

ZUTPHEN EO 

JUNI 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN

BRUIST

Nijmegen

Gezellige
historische stad

Cadeautips
voor **Vaderdag**



PLAYA LEESTEN HEEFT
OOK HARDLOOPGROEPEN
VOOR BEGINNERS EN
GEVORDERDEN

Massagepraktijk Playa

diverse soorten massage
(sport-, stoel-, hot stone-
ontspanningsmat)

sportmassage

conditie

keuze

26

praktijk

Massagepraktijk Playa
Linnéa / Pärne

Albèr Giezen
heeft het
in de vingers

Albèr Giezen van massagepraktijk Playa Leesten in Zutphen heeft het in zijn vingers. Bij hem kun je terecht voor diverse massages en sportverzorging maar ook voor herstel- of conditietraining en coaching/runningtherapie. “De combinatie van het behandelen van sporters en het geven van trainingstips ter preventie of herstel van klachten is mijn kracht.”

Albèr licht zijn specialiteit toe: “Na een opgelopen blessure, letsel of na een operatie is het voor een sporter soms moeilijk om weer op het oude niveau te komen: de conditie is achteruit gegaan, de beweging belemmerd en dit alles kan ook nog eens gevolgen hebben voor de techniek en sportbeoefening.”

Intake

Bij massagepraktijk Playa Leesten wordt bij de intake gekeken naar de aard van de klacht of blessure en wordt een individueel traject uitgezet. Daarin wordt gewerkt aan kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Met behulp van de Rehaboom-methode wordt uiteindelijk gewerkt naar een algemeen en sportspecifiek herstel. “Hierbij is het streven dat u als sporter minstens net zo sterk en fit terugkeert in de eigen sport. Uiteraard is dit mede afhankelijk van de eigen inzet.”

Klachtenbehandeling is mogelijk voor de individuele sporter maar zeker ook voor de niet-sporter. Albèr vertelt: “Vanuit de



Voor het maken van een afspraak kunt u mailen of bellen. Bezoek ook eens de website!

klachtenbehandeling geef ik trainingstips op maat of preventieve oefeningen. In de behandelingen en de trainingen wordt zowel gewerkt aan de fysieke als de mentale aspecten van het lichaam. Behandeling training en coaching vormen zo één geheel.”



Massagepraktijk Playa

Leesten - Zutphen

10



voor
vader



14

6



Inhoud

12



40



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

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

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. Merknaam Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist 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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, ligt het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Helderlicht Inzicht en Gewoon Lise je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

René Moes



Anders kijken, v

Wilmi Eppink en Ronnie Bennink houden zich sinds hun jeugd al bezig met spiritualiteit.

Door zich verder te verdiepen maakten ze beiden een groei door in hun eigen bewustzijn.

Met hun sensitieve en energetische gaven helpen Wilmi en Ronnie sinds vijf jaar ook anderen bij het ontdekken van de eigen ik. Dat doen ze bij 'Helderlicht inzicht' aan de hand van het aanbieden van energetische therapie, lezingen en workshops.



**NAAST INDIVIDUELE
SESSIES BIEDT
HELDERLICHT INZICHT OOK
GROEPSACTIVITEITEN ZOALS
FAMILIEOPSTELLINGEN**

voelen en beleven

Ronnie is er van overtuigd dat alles wat er om ons heen gebeurt een vorm van energie is. Hij vertelt: "Sinds ik daarvan bewust ben, kijk ik anders naar het leven." Wilmi is van kinds af aan al gevoelig: "Mijn voelsprietten zijn heel verfijnd en ik voel ook allerlei situaties van te voren aan."

EIGEN KRACHT

"We zijn elkaar op ons levenspad tegen gekomen en merken dat onze gaven elkaar versterken. Door middel van sessies en workshops delen we dit graag met anderen zodat ook zij meer en meer in balans raken, waardoor iedereen sterker in de eigen kracht komt te staan."

PERSOONLIJK

Meestentijds gaat het om individuele sessies, die na een intakegesprek persoonlijk en op maat zijn gemaakt: "Eén techniek is meestal niet toereikend. Wij beheersen echter een combinatie van technieken en passen die toe waardoor het heel effectief is."

BURN OUT

"Mensen komen met uiteenlopende klachten bij ons. Op medisch vlak maar ook op psychisch vlak. Momenteel zien we veel burn out-klachten en depressies. Maar we behandelen ook veel therapeuten die zelf tegen beperkingen aanlopen. Dan is het belangrijk dat je teruggaat naar je oorspronkelijke ik. Daar kunnen wij bij helpen door de energievelden te bepalen en terug te brengen in de juiste staat."

