

ZUTPHEN EO



MAART 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Stedentrip:

Antwerpen bruist!

Like & share
voor mooie prijzen

Hoe *groen* is jouw haar?

“Het vreemde is dat veel mensen heel bewust nadenken over hun eten en vanuit die motivatie kiezen voor biologisch voeding, maar niet echt bezig zijn met wat de impact op het milieu is van de haarproducten die we door het putje spoelen”, aldus Cissy. “Zutphen is echter bij uitstek biologisch ingesteld, vandaar dat we hier goed passen.”



**“WEL GROEN, GEEN
GEITENWOLLEN SOKKEN!”**

Tot in de kleinste details

In de loop der jaren heeft Cissy haar milieubewuste visie doorgevoerd in alle aspecten van de kapsalon. "Bij de inrichting maken we gebruik van gerecyclede producten en alles ademt een warme, natuurlijke sfeer. Onze plant heeft zelfs een naam: Trees. Daarnaast scheiden we ons afval en proberen we alle verpakkingen te hergebruiken. Hiermee leveren wij onze bijdrage aan een groenere wereld."

Natuurlijke producten

Er wordt tevens gewerkt met de duurzame, natuurlijke producten van O'right en Nook, zonder allerlei chemicaliën en hormoonverstorende stoffen. "Veel mensen met allergieën of irritaties kunnen deze goed verdragen."

Kwaliteit

Om een misverstand te voorkomen: "ThirtyOne is wel groen, maar niet saai of bekrompen. We zijn helemaal van deze tijd en staan voor kwaliteit. Los van onze visie moet je hier gewoon goed geknipt worden. We volgen dan ook regelmatig trainingen van grote namen in het kappersvak."

Persoonlijke benadering

De grootste kracht van de kleine, intieme kapsalon is en blijft de persoonlijke benadering. "Je wordt hier altijd welkom geheten door mij, mijn collega Myrthe of onze vaste invalkracht. Zeker bij nieuwe klanten nemen we alle tijd om kennis te maken en te luisteren naar wat zij willen!"

Tip: *Neem deze Bruist mee (of maak een foto) en maak gebruik van onderstaande acties dan ben jij gratis milieubewust!*

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

1X GRATIS
wasmassage

bij een knip
behandeling

1X GRATIS
haarmasker

bij een
kleurbehandeling

1X GRATIS
kind knippen
t/m 12 jaar in combinatie
met een knipbehandeling
voor een volwassene



Inhoud



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VOORMEVING Nederland Bruist - Silvia Wijnen

THEMA'S Nederland Bruist - Anniemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist


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](https://www.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](https://www.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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 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, IJbiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook al, die lentekriebels? Heerlijk toch! De dagen worden weer langer, het zonnetje laat zich vaker zien en iedereen om je heen lijkt langzaam te ontwaken uit een winterslaap. Weg met het coconen binnen, we willen weer naar buiten, er lekker op uit.

Bruisende **lezer,**

En doe dat dan vooral ook! Ga 16 maart bijvoorbeeld eens heerlijk met een vriendin lunchen op een hopelijk zonnig terras in het kader van Vriendinnendag, of pak het zelfs nog grootser aan en breng een bezoekje aan Antwerpen. Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellig barretjes biedt deze stad voor iedereen een fantastische ervaring. En waar je dan precies moet zijn... dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Met de lente die voor de deur staat, loopt dit fijne seizoen uiteraard als een rode draad door dit magazine. Niet alleen geven we je tips voor een nieuwe (en gezonde) lente, maar ook gooien een aantal bruisende ondernemers als Core Coaching en Verloskundig Centrum Zutphen de deuren open om het zonnetje binnen te laten en jou een kijkje achter de schermen te geven.

Laat die lente maar komen en geniet van dit bruisende magazine.

René Moes



Topbestemming voor een

Met een gigantisch aanbod van stijlvolle modewinkels, bijzondere musea, architectuur, heerlijke restaurants en gezellige barretjes is Antwerpen een fantastische ervaring. Ontdek hier wat je moet weten voor een onvergetelijk bezoek aan deze prachtige stad.

Antw



SHOPPEN

SHOPPING STADSFESTZAAL

ligt midden op de Meir, de Champs Elysées van Antwerpen. De vroegere Stadsfeestzaal, een eclectisch ontwerp uit 1905, was vroeger populair voor feesten, tentoonstellingen en beurzen. Generaties jongeren ontvingen hier hun diploma van het stedelijk onderwijs. Na een brand zijn in 2004 de glazen koepel met bladgoud, mozaïeken, eiken parketvloer en andere oorspronkelijke elementen hersteld in hun oude glorie. Sinds 2007 kan het publiek naar hartenlust winkelen in een veertigtal winkels op 20.500 m².
www.stadsfeestzaal.com

GROTE MARKT Het laatmiddeleeuwse stadhuis en de gildehuizen vormen een van de mooiste bezienswaardigheden van Antwerpen. De driehoekige Grote Markt geeft direct de grandeur weer van Antwerpen in haar gouden 16e en 17e eeuw. In het midden staat een bronzen fonteinbeeld van stadsheld Brabo die de hand van de reus Antigoon in de Schelde werpt.

HET RUBENSHUIS

Een van de bekendste kunstenaarswoningen ter wereld: het Rubenshuis. Peter Paul Rubens was schilder, verzamelde kunst, ontwierp zijn eigen huis en wist ook nog eens alles over wetenschap. Bekijk topstukken van zijn hand en dwaal door de sprookjesachtige tuin van dit stadspaleis in hartje Antwerpen.

Ook in de Onze Lieve Vrouwekathedraal is zijn werk te zien
Wapper 9-11, www.rubenshuis.be



STATION

Antwerpen Centraal is uitgeroepen tot één van de mooiste treinstations ter wereld. Het ademt een ongekende grandeur en is spectaculair mooi. Je kunt in stationscafé Brasserie Royal met een koffie, verse croissants en een eitje je dagje Antwerpen in stijl starten.
Pelikaanstraat 3, www.brasserieroyal.be



stedentrip

Antwerpen



MUSEUM AAN DE STROOM

Midden op het water, in de kleine jachthaven die de Antwerpenaren 't Eilandje noemen, torent het MAS uit boven Antwerpen. In het rode gebouw is op elke verdieping een apart museum. Wanneer je helemaal naar boven gaat (panorama vrij toegankelijk), kijk je uit over heel Antwerpen. www.mas.be



UNIEKE PLEKJES

PARK SPOOR NOORD Dit groene park legt het accent op ruimte, ontspanning, cultuur, sport en evenementen. Het park is aangelegd op een oud spoorwegemplacement dat er al jaren verlaten bij lag.

Het heeft enkele (water)speeltuinen, een spectaculaire bmx-en skatebowl en een shelter met tijdelijk zomerterras van bar Cargo.

HET ZUID is een wijk die bekendstaat om zijn leuke restaurants, gezellige kroegen en conceptstores. Je vindt er statige herenhuizen, wijde boulevards en mooie pleinen. Kunstliefhebbers kunnen hun hart ophalen in de vele galeriën en musea als het FOMU en het M HKA.

BIERTJE?

De Belgische bieren zijn wereldberoemd en Antwerpen is een uitstekende plek om je erin te verdiepen. Een Bolleke De Koninck is het lokale bier bij uitstek en is verkrijgbaar in bijna elk café in de stad. De brouwerij bevindt zich nog steeds in de stad en heeft bovendien een belevingscentrum waar je het verhaal van de brouwerij kan horen, zien én proeven. De plezantste tour van heel 't Stad! www.dekoninck.be



Kijk voor je bezoek aan België eens op onze website www.belgiebruist.be. We brengen ook bruisende magazines uit in Brasschaat, Kapellen, Schilde-Schoten en de Belgische Grensstreek. Zo doe je nog meer inspiratie op voor een bruisend dagje uit.

Kies voor jezelf

Wil jij je goed voelen in je eigen lijf?

Ben jij ontevreden met je lichaam?

Wil je graag meer energie?

Wil JIJ je graag weer goed voelen in je eigen lichaam?

De kans is groot dat je al vaker bezig bent geweest met gezonder leven, meer bewegen of het volgen van bepaalde diëten. Vaak gaat dit tijdelijk goed, maar haak je na een tijd toch weer af. Hoe ontstaat dit? Vaak heeft dit te maken met je onbewuste gedrag wat een belangrijk onderdeel is van beslissingen maken.

Naast bepaald gedrag is de juiste kennis en informatie over je leefstijl ook belangrijk om je doelen te behalen en te behouden. Een gezonde leefstijl is ook zeker voor JOU haalbaar!

Ik begeleid je stapje voor stapje naar de juiste leefstijl!

Voeding - Training
Coaching - Relaxing



Maak kennis met het **Pouwels Leefstijl** concept!
Bel me of ga naar de website voor gratis proefles



Zit er een Meisjescoach in jou?

- **Werk jij met meisjes, meiden en (jonge) vrouwen?**
- **Merk je ook dat deze doelgroep echt een andere benadering vraagt?**
- **Zie je hoe hun zelfbeeld in deze tijd van Social Media en photoshop het extra zwaar te verduren krijgt?**

Als eerste Meisjescoach van Nederland spreek ik veel collega's uit onderwijs, reguliere (jeugd)hulpverlening, zorg en welzijn en coaching.

Ik hoor veel dezelfde problemen:

- Hun basisopleiding heeft hen niet genoeg toegerust om de specifieke vertaalslag naar deze doelgroep te maken.
- Korte workshops en trainingen blijven oppervlakkig.
- Veel theoretische kennis is zo taai dat het niet direct toe te passen is in de praktijk.

Voor de Specialisatie tot Meisjescoach wilde ik het echt anders!

In ruim een half jaar tijd duiken we samen in het vak Meisjescoaching. Met 6 trainingsdagen, 3 gastdocenten en 19 online lessen stomen we je klaar voor de praktijk.

Waar wacht je nog op?

FiederElske
De coachingspraktijk voor grote en kleine meisjes

Wilgendijk 10, Zieuwent | **06-30119938** | elske@fiederelske.nl
www.fiederelske.nl | www.theekransjes.nl



*De voorinschrijving is gestart dus ga snel naar:
www.meisjescoach.nl*





ZACHTE HUID VOOR HEM

Voor een man die voor Bulldog kiest, is niet alleen een goed verzorgd uiterlijk belangrijk. Voor hem tellen ook de innerlijke waarden. Deze huidverzorgingslijn is veganistisch en er worden geen dierproeven voor uitgevoerd. Alle producten van Bulldog zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë, camelina-olie en groene thee.

Te koop via AH en Etos v.a. € 5,99, nl.bulldogskincare.com



ROKJESDAG, BLOTE BENEN

De lente staat weer voor de deur, wat betekent dat de rokjes en jurkjes weer uit de kast worden gehaald.

Dan komen de nieuwe scheermesjes van Wilkinson Sword goed van pas.

De nieuwe Intuition f.a.b. scheert namelijk niet in één, maar in twee richtingen, waardoor je ook twee keer zo snel een gladde huid hebt.

Vanaf € 13,99,

www.wilkinsonsword.nl

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een uniek en stijlvol koffietafelboek t.w.v. € 40,-

Fietsfabrikant Union lanceert het prachtige boek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. En wij mogen 2 exemplaren weggeven. Wil jij kans maken op één van deze prachtige boeken?

Like dan 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. FrameWork naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



FRAME/WORK

Fietsfabrikant Union lanceert het unieke en stijlvolle koffietafelboek FRAME/WORK, in samenwerking met de Amsterdamse uitgeverij MENDO. Speciaal voor Union interviewde Claire van de Graaff veertien creatieve stedelingen over hun favoriete hotspots in de stad waar zij wonen en werken. Al deze inspirerende verhalen zijn nu gebundeld in een prachtig boek. De fotografie is verzorgd door Jacob van Rozelaar.

Te koop via Mendo, www.mendo.nl, € 40,-

HET BEGIN VAN GIN

De Distillers Academy in Schiedam is dé plek die van Gin-fans echte fijnproevers en distilleerexperts maakt. Ze bieden diverse experiences waaronder een masterclass en workshops. **Meer informatie over de workshops en de academy via www.distillersacademy.nl**

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).

soda**stream**

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 actie!
Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie Sodastream naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Lente!

**GEZONDE PIZZA**

SUGO Pizza staat bekend om haar gezonde pizza's, gebaseerd op het heerlijke streetfood uit Rome: de pizza al taglio. Deze vierkante pizza van Hugo en Herman is een luchtig, lekker en gezond alternatief voor de traditionele pizza, zonder geuren en smaakstoffen. Je kunt in een filiaal van SUGO in Rotterdam, Amsterdam en Eindhoven terecht voor de heerlijkste smaakcombinaties. www.sugopizza.nl

EEN CULINAIRE REIS NAAR JAPAN

De kracht van pure voedingsmiddelen is voor Lima de basis. Dat geldt ook voor de Japanse keuken. Sinds het ontstaan van Lima is Japan daarom een onuitputtelijke bron van inspiratie. Om dit te ondersteunen presenteert Lima zes nieuwe, biologische, Japanse producten. Zo laat Lima je de authentieke smaak van de Japanse keuken beleven!

Vanaf € 3,99 te koop via natuurvoedingswinkels, www.limafood.com





15% KORTING OP BUITENZONWERING



Actie geldt van 1 t/m 14 april 2019. Vraag naar de voorwaarden.

- ADVIES
- METEN
- MONTEREN
- SERVICE

**COLORS
@HOME**

QIDI DESIGN |
VARSEVELD

WOLF |
DIDAM

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

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

Goede ademhaling oplossing voor fysieke en mentale klachten

Veel mensen ademen te snel; soms meer dan twintig keer per minuut. Dat kost veel energie en is zinloos. Het veroorzaakt vaak diverse klachten, zoals hoofd- en rugpijn, depressie, burn-out, vermoeidheid, overgewicht, hoge bloeddruk, slaap- of concentratieproblemen, hartkloppingen en angststoornissen. Kundalini Yoga kan een oplossing bieden voor deze klachten, doordat je de juiste ademhaling aanleert.



Voorbeelden van klachten

Als je constant te snel ademt raken de hulpademhalingsspieren van je nek en schouders overbelast, zodat daar pijn ontstaat. Rustige ademhaling ontspant die spieren en de pijn verdwijnt. Te snelle ademhaling verstoort tevens je hormoonhuishouding (teveel adrenaline) en geeft een gejaagd gevoel. Door rustige ademhaling verdwijnt dat gevoel weer. Nog een voorbeeld: bij te snel ademen verbruik je constant je glucosevoorraden als brandstof en nauwelijks de energiezuinige vetten. Gevolg is: moeheid en afvallen mislukt.

Dé oplossing: goed leren ademen met Kundalini Yoga

Bij Kundalini Yoga leer je bewust en juist te ademen; het wordt je tweede natuur en je kunt het toepassen in je dagelijks leven. Je ademhaling wordt rustiger en je klachten verdwijnen! Naast fysieke voordelen (spieren rekken, versneld afvoeren van afvalstoffen, goed voor zenuwstelsel en klieren), brengt Kundalini Yoga je ook dichterbij je intuïtie en geeft het inzicht in je emotionele blokkades. Het zorgt voor rust, vrolijke stemming, een energiek gevoel en helpt je om te gaan met stress!

Ervaren wat Kundalini Yoga voor jou kan betekenen? Neem dan contact op voor een proefles. Op zoek naar een ruime sfeervolle studio? Wij hebben nog enkele dagdelen vrij!



Studio: "Le Rideau", Oude Wand 39f, Zutphen
helma@parawijsvogel.nl | www.parawijsvogel.nl

KORTINGSACTIE

**1 proefles € 5,-
en 5 proeflessen
voor € 45,-!**

HUURANBOD

**Prachtige studio voor
zeer aantrekkelijke
prijs! Nog enkele
dagdelen vrij.**

NEW ALL-ELECTRIC I-PACE

MAAK INDRUK
IN ALLE STILTE.



Van Mossel Jaguar

Apeldoorn Oude Apeldoornseweg 40A, 055 368 28 47, jaguar-apeldoorn.nl

Tynaarlo Handelsweg 18, Tynaarlo, 0592 54 13 17, jaguar-groningen.nl

Zwolle Oude Meppelerweg 2, 038 303 10 20, jaguar-zwolle.nl



THE ART OF PERFORMANCE

Gecombineerd verbruik: 21,2 kWh/100 km, CO₂-emissie 0 g/km, *actieradius tot 470 km (WLTP) is afhankelijk van diverse factoren zoals weersomstandigheden en rijstijl. Consumentenprijs vanaf € 80.330 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijklaar maken. Leaseprijs vanaf € 995 p.m. excl. BTW (bron: Jaguar Fleet & Business Leasing, full operational lease, 60 mnd., 10.000 km/jr.). Wijzigingen voorbehouden.

Scheve tanden?

Ga (ook) naar de logopedist!

Veel kinderen hebben een een beugel nodig omdat hun tanden scheef zijn gaan staan. Dit komt vaak doordat bij het slikken de tong tegen de voortanden drukt. Dit zien wij regelmatig bij onze cliënten, ook als ze niet voor slissen of afwijkend slikken komen.



Wat veel mensen niet weten, is dat wij bij logopedie kunnen helpen om de bewegingspatronen van de tong in de mond te veranderen. Eventuele scheefstand van de tanden wordt dan voorkomen. Door de juiste bewegingspatronen aan te leren, kan scheefstand soms zelfs corrigeren zonder een beugel.

Onze tong is sterk en heeft veel invloed op de ontwikkeling van ons gebit. Als een tong bij iedere slik de tanden een bepaalde kant uit duwt, is het niet raar dat de tanden verschuiven. Veel kinderen die bij ons komen voor logopedie weten nu al dat ze een beugel nodig zullen hebben. Maar door de juiste bewegingspatronen van de tong toe te passen, kan die beugel sneller zijn werk doen. De tong drukt immers de tanden niet meer de andere kant uit. Bij Logopediepraktijk Rondom Taal zijn wij

gespecialiseerd in afwijkend slikken en kunnen volwassenen en kinderen helpen om juiste tongbewegingen aan te leren. In tegenstelling tot een beugel wordt logopedie volledig vergoed vanuit de basisverzekering.



logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | **06-16818979**

www.logopediepraktijkrondomtaal.nl

Het mooiste kindje van de wereld bekijken?



Wij maken vroege, termijn, 20-weeken, groei- en liggingsecho's. Ook als je niet bij ons onder controle staat.

Wij zijn een erkend echocentrum. Sinds 2000 worden in ons centrum echo's gemaakt en sinds 2007 ook 20-weeken-echo's.

Na al die jaren echo's maken is er dan ook een grote expertise in de praktijk! De echoscopisten zijn goed opgeleid en zijn allen ingeschreven in het kwaliteitsregister. Jaarlijks volgen zij bij- en nascholingen en zo zijn ze dus altijd up-to-date!

Naast het medische aspect, verliezen de echoscopisten ook het leuke aspect van een echo niet uit het oog. Als de zwangere een USB-stick meeneemt, dan kan er na de (20-weeken-)echo een filmpje en/of foto's op de stick worden gezet. Zo kan iedereen thuis met de familie nagenieten van de echobeelden van het ongeboren kindje!



Verloskundig Centrum
Zutphen

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830

info@verloskundigcentrumzutphen.nl

www.verloskundigcentrumzutphen.nl

zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kinderwens



Op 8 maart is het Internationale **Vrouwendag**, een dag die bedoeld is om aandacht te vragen voor de positie van de vrouw in de maatschappij.

Bel op 16 maart die ene vriendin die je al een tijd niet meer hebt gesproken, of verras je BFF met een lekkere lunch: het is die zaterdag namelijk **Vriendinnendag**.

Schrik niet als je op 17 maart een beschonken **ler in een groen pak** tegen het lijf loopt: het is St. Patrick's Day.

Op 20 maart is de aarde in **balans**: dag en nacht zijn dan even lang, omdat de zon precies in lijn staat met de evenaar. Die woensdag willen we ook geen enkel chagrijnig gezicht zien, want het is de **Dag van het Geluk**. Een mooie dag om vreugde en vrolijkheid te delen met anderen.

In de nacht van zaterdag 30 maart gaat de **zomertijd** in. Ezelsbruggetje: de klok gaat in het **voorjaar vooruit**.

Rokjesdag is de dag waarop opvallend veel vrouwen voor het eerst dat jaar een rokje dragen met blote benen.



Stressvolle jas...?!

Waarschijnlijk zul je bij het woord 'stress' niet direct aan een jas denken. Peter ter Horst, de craniosacraal therapeut van het HeelHuis, doet dit echter wel...

De Dikke van Dale

Volgens de Dikke van Dale is stress een 'kracht die, in de vorm van fysieke, psychische of sociale druk uitgeoefend op een systeem, leidt tot veranderingen (meestal verslechtingen of verstoringen)'. Het is een vorm van spanning die bij mensen, dieren of planten optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd wordt door een patroon van reacties. Dit is een heel natuurlijk verschijnsel en pas schadelijk, zodra de kracht te groot of te langdurig (chronisch) is.

De bescherming

"Bij stress is altijd sprake van stressoren. Dit kan van alles zijn: je werk, je (welbekende) schoonmoeder of een scheve grasspriet. Je kunt het zo gek niet bedenken. Een emotie als angst of boosheid wekt een bepaalde reactie op in jouw lijf. Is dit erg? Zeer zeker niet, want het maakt ons alerter en beschermt ons daardoor. Wat wel schadelijk is, is constante stress. Dit kan zorgen voor een te hoge spierspanning (vaak de nekspieren), te hoge bindweefselspanning, verminderde doorbloeding of een te hoge bloeddruk. Ook kan dit zorgen voor buitenproportionele angsten, concentratieverlies of een verminderde werking van het immuunsysteem, waardoor je gevoeliger wordt voor infecties.

De ontrafeling

Wat doet die stress nu feitelijk in je lichaam? Dat is een heel technisch verhaal, al komt het erop neer dat een stressor, bijvoorbeeld werkdruk, het alarmsysteem van je lijf prikkelt. Dit geeft vervolgens signalen af aan je hersenen, waardoor uiteindelijk twee systemen worden geactiveerd. Aan de ene kant wordt daarmee adrenaline (en noradrenaline) aangemaakt en aan de andere kant cortisol. In een 'gezonde situatie' zijn deze twee systemen in evenwicht. Is dit niet het geval, dan kan dit een reeks aan klachten veroorzaken.



Van te krappe naar passende jas

Nu denk je misschien: Dat is leuk en aardig. Ik herken mezelf hier wel een beetje in, maar wat kan ik hiermee? Wel, daar kan een craniosacraal therapeut misschien een 'helpende hand' bieden. Craniosacraal therapie (kortweg ook wel cranio genoemd) richt zich op het bindweefsel (fascie) met zachte 'handvattingen'. Er komt dus geen trekken, duwen of kraken aan te pas. Bindweefsel ligt als een soort laken over het gehele lijf en verbindt alles met elkaar en zorgt ook voor stevigheid. Daarnaast werkt het als een soort harde schijf. Langdurig onder invloed staan van stressoren kan zich als het ware nestelen in je bindweefsel. Dat zorgt voor een verkleining/verharding van de ruimte op een bepaalde plek en heeft gevolgen voor de functie van bijvoorbeeld een orgaan. Ik vergelijk het altijd met het aantrekken van een te kleine jas. Dat beperkt immers óók in je bewegelijkheid en dus tevens in het uitvoeren van je taken. Cranio zorgt voor ontspanning van het weefsel, waardoor 'je jas weer de passende maat krijgt' en je lijf weer normaal kan functioneren."



GEZONDHEIDSCENTRUM

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

Het oude stadhuis

Het vroegere Raadhuis of Schepenhuis

Het Oude Stadhuis van Zutphen is een prachtig gebouw met fraai beeldhouwwerk aan de gevel. Het complex op de hoek van het 's-Gravenhof en de Lange Hofstraat, is samengesteld uit verschillende onderdelen. Het oorspronkelijke middeleeuwse deel bestaat uit drie evenwijdige hallen, die deels stammen uit de 14e eeuw en in de 15e eeuw grondig verbouwd werden.

Het noordelijke deel, de Vleeshal thans Burgerzaal, heeft een mooie, houten bekapping. De bakstenen voorgevel met getraceerde nissen en een bekroning van trappen met pinakels is in 1896 gerenoveerd. In de Middeleeuwen werd in de Vleeshal onder streng stadstoezicht vlees gekeurd en verkocht. Later werd in deze zaal recht gesproken door de schepenen van de stad. De Burgerzaal wordt nu gebruikt voor tentoonstellingen, concerten en ontvangsten van de gemeente Zutphen.

De middelste en de zuidelijke vleugel waren oorspronkelijk ook voorzien van trapgevels maar die werden in het begin van de 18e eeuw uitwendig gemoderniseerd door bepleistering en het aanbrengen van een kroonlijst met consoles. Ook bouwde men toen tegen de zuidelijke vleugel aan de kerkzijde de gedeputeerdenkamer, bestaande uit



Historische Vereniging Zutphen



een middengedeelte met vooruitspringende zijvleugels, waartussen een lager, zandstenen portiek voorzien van dubbele deur en met rijk beeldhouwwerk werd aangebracht. Boven de omlijsting staat het Wapen van de Graafschap. Hier waren de vergaderkamers van de gedeputeerden van de vier Gelderse kwartieren (Zutphen, Arnhem, Nijmegen en, tot 1583, Roermond).

In de negentiende eeuw was het hele complex zo bouwvallig geworden, dat men overwoog het te slopen en een nieuw stadhuis te bouwen. Deels door geldgebrek gingen deze plannen niet door en werd besloten om de gebouwen toch te restaureren. Aanvullende nieuwbouw kwam in de jaren vijftig van de vorige eeuw tot stand.



Het nieuwe stadhuis

Een modern pand in een historische setting

In maart 1999 kreeg Zutphen officieel een nieuw stadhuis op de plaats waar het thuis hoort: het 's-Gravenhof, waar vanaf het ontstaan van de stad het bestuur zetelde. Na lang zoeken buiten de oude binnenstad werd in 1994 uiteindelijk toch voor deze plek gekozen. Dat het gemeentelijk bestuur in het centrum moest blijven, was een belangrijke drijfveer.

Architect Thomas Rau kwam met een gewaagd ontwerp dat op de plaats waar een allegaartje aan deels historische panden stond, nieuwbouw met een deel van de bestaande panden verbond. Vooral de manier waarop het stadspaleis van de Heeren van Bronckhorst is geïntegreerd in de nieuwbouw is spectaculair. De gevel vertoont

Historische Vereniging Zutphen



tegenstellingen in elementen en gebruikte materialen. De “harde” elementen zijn de vier toegangen tot het gebouw die zijn voorzien van grote groenen constructies van milieuvriendelijk gepatineerd koper. Het “zachte” element zijn de golvende en schuin oplopende gevels waarvan de witte kleur refereert naar de witgepleisterde panden op de IJsselkade. De ramen in de gevels zijn van onbehandeld cederhout en representeren, volgens de architect, ja- en nee-ramen; ja-ramen zijn vlakke ramen die de gevel volgen terwijl nee-ramen buiten de gevel uitsteken. Vanuit de toegangen komen koperen banden samen in de hal van het gemeentehuis. Op het kruispunt van deze ‘energielijnen’ staat een kunstwerk getiteld Respiro. Langs de ronddraaiende houten spiraal stroomt lucht terwijl aan de buitenkant van de glazen kolom water stroomt. Het object regelt zodoende op natuurlijke wijze de lucht- en waterhuishouding van het gebouw. Het hele ventilatiesysteem loopt op zonne-energie van zonnepanelen op het dak.



Historische Vereniging Zutphen



DAGJE UIT

IBIZA XPERIENCE FAIR 2019



Beleef een beetje Ibiza in eigen land. Laten we de zomer alvast vieren voordat die begonnen is! Bezoek de IBIZA Xperience Fair – Ibiza by Night en ervaar het echte 'happy hippie' gevoel. Je waant je een dagje op de gezellige Ibiza night market, waarbij je shopt bij volle maan. De stands zullen allemaal hun eigen verlichting voeren, zodat je alle spullen goed kunt zien. Er zijn meer dan 150 stands plus nog eens ruim 50 kramen op de gehele 1e verdieping op de bekende Mercado d'Ibiza! Er is dan ook voor ieder wat wils op onze fair. Ibiza bruist!

Zaterdag 23 & zondag 24 maart
Beursgebouw Eindhoven.
www.ibizaxperience.eu

FILMPJE KIJKEN THE MULE

Clint Eastwood speelt in *The Mule* de rol van Earl Stone, een eenzame man op leeftijd en werkzaam als bloemist. Financieel gaat het hem niet voor de wind waardoor hij zich genoodzaakt ziet de zaak dicht te doen. Wanneer hem een simpel baantje wordt aangeboden waarbij hij slechts moet rijden, neemt hij dit direct aan. Wat Earl zich niet realiseert, is dat hij nu een drugskoerier is voor een Mexicaans drugskartel. Naast Eastwood zijn in de film ook rollen weggelegd voor Michael Peña en Bradley Cooper. **THE MULE draait vanaf 7 maart in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ESTHER VERHOEF



FAÇADE - Twee jaar na haar scheiding komt jonge moeder Iris van der Steen eindelijk aan vakantie toe. Een roadtrip dwars door snikheet Europa met oldtimer Toet en stapels cassettebandjes uit haar jeugd moet haar dichter bij zichzelf en bij haar reislustige moeder in Portugal brengen. Wanneer ze de knappe, charismatische sportinstructeur Mischa de Jong laat instappen, lijkt de reis een romantische wending te nemen. Maar Mischa is niet wie hij zegt te zijn. *Façade* is Verhoefs meest beklemmende thriller ooit. Je doet geen oog meer dicht. **FAÇADE van ESTHER VERHOEF is vanaf 12 maart te koop voor € 19,99**



Speciaal voor de lezers van Zutphen Bruist

1 persoon voor € 15,00
2 personen voor € 25,00

Actie code: Zutphenbruist
Geldig t/m 31 maart 2019



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Culinair genieten

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Bewustwording als medicijn

In de Zutphen Bruist van februari 2019 mocht ik me bij jullie introduceren. Daar stond als slogan bovenaan: 'Bewustwording als medicijn'. Ik had het zelf niet mooier kunnen bedenken, het vormt de basis van mijn werk.

Onze psyche ontwikkelt zich gedurende ons hele leven. Tot ongeveer het 35ste levensjaar is onze aandacht vooral gericht op de buitenwereld. Eerst op ouders en gezin, school, opleiding, carrière, het krijgen van een stabiele relatie en de vorming van een gezin. Eigenlijk zijn er dan geen onderwerpen meer waar onze intrinsieke drive zich op richt. Vanaf dat moment komt meer en meer aandacht voor introspectieve vragen als: wat ben ik nou aan het doen? Wil ik dit wel? Wie ben ik eigenlijk? Is dit werk wel wat bij me past? Is dit de relatie waar ik mijn leven mee wil delen? Hoe hou ik al die ballen in de lucht? Wanneer kom ik aan bod?

De psyche nodigt ons uit ons leven in ogenschouw te nemen. Alles wat zich tot dan toe ontwikkeld heeft, wordt onderzocht en gevoeld. Heel diep van binnen weet je van jezelf wat wel bij je past en wat niet, waar je blij van wordt. Je wilt nu bewust besluiten nemen die bij je passen, die goed voelen en die uiteindelijk gaan maken dat je wordt wie je bedoeld bent te zijn.

Ik word helemaal blij als ik met deze levensprocessen aan het werk ben! Zoveel diepgang, zoveel diversiteit... en pijn en verdriet... en humor... en loslaten... en toewijding... en inspiratie... en enthousiasme... en levensvreugde... en inzicht... en wijsheid! Al mijn talenten als psycholoog, EFT-relatietherapeut, traumatherapeut, stress- en burnout coach en ADHD-coach worden aangesproken.



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.



Molengracht 4, Zutphen
06-40533244
www.core-coaching.nl

KIJK OP
WWW.CORE-COACHING.NL
VOOR MEER INFORMATIE



Prachtig in

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Bodymist spring is in the air van essence, € 3,59 www.essence.eu
3. Nomade Eau de Toilette van CHLOË, vanaf € 53,50 www.iciparisxl.nl
4. Minou Eye Palette van bobbi brown, € 36,- www.debijenkorf.nl
5. Evi Yellow van SMAAK Amsterdam, € 159,- www.smaakamsterdam.com
6. Nailpolish tiers of joy van essie, € 9,99 www.essie.nl



pastel

Met al deze prachtige pasteltinten komen de lentekriebels vanzelf. Nu nog een beetje warmte en wat zon en het voorjaar kan niet meer stuk!

7. Pure XS for her Eau de Parfum van Paco Rabanne, vanaf € 59,60 www.pacorabanne.com
 8. Si Fiori Eau de Parfum van Giorgio Armani, vanaf € 72,- www.armanibeauty.com
 9. Abyssinian Oil Facial Moisture Cream van Beauty Kitchen, € 19,99 www.hollandandbarrett.nl
 10. Bonding Plex Shampoo van OGX, € 10,99 www.ogxhair.nl
 11. Palette All Over Spring van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.com
 12. GLAMGLOW® GENTLEBUBBLE™ Daily Conditioning Cleanser, € 24,90 www.glamglow.com

Afvallen
doen we
samen!



Cambridge
Weight Plan.

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

Cambridge Weight Plan Zutphen
Suzanne Hamann
Piet Heinstraat 11, Zutphen
06 57 65 32 15
suzanne@happysilhouette.nl
cambridgeweightplan.nl

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Wat heb jij op te lossen in een relatie?

Hoe neutraal sta jij in een relatie?

Dit gaat over uitdagingen die je kunt hebben in alle relaties. Bijvoorbeeld de relatie met een partner, vriend(in) of collega.

Overall heb je ontmoetingen die iets met je kunnen doen. Je zou er blij van kunnen worden, maar ook verdrietig of boos. Zolang er in jezelf reactie is ben je echter niet neutraal in deze relatie.

Wat brengt jou een relatie

Telkens als je in gesprekken emotie bij jezelf voelt is er iets wat er in jou naar boven wilt komen. Er dient zich iets aan wat er waarschijnlijk al langere tijd zit. Door met een ander in contact te zijn wordt er als het ware een spiegel bij je voorgehouden.

Zelf herkennen is al heel wat, maar vaak heb je anderen nodig die het voor je benoemen. Zo word

je er bewust van en ligt er de keuze om er iets mee of aan te gaan doen.

Het spiegelende karakter in relaties geeft je dus de mogelijkheid om inzichten te

krijgen in wat er dieper ligt opgeslagen en je kan blokkeren. Lukt het loslaten je niet in deze relatie dan kom je het ergens anders opnieuw weer tegen. Er ontstaat dan weer een nieuwe kans om het in jezelf aan te gaan en op te lossen. Die blokkades komen steeds weer naar boven in je leven tot je het hebt opgelost en er zich de volgende stap aandient.

Stop de relatie als je hiervan loskomt

Wanneer je samen groeit in bewustzijn komen er nieuwe mogelijkheden die voorheen niet denkbaar waren.

Soms vallen vriendengroepen hierdoor uit elkaar. Er ontstaan altijd weer nieuwe contacten waarin de volgende groeifase zich dan aandient.

In mijn praktijk heb ik partners die samen ervoor gaan om de relatie tot grotere hoogte te brengen.

Misschien iets voor jou om je overtuigingen los te laten en je zo vrijer te voelen in relaties?





EEN SPECIALE UITVOERING VAN PERGOLESI'S
STABAT MATER ROND INTERNATIONALE
VROUWENDAG, AANGEVULD MET VON BINGEN,
BACH EN MEER...

Do 7 maart Voorpremière, Akoesticum, EDE, 20.00 uur

Vr 8 maart Premièrè, Domkerk, UTRECHT, 20.00 uur

**Za 9 maart Buitensociëteit Hanzehof,
ZUTPHEN, 20.00 uur**

Zo 10 maart Energiehuis, DORDRECHT, 14.30 uur

Za 16 maart Grote Kerk, MUIDEN, 20.00 uur

Passie voor Bach

**11 april, Nieuw Sion, DIEPENVEEN met
BACHprojectkoor o.l.v. Elske te Lindert, 20.00 uur**

13 april, Cunerakerk, RHENEN met
BACHprojectkoor o.l.v. Elske te Lindert, 20.15 uur

14 april, Orgelpark, AMSTERDAM
m.m.v. Pieter van Dijk, orgel en kamerkoor
Vocoza o.l.v. Sanne van Nieuwenhuijsen, 14.15 uur



VERDERE INFORMATIE EN TICKETS: JOHANNETTEZOMER.COM



De Toverfluit RAP

Een opera met een moderne insteek met een knipoog naar een grachtenconcert.

In september 2019 maken we een operaproject met de wereldberoemde 'Die Zauberflöte' van Mozart als uitgangspunt. Met deze beroemde, veel gespeelde opera gaan we alle kanten op. Er zijn jonge rappers, een meisjeskoor, beginnende solisten, niet meer zo piepjonge maar zeer goede amateurzangers, oude rotten in het vak/gevestigde zangers en niet te vergeten een ambitieus amateurprojectkoor.

BRUIST

Geluk kun je
vermenigvuldigen
door
het te delen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

*"Mijn lampion brandt voor mijn
zoon Dennis, want hij liet zien
dat wonderen bestaan."
Wally*

**Voor wie
brandt jouw
lampion?**

Doneer nu via
kwf.nl/lampion



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@fokkintweewielers.nl
www.fokkintweewielers.nl

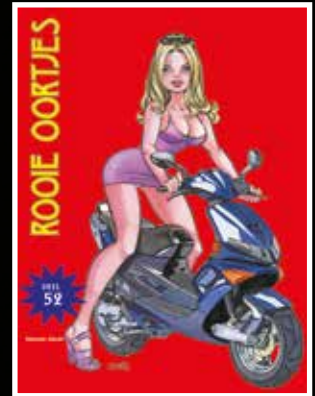
Cadeautip voor jou

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

uw partner?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.



€ 29,95

Grey Bondage Cadeaubox, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met aan opwindend bondage avontuur...

in Zutphen e.o.



ZATERDAG 16 MAART, 20.00 UUR

CONCERT BACH UND KOLLEGEN

Zaterdag 16 maart geeft het Zutphens Barok Ensemble onder leiding Elin Eriksson een concert in de Martinuskerk in Warnsveld, met muziek van Bach, Fasch en Graupner. Veel muziek met traverso en chalumeau.

Prijs: Vrijwillige bijdrage na het concert

Locatie: Martinuskerk, Kerkplein 1, Warnsveld



ZONDAG 17 MAART, 15.00 UUR

CAFÉ DES CHANSONS

Nadat het eerste concert van Café des Chansons bij Kapel op 't Rijsselt al snel uitverkocht was, is er een extra concert van dit bijzonder ensemble ingepland.

De in Franstalig België opgegroeide zangeres Charlotte Haesen brengt met het uit leden van het Nederlands Philharmonisch Orkest bestaande Tobalita strijkwartet een unieke combinatie van Franse chansons en prachtige

op klassieke lijst geschoeide arrangementen.

Onlangs presenteerde het ensemble zich bij het TV programma Podium Witterman.

Wees er dus snel bij als je dit concert wil bijwonen en reserveer direct je kaarten.

Locatie: Kapel op 't Rijsselt, Mettrayweg, Eefde



WOENSDAG 20 MAART, 20.00 - 22.00 UUR

SYTSE BUWALDA EN STEVEN FABER: WINTERREISE

Countertenor Sytse Buwalda en pianist Steven Faber vertolken de indrukwekkende Winterreise van Franz Schubert uit 1827. Winterreise is een cyclus van 24 liederen voor zangstem en piano, opus 89, D. 911. De tekst van de 24 getoonzette gedichten is van Wilhelm Müller. Het verhaal lijkt betrekkelijk eenvoudig. Een jonge man wordt afgewezen en gaat daarop op reis. In het 24e lied ontmoet hij de Leiermann, de speelman met de draailier, een verpersoonlijking van de dood? De Winterreise wordt ook wel gezien als de zoektocht van de mens naar zichzelf.

Sytse Buwalda is Nederlands beroemdste countertenor. Hij heeft gemiddeld 110 optredens per jaar in binnen en buitenland en soleerde op meer dan 125 cd's. Steven Faber is pianist,

co-repetitor, liedbegeleider en docent verbonden aan het conservatorium van ArtEZ in Zwolle.

Locatie: Geelvinck Muziek Museum, Zaadmarkt 88, Zutphen



ZATERDAG 23 MAART, 10.00 - 15.30 UUR

WORKSHOP RAW FOOD IN THE KITCHEN

Wil je leren hoe je zelf de lekkerste en gezondste gerechtes klaarmaakt? Zonder suiker, gluten, lactose en alles veganistisch en biologisch? Kom dan 23 maart naar de dagworkshop Raw Food in the kitchen in Zutphen/de Hoven. Op deze dag leert Raw Food chefkok Regi Manthey je de lekkerste en gezondste gerechten bereiden. Je begint met het maken van heerlijke sapjes. Sapjes en smoothies verschillen van smaak en structuur. Regi laat zien hoe je deze drankjes kunt toepassen binnen een gezonde levensstijl.

Verder maak je: Joggoert, Lever detox juice, Rawzarella, Rawmezaan, 5 minuten komkommersoepje, Groenten spaghetti's, Bolognese saus, Taart, snel en lekker
Hierna volgt een veelzijdige en uitgebreide lunch die je zelf hebt klaargemaakt en de workshop wordt afgesloten met een raw vegan buffet.

TIP Breng Tupperware mee voor de restjes van de lunch.

Een receptenboekje krijg je nadien mee naar huis.

Prijs: € 80,00

Locatie: Baankstraat, Zutphen

Uitgelicht

DONDERDAG 14 MAART 19.30 - 22.00 UUR

EINDELOOS OUDERSCHAP

Anneke Groen en Herman Vuijsje geven in het Genietcafé een lezing over het boek Eindeloo's ouderschap. Hoe gaan we om met de zorg voor volwassen kinderen en kleinkinderen? Hoe ver gaat die zorg en stopt die (n) ooit? Grootouders blijken op grote schaal (structureel) op te passen op de kleinkinderen en steeds vaker steunen ze hun volwassen kinderen ook financieel, bijvoorbeeld bij de aankoop van een huis. In de lezing komen vragen aan de orde als: Wat zijn de gevolgen van de zeer hechte relatie tussen ouders en hun volwassen kinderen en kleinkinderen? Wat zijn de valkuilen? Mogen oude ouders iets terugverwachten voor de grote hoeveelheid tijd, geld en liefde die ze in hun kinderen hebben gestoken? Mogen of kunnen (groot)ouders ook nee zeggen? Groen en Vuijsje schetsen dit emotionele mijnenveld zeer herkenbaar, met warmte, humor én verstand.

Prijs: € 7,50

Locatie: Genietcafé Zutphen, Oude Bornhof 55, Zutphen



GREAT BRITISH EYEWEAR

WILLIAM MORRIS | Black Label

MADE IN JAPAN



Nieuwe collectie 2019

Maak een afspraak voor een goed advies aan onze brillenbar.



Houtmarkt 65, Zutphen

0575-519040

www.lomanenvandeweerd.nl

Volg ons ook op Facebook en Instagram