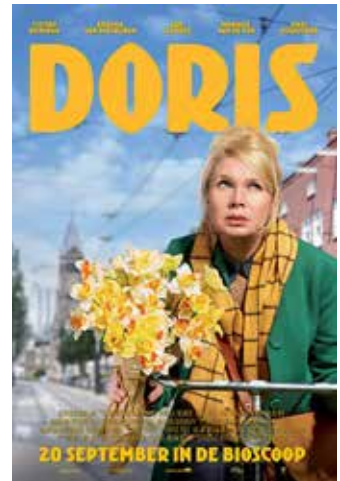
**Kijk voor meer informatie en het complete programma op [www.filmfestival.nl](http://www.filmfestival.nl)**

## FILMPJE KIJKEN DORIS

Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris Doorenbos (Tijtske Reidinga), een gescheiden vrouw met twee kinderen, op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

Gemaakt onder de creatieve leiding van Will Koopman (Gooische Vrouwen en Divorce), scenarioschrijfster Roos Ouwehand en regisseur Albert Jan van Rees.

**Doris is vanaf 20 september te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN OVER PUBERS



Een verfrissend boek met openhartige, komische en herkenbare verhalen over zowel het geploeter als het plezier van het dagelijkse gezinsleven met kinderen en pubers. Geen adviesboek over opvoeden, maar gewoon een hart onder de riem voor ouders die het soms ook even niet meer weten. Inspiratie putte de auteur uit haar eigen ervaringen, waar ze openhartig over heeft geschreven. Over het geploeter, maar ook over het geluk en het plezier. Ouders van kinderen in de tienerleeftijd vinden er ongetwijfeld herkenning in! Het boek wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

**JE KRIJGT ER ZO VEEL VOOR TERUG - Openhartige verhalen van een moeder over haar gezin met pubers - van Esther Leijten-Kupers is nu te koop voor € 19,50 via [bol.com](http://bol.com) en [www.boekscout.nl](http://www.boekscout.nl)**



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

# Curves®

**PROBEER  
CURVES NU  
1 WEEK  
GRATIS**

Wil je vitaler,  
gezonder en  
krachtiger worden,  
maar heb je geen tijd  
om uren in een  
sportschool door te  
brengen, dan is  
Curves misschien wel  
wat voor jou. In  
slechts dertig  
minuten per keer kun  
je hier werken aan  
jouw persoonlijke  
sportdoelen.



**Curves Zutphen**  
Spitaalstraat 57, Zutphen  
0575-843977  
[www.curveszutphen.nl](http://www.curveszutphen.nl)





# Luister naar de wijsheid van je lichaam

Als er een prijs zou bestaan voor de meest originele bedrijfsnaam van Nederland dan zou Helma Fokkink van ParaWijsVogel zeker hoge ogen gooien. Sinds een half jaar heeft Helma een prachtige studio in Zutphen waar je terecht kunt voor lessen Kundalini Yoga, DansYoga, BedrijfsYoga en coaching/training op het gebied van lichaamstaal.



“ParaWijsVogel beweegt jou in contact te komen met je eigen wijsheid”

Helma heeft een achtergrond als dansdocent (jazzdans, klassiek ballet, moderne dans), ging rechten studeren en kwam daarna toch weer terug bij het bezig zijn met je lichaam: “Ik miste het lesgeven en raakte geïnteresseerd in yoga. Ik volgde een opleiding en heb dat verder uitgebouwd. Het is goed voor zowel je fysieke als mentale gezondheid.”

## Lichaamstaal

Op basis van wat je lichaamstaal vertelt, kun je veel waardevolle informatie krijgen en anders en positiever gaan denken en voelen: “Een simpel voorbeeld: als je somber bent en met afgezakte schouders en met het hoofd omlaag staat, kan ik je begeleiden om vanuit verandering van houding (recht op en krachtig) een positieve wijziging in je denken en voelen te stimuleren. Mijn coaching en training is mogelijk op individuele basis maar ook in groepen, bijvoorbeeld als bedrijfsactiviteit of teambuildingsessie.”

## Nieuwe cursisten Yoga

ParaWijsVogel heeft nog ruimte voor nieuwe cursisten bij Kundalini Yoga (waarbij lichaams oefeningen worden gecombineerd met verschillende ademtechnieken, mantra's, houdingen van de handen en creatieve meditaties) en DansYoga (een levendige combinatie van yoga, dans, beweging en lichaamstaal). Helma: “Iedereen is welkom. De BedrijfsYoga slaat ook erg aan en is mogelijk op locatie of in de studio. Dat werkt bijvoorbeeld erg goed bij het verminderen van stress.”



Studio: “Le Rideau”, Oude Wand 39f, Zutphen  
helma@parawijsvogel.nl | [www.parawijsvogel.nl](http://www.parawijsvogel.nl)



# Heerlijk *Na*

1. Coconut Water Hydration Oil van OGX, € 10,99 [www.ogxhair.nl](http://www.ogxhair.nl)
2. NIVEA SUN UV Face Moisture Mousse SPF 50+, € 13,49 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
3. La Vie est Belle limited edition Lady in Pink van Lancôme, € 99,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
4. Rouge Pur Couture The Slim van Yves Saint Laurent, € 38,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
5. Lancaster Tan Maximizer Regenerating Milky Gel After Sun for face and body van Lancaster, € 31,- [www.lancaster.nl](http://www.lancaster.nl)



# zomereren

Kon het maar eeuwig zomer zijn! Maar dat gaat helaas niet. We kunnen natuurlijk wel met de leukste producten het zomergevoel wat langer vasthouden. En dat nazomereren; dat mag hééééél lang duren!

6. Ice Watch, € 99,- [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)

7. Acqua Aromatica Spray Profumo di Energia van Collistar, € 48,49 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

8. Kallas Hat van Barts, € 34,99 [www.barts.eu](http://www.barts.eu)

9. Terracotta Sous Les Palmiers van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

10. Born to Run Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 51,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

# *Heit al geheurt?*

A photograph of two middle-aged men standing in front of a brick archway. The man on the left has grey hair, wears glasses, a blue patterned shirt, and a black leather jacket. The man on the right has a grey beard, wears a blue sweater, and has his right arm raised. Both men have their left arms raised. The background is a brick wall with a dark archway.

Natuurlijk heeft u  
het al 'geheurt'

# BENT U ER 29 SEPTEMBER BIJ?

U bent wellicht al 29 september van de partij! Da's mooi! Da's heel mooi. Ruim een jaar geleden zeiden wie "as wie ut noe nèèt doân dan kumpter niks meer van" dus wie goan in de Hanzehof theaterzaal een hele avond Zutphen plat leggen en nèèt te weinig! Ennnnn in voor iedereen begriepelijk en verstaanbaar Zutphens.

Stuiterdruk zijn wij met oefenen liggen regelmatig achterover van het lachen! Schrappen! Voegen toe! Maken een rondje deur de stad, over de nieuwe IJsselkade, door de Barilhèze kiek'n om ons hen en schrijven of schrappen as gekken.

Maarrmmrr! Het staat, de avond staat en het dak gaat er af. Dus bie rëgen de paraplu meenemen.

Wij, en daar zijn we zeer gelukkig mee en trots op, hebben mooie nationaal en zelfs internationaal bekende gasten, mooie muziek van klassiek tot rock, dus als mens kommie helemaal niks te kot.

In de Hanzehof Theatergids steet ut zo:

*De mannen van "Heit al geheurt" zijn terug van weggeweest? Met hun krankzinnig cabarentertainment (zo noemen ze het zelf) met een unieke Zutphense identiteit wordt het een hilarische avond. De heren werpen een blik op de wereld, hebben een scherpe kijk op Nederland en leggen een vergrootglas op Zutphen. Een avond barstensvol humor, emotie, venijn, lol en tot de rand toe gevuld met een schaterlach. Zutphenser dan dat geet nèèt."*

**Nog geen kaartje? Het kan nog net ([www.hanzehof.nl](http://www.hanzehof.nl))**

De mannen van Heit al geheurt vroegen zich af hoe vaak Zutphen Bruist inmiddels al is uitgebracht, de redactie vindt dit een mooie vraag voor een prijsvraag en onder de goede inzendingen verloot Zutphen Bruist twee vrijkaarten.



Dus hoeveel keer is  
**ZUTPHEN BRUIST**  
(t/m september 2018)  
uitgebracht?  
Mail uw oplossing voor  
**22 SEPTEMBER** naar  
[prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



# In Sententia

*Coaching en natuurgeneeskundige therapie*

## Gedachten creëren

*Ik wil iets zuivers neerzetten maar kan niet helder denken!*

Als je iets doet zijn daar gedachten aan vooraf gegaan.

Bij de aankoop van een nieuwe fiets is daar eerst de gedachte hierover geweest.

De gedachtengolven worden aan het universum afgegeven en na een tijdje manifesteert zich de gedachte. De mate van je creatiekracht hangt af van de focus op dat wat je wilt creëren.

### Als het zo gemakkelijk is kan ik toch alles creëren?

We zijn inderdaad in staat om dit te doen. Maar waarom lukt het dan toch niet of nauwelijks?

Dit heeft te maken met de mate van focus en de zuiverheid van de gedachte. Door al onze afleidende gedachtenclusters is de focus weg.

Chaos in je gedachten betekent chaos in je schepping. Dus een fiets met mankementen of die niet fijn fietst.

### Gedachten zuiver gebruiken

Een mens kan heel wat af denken op een dag, denken om het denken. Door in het gevoel te zijn kan je het denken bewust gaan in zetten. Bij je gevoel kunnen komen is een voorwaarde. Lukt dit niet haal dan eerst je blokkades daar op weg. Ben je er vrij van dan kun je gedachten zuiver en met focus in zetten.

Benieuwd hoe blokkade vrij voor jou is?

Maak dan een afspraak.

*Op aanvraag spreek ik meditaties in die specifiek voor jou zijn en je proces ondersteunen. Je kunt ze vaker beluisteren en laag voor laag laten inwerken.*



# Voor een vast bedrag **onbeperkt** naar de kapper

**Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care** komt met een nieuw concept: een abonnement bij je kapper. Abonnementen kennen we van kranten, telefoons en sportscholen, maar in de kapperswereld zijn ze nieuw.



Een nieuwe  
dienst

**Tot in de kleinste details** 'Er bestonden al wel abonnementen in onze branche,' zegt Cissy Burema-Weijers, eigenaresse van ThirtyOne Green Hair Care, 'maar dat waren eigenlijk strippenkaarten. Je betaalt vooraf een bedrag en laat iedere keer als je bij de kapper komt een stempeltje zetten. Dat is natuurlijk geen abonnement.'

**slimknippen.nl** Cissy ging op zoek naar een betere manier om dit te regelen en ontdekte slimknippen.nl, een internetbedrijf dat kappersabonnementen ondersteunt. Met hen stelde zij haar eigen abonnementen op en die kunnen nu afgesloten worden in de kapsalon, maar ook op de website van ThirtyOne Green Hair Care en slimknippen.nl.

**Wat houdt het in?** Klanten kunnen kiezen uit een klein aantal abonnementen, bijvoorbeeld voor knippen of kleuren. Het maandbedrag wordt automatisch geïncasseerd en vervolgens kan de klant net zo vaak naar de kapper als hij of zij wil. Dat is handig voor wie er regelmatig goed uit wil zien, bijvoorbeeld voor een presentatie of een date.

**THIRTY  
ONE  
GREEN  
HAIR CARE**

Groenmarkt 31, Zutphen | **0575-542640** | [info@greenhaircare.nl](mailto:info@greenhaircare.nl) | [www.greenhaircare.nl](http://www.greenhaircare.nl)



Onvergetelijk

Lapland

- NOORDERLICHT IS
- EEN LICHTFENOMEEN
- DAT OPTREEDT
- BIJ HELDER WEER
- IN DE DONKERE NACHT



Lapland is de benaming voor een gebied in Noord-Scandinavië dat zich grotendeels boven de noordpoolcirkel bevindt. Deze regio strekt zich uit van Rusland, over Finland en Zweden, tot in Noorwegen.

Lapland is één van de weinige plaatsen op onze aarde waar de natuur nog oorspronkelijk en onaangetaast is. In deze ongetemde wildernis heersen een rust en stilte die we eigenlijk niet meer voor mogelijk houden. Een overvloed aan ruimte nodigt uit voor een avontuurlijke tocht in de eenzaamheid van dit wondermooie sneeuwlandschap. Winters Lapland betekent ook onvergetelijke witte vlaktes en met een beetje geluk het ervaren van het noorderlicht.

In Lapland wonen de Sámi, de enige inheemse bevolkingsgroep van Noord-Europa. De Sámi spreken hun eigen taal en hebben hun eigen kleurrijke cultuur. Ondanks hun moderne en eigentijdse levenswijze houden de Sámi hun tradities in ere, zoals de kleurrijke klederdracht, de rendierboerderijen en de 'joiku-zang'. Het absolute hoogtepunt van een Laplandreis is natuurlijk het ervaren van het noorderlicht; een uniek natuurfenomeen, een spectaculair lichtspel aan de hemel van het paradijs.

Deze streek heeft perfect zijn authenticiteit en charme weten te bewaren. Hier beleef je nog de echte natuur: de fauna en flora zijn indrukwekkend, de lucht puur en het water zuiver.

## NOORDERLICHT

Het noorderlicht, of aurora borealis, is een lichtfenomeen dat optreedt bij helder weer in de donkere nacht. Het wordt veroorzaakt door uitbarstingen (plasmawolken) op de zon die met grote snelheid in contact komen met het magnetisch veld van de aarde. Het schijnsel van het noorderlicht kan soms heel flauw zijn en kort duren, maar kan evengoed heel fel zijn en meerdere uren duren. Statistisch gezien kun je het verschijnsel in Lapland waarnemen van eind september tot half april, maar een algemene regel en absolute garantie bestaan jammer genoeg niet. Moeder Natuur bepaalt waar, wanneer en hoelang!



Professionele behandelingen met persoonlijke aandacht, daarvoor ben je bij Studio voor Huidverbetering Anne-Marie Tempelaars zeker aan het juiste adres. Anne-Marie staat persoonlijk voor al haar klanten klaar.

## HUIDADVIES OP MAAT



Voor meer info:  
huidverbeteringtempelaars.nl  
of abonneer je op  
de **niewsbrief!**

# POPULAIRE PEELINGS

**Peelings zijn de laatste jaren steeds populairder geworden, met name de chemische peelings. Wist je dat deze behandeling al vele eeuwen wordt toegepast? Zo baadde de Egyptische koningin Cleopatra al in de zure melk om haar huid jong te houden. Zo'n melkbadje bevat de natuurlijke exfoliërende stof melkzuur, dat tegenwoordig vaak in chemische peelings voorkomt.**

Een behandeling met een chemische peeling heeft een huidverbeterend effect. Deze peeling bevat, afhankelijk van het doel, een combinatie van zuren. Bijvoorbeeld salicylzuur, dat een ontstekingsremmende en vetoplossende werking heeft. Of amandelzuur en melkzuur, die vaak worden ingezet om fijne lijntjes en rimpels te verminderen. Ze werken als anti-oxidant en hydrateren de huid, cellen worden geactiveerd en kunnen meer collageen en elastine produceren.

Er zijn ook veel peelproducten op de markt waarmee je je huid thuis kunt behandelen, zoals de Gommage Biologique van GUINOT. Door de enzymen die in deze peeling zitten lossen de dode huidcellen op. Je huid wordt glad zonder dat er korrels aan te pas komen die de huid zouden kunnen beschadigen.

Overweeg je een peeling? Laat je goed adviseren door je huidspecialist over de soort peeling en de voor- en nabehandeling van de huid. De huid dient altijd te worden beschermd met een zonbeschermingsfactor na de peeling.

Studio voor Huidverbetering  
 Anne-Marie Tempelaars

Deventerweg 171, Zutphen  
0575-516045

[www.huidverbeteringtempelaars.nl](http://www.huidverbeteringtempelaars.nl)  
 salonvoorhuidverzorging



## FIETSSPECIALZAAK 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

## 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

# 20% KORTING OP RAAMDECORATIE



Actie geldt van 27-08 t/m 08-09 2018. Vraag naar de voorwaarden.

**COLORS**  
**@HOME**

**QIDI DESIGN** |  
VARSEVELD

**WOLF** |  
DIDAM

**Varsseveld:** Spoorstraat 4-6 | 7051 CJ | Telefoon (0315) 64 29 29  
E-mail [qidi-varsseveld@colorsathome.nl](mailto:qidi-varsseveld@colorsathome.nl)

**Didam:** Spoorstraat 16-18 | 6942 ED | Telefoon (0316) 22 13 34  
E-mail [wolf@colorsathome.nl](mailto:wolf@colorsathome.nl)

# Meer praten met je kind... maar hoe dan?

In de praktijk horen we vaak dat ouders het druk hebben en dat is ook onze eigen ervaring. De huidige maatschappij vraagt veel van ons en onze kinderen. En zo bedenk je je ineens aan het eind van de ochtend dat je amper met je kind hebt gesproken. Terwijl je twijfelt of je kind wel genoeg spreekt.

Van het consultatiebureau of de leerkracht heb je al tips gekregen, maar het lukt niet om dat toe te passen. Herkenbaar? Je bent niet de enige. Wij horen dit vaker. En voor een heleboel kinderen is dit helemaal niet erg. Wanneer een kind niet zo veel taalgevoel heeft of de taalontwikkeling gaat wat trager dan je zou verwachten, dan is zo'n stille ochtend toch wel een gemiste kans.

Twijfel jij aan het taalniveau van je kind? Wil je weten hoe je in het dagelijks leven meer met je kind kunt praten, zonder dat je hier extra tijd mee kwijt bent? Meld je kind dan aan bij ons. We gaan samen kijken of je twijfels kloppen. Als het nodig is, starten we een logopedische behandeling, waarin we oefeningen gebruiken die gericht zijn op het dagelijks leven. Jullie kunnen ook meedoen aan onze peutergroepen.

**Meer informatie daarover vind je op onze website.**

logopediepraktijk  
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979  
www.logopediepraktijkrondomtaal.nl



# Maandactie

## Lichaamsrituelen Sothy's 100% op maat

**Bodyscrub**

**25min** van € 35,00 voor € 29,50

**Bodyscrub & Wrap**

**55min** van € 67,50 voor € 62,50

**Bodyscrub, Wrap  
en Modelage / massage**

**85min** van € 97,50 voor € 89,50

# Wat doet **Zon** met je haar?

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad met ultraviolette straling en hitte. Bruist geeft tips om je haar weer gezond te krijgen na deze zomer vol zonnestralen en zout water.



**GEBUIK EEN HAARMASKER.** Geef je haar regelmatig, zeker na de zomer, een heerlijk maskertje om te herstellen en masseer de puntjes in met wat olie. Het beste is om aan het eind van de zomer je haren weer even te laten bijpunten, zodat je met een frisse start het nieuwe seizoen in gaat.

**GEBUIK ZILVERSHAMPOO** om steeds weer een stapje dichterbij je natuurlijke haarkleur te komen. De zon, het chloor, het zout en de hitte zijn funest voor jouw mooie lokken. Donker haar krijgt een oranje gloed en blond haar wordt zelfs groenig. De oplossing hiervoor is een paarse shampoo of conditioner (zilvershampoo).

**SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN** met koud water. De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

**FÖHNEN EN STYLEN** is nooit goed voor je haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Dep het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Wil je toch graag je haar in model stylen? Gebruik dan een heat protection die jouw haar beschermt tegen de hitte van je föhn of styling tools.

Eigenlijk willen we er nog niet aan denken, maar helaas laat de herfst niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde met al zijn mooie kleuren en veranderingen in de natuur, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

# Haal de

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaars schoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk weer niets liever dan gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter vast op voorbereid zijn.



## **NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARME TINTEN**

Haal de warme kleedjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting tijdens die lange, zwoele zomeravonden, kun je eventueel een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.





# Herfst in huis



ZODRA DE HERFST INZET, WILLEN WE NIETS LIEVER DAN GEZELLIG **BINNEN COCOONEN**

**BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS?** Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

**ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS.** Sowieso gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

# Evenementen *in Zutphen e.o.*



## **8 EN 9 SEPTEMBER 10.00 - 17.00 UUR** **OPEN MONUMENTENDAGEN**

Optredens op monumentale plekken, een unieke wandeling door de middeleeuwse stad, wasdames die terug gaan in de tijd op de Bleek, acteurs die in de huid kruipen van onze voorouders, unieke exposities en lezingen én natuurlijk tientallen monumenten die gratis toegankelijk zijn: tijdens Open Monumentendag beleeft u Zutphen op zijn mooist.

Zowel op 8 als 9 september is er een heel divers programma. Koetsen nemen u weer mee op een gratis tocht door de stad, er wordt gedanst, musea stellen zich open, molenaars draaien overuren en diverse huizen die normaal gesloten zijn voor publiek zetten dit ene weekend hun deuren open. Tijdens het weekend kunt u terecht in het informatiecentrum in de Burgerzaal aan de Lange Hofstraat.  
[www.openmonumentendagzutphen.nl](http://www.openmonumentendagzutphen.nl)



## **8 SEPTEMBER | 10.00 - 17.00 UUR** **FEELGOOD MARKT**

Altijd al eens een kaart lezing, energiesessie, klankschaalmassage of edelsteenconsult willen proberen? Kom dan 8 september naar Zuiver Geluk in de Spitaalstraat in Zutphen. De hele dag is er een divers belevingsprogramma zodat je op een laagdrempelige manier kan kennismaken met alles waar je nieuwsgierig naar bent.  
*Zuiver Geluk, Spitaalstraat 49, Zutphen*  
[www.zuivergeluk-zutphen.nl](http://www.zuivergeluk-zutphen.nl)

**ZONDAG 16 SEPTEMBER 12.00 - 18.00 UUR**

## **FESTIVAL AMBACHT 21**

Tijdens het Festival Ambacht 21 kun je weer actief meedoen aan het uitvoeren van oude ambachten. Een uiteenlopend festival voor jong en oud op diverse locaties; Zaadmarkt, Groenmarkt, Houtmarkt, Marspoortstraat, IJsselkade, CleanTech Center en broodfabriek.

[www.vvv-zutphen.nl](http://www.vvv-zutphen.nl)

**21 T/M 23 SEPTEMBER 2018**

## **JAN BRANDTS BUYS FESTIVAL**

Honderdvijftig jaar geleden werd deze Zutphense operacomponist Jan Brandts Buys geboren. Reden voor een festival! Op verschillende locaties (Hanzehof, IJsselsalon, Dat Bolwerck, St. Janskerk, Kapel op 't Rijssel) worden concerten gegeven, er zijn lesmodules, een tentoonstelling, een wandelroute en de plaquette van zijn geboortehuis wordt onthuld. Van vrijdag 21 t/m zondag 23 september organiseert 401NederlandseOperas samen met Operaplatform Gelderland-Overijssel het Jan Brandts Buys Festival Zutphen 2018, ter gelegenheid van Jans 150e verjaardag op 12 september. Bekende solisten zijn onder meer de Zutphense sopraan Johannette Zomer, de Vlaamse stertenor Denzil Delaere, cellist Jeroen den Herder, pianiste Reinild Mees, het Meander Kwartet en het Koninklijk Zutphens Mannenkoor. Op Jans geboortedag 12 september opent een tentoonstelling over de componist in het Geelvinck Muziek Museum Zutphen.

[www.401nederlandseoperas.nl/nl/brandts-buys-festival.html](http://www.401nederlandseoperas.nl/nl/brandts-buys-festival.html)



# Uitgelicht



## **30 SEPTEMBER GRATIS RONDLEIDING MUSEA ZUTPHEN**

Elke laatste zondag van de maand, tegelijk met de koopzondag in Zutphen, kun je deelnemen aan gratis rondleidingen in de beide musea van Musea Zutphen.

**De rondleiding van het Stedelijk Museum Zutphen is van 13.00 tot 14.00 uur en de rondleiding in Museum Henriette Polak is van 14.30 tot 15.30 uur.**

Tijdens de rondleidingen nemen enthousiaste rondleiders je mee langs de wisseltonstellingen in het Stedelijk Museum Zutphen en in Museum Henriette Polak.

Deelname is gratis, je koopt alleen een kaartje (voor één of beide musea). Aanmelden hoeft niet, maar kom wel op tijd. Aan elke rondleiding kunnen maximaal 15 personen deelnemen.

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



## BROCCOLI CAPPUCINO

**Ingrediënten voor 4 personen | 45 minuten**

1 eetl olijfolie - 2 sjalotjes - 500 gr broccoli - 1 aardappel geschild in blokjes - 2 blokjes groentebouillon - klein bosje verse basilicum  
50 gr pancetta - 60 gr paneermeel - 250 ml volle melk

### Bereiding

Verhit de olie in een pan. Fruit de sjalotjes 2 minuten. Voeg 1 liter water toe en breng aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en voeg samen met de aardappel en bouillontabletten toe aan het water en laat 10 minuten koken. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg op het laatst ook wat blaadjes basilicum toe. Snijd de pancetta in stukjes en bak in een koekenpan. Roer het paneermeel erdoor en maal het fijn in een keukenmachine. Breng de melk in een pannetje net niet aan de kook. Klop met een garde de melk schuimig. Schep de soep in vier glazen. Schep het melkschuim erop en garneer met pancetta.

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

Neem dan **contact** op via  
nl@nederlandbruist.nl of bel  
06-19629221



## BIEFSTUKSPIES MANGO

**Ingrediënten voor 2 personen | 15 minuten + 5 minuten bakken + 1 uur marineren**

250 gr biefstuk - snufje peper - 2 eetl sojasaus - 1 eetl honing  
1 limoen - 1 mango - 2 bosui - sesamzaadjes voor de garnering

### Bereiding

Snijd de biefstuk in circa 10 stukken en doe in een kom. Bestrooi met een snufje peper. Meng de sojasaus, honing en sap van de limoen erdoor en laat minimaal een uurtje marineren (maximaal 1 dag van tevoren in de koelkast). Schil de mango en snijd het vrucht vlees in gelijke grote stukken. Snijd ook de bosui in stukken van circa 5 centimeter. Rijg de stukken biefstuk, mango en bosui aan de spiesen. Bak de biefstukspies circa 5 tot 7 minuten.

Check ook  
**onze website!**

Neem een kijkje op  
**www.nederlandbruist.nl**





## SALADE MET VIJGEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 15 minuten**

1 grote peer - 4 verse vijgen - 2 eetl olijfolie - 1 eetl citroensap  
1 eetl honing - peper en zout - 75 gram eikenblad sla - 75 gram  
walnoten - 6 plakjes parmaham - 125 gram geitenkaas

### Bereiding

Schil de peer, snijd in stukjes en de vijgen in kwarten. Klop de olijfolie, citroensap, honing en een snufje peper en zout door elkaar. Meng de sla met de vijgen, peer en walnoten en meng de dressing erdoor. Verdeel als laatste de plakjes parmaham en verse geitenkaas erover.

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

**Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)



## FRANS KAASPLANKJE

**Ingrediënten voor 4 personen**

1 eetl olijfolie - 60 gr walnoten - 170 gr chaumes-kaas  
150 gr zachte geitenkaas - 125 gr fourme d'ambert  
(blauwaderkaas) - 500 gr rode druiven

### Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en rooster de walnoten in 3 minuten goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Leg de kaassoorten op een plank. Serveer met de walnoten en trosjes druiven.

Laat de kaas circa 1 uur voor serveren op kamertemperatuur komen. Zo komen de smaken het best tot hun recht.

**BRUIST**  
[www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.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](http://www.fluisterboot-zutphen.nl)

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1  
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · [www.fluisterboot-zutphen.nl](http://www.fluisterboot-zutphen.nl) · [info@fluisterboot-zutphen.nl](mailto:info@fluisterboot-zutphen.nl)

“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](http://www.yarden-lucia.nl)



**KLOOKEN vof**

HOVENIERSBEDRIJF

Tuinaanleg  
Sierbestreringen  
Tuinonderhoud  
Boomverzorging  
Bepantingen  
Schuttingen  
Vijvers

André Dimmendaal: 06-27488815  
René van Loenen: 06-12602005  
E-mail: [info@hbklooken.nl](mailto:info@hbklooken.nl)

Lage Weide 27, 7231 NN Warnsveld  
Tel. 0575 - 521273



# #BeAnartist

Series 3



etnia  BARCELONA



Houtmarkt 65, Zutphen  
0575-519040

[www.lomanenvandeweerd.nl](http://www.lomanenvandeweerd.nl)  
Volg ons ook op Facebook en Instagram