HELDERLICHT INZICHT
VERZORGT OOK
HUISZUIVERINGEN ALS UW
WONING NIET GOED VOELT

Helderlicht
Inzicht

Aaltenseweg 109, Vragender
06-20794099 | info@helderlichtinzicht.nl
www.helderlichtinzicht.nl



De Toverfluit RAP

Mozart's Zauberflöte in opera, hiphop en rap

Sopraan Johannette Zomer presenteert in 2019 het operaproject Toverfluit RAP. Uitgangspunt is de wereldberoemde, veel gespeelde opera Die Zauberflöte van Mozart. De opera werd door Mozart componeert voor gewone mensen, en niet voor de opgetutte dames en heren die in die tijd het reguliere operapubliek vormden. De Toverfluit RAP combineert klassieke muziek met rap- en hiphopmuziek. Met deze beroemde, veel gespeelde opera gaat Zomer Academie Zutphen alle kanten op. De Toverfluit RAP wordt uitgevoerd door een grote variatie aan vocalisten. Er zijn jonge rappers o.a. Pjotr (Most Wanted 2018 – Melkweg Amsterdam), beginnende solisten, niet meer zo piepjonge maar zeer goede amateurzangers, oude rotten in het vak ofwel gevestigde zangers, een jongerenkoor en een ambitieus amateurprojectkoor.

Het eindresultaat is een opwindende, inspirerende operaversie, maar wel een voorstelling waarin het oorspronkelijke werk en de muziek nog steeds tot hun recht komen.

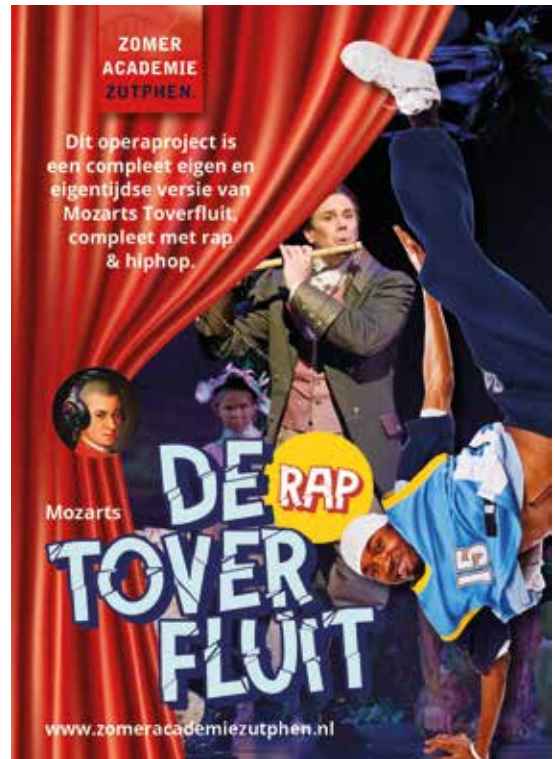
Voorstellingen:

14 september 20.00 uur première Hanzehof - Zutphen

15 september 16.00 uur familiebuitenvoorstelling bij de Berkelpoort - Zutphen

15 september 20.00 uur buitenvoorstelling bij de Berkelpoort - Zutphen

21 september 20.00 uur DRU Cultuurfabriek - Ulf



Uitvoerenden

- Pjotr, rapper hiphopper
- Marlieke Haandrikman, Pamina
- Christof Laceuille, Tamino
- David van Gastelum, Papageno
- Sanne Cordes, Papagena
- Johannette Zomer, Koningin van de Nacht
- Frans Fiselier, Sarastro
- Marilia Oliveira, 1e Dame
- Karien Welling, 2e Dame
- Jolande Schoonenberg, 3e Dame
- 3 Knaapjes, Uiftse Nachtegalen
- Dansschool Mars Bentum Zutphen
- Jongeren Ponderosa Brummen
- Jasper van den Brink, Ponderosa coach
- Marleen Prins, regisseur
- Elske te Lindert, dirigent
- Toverfluit Projectkoor
- Tulipa Consort

Logopedie en letters...

Ja, ook voor problemen met leren lezen kun je bij een logopedist terecht. Nu hoor ik u denken..."maar een logopedist is toch voor problemen in spraak of taal?" Dat klopt en een logopedist kan nog veel meer.



Wij zijn communicatiespecialisten en schriftelijke communicatie hoort daar ook bij. Het leren lezen dus ook. De meeste scholen beginnen in groep 2 al met het aanbieden van letters. Gelukkig wel op een speelse manier, want kleuters leren het meest spelenderwijs. Toch moeten kinderen wel al een paar letters kennen als ze naar groep 3 gaan. De meeste kinderen hebben daar geen problemen mee, maar voor sommigen gaat dat niet zo makkelijk. We leven in een hele geletterde maatschappij. Kijk maar eens om je heen, dan zie je altijd wel ergens letters. Het is dan wel bijzonder als een

kind 5 á 6 jaar is en nog helemaal geen letters herkent. Zo'n kind heeft daar wat meer hulp bij nodig. Bij logopedie gaan we ook op een speelse manier met letters oefenen, maar wel individueel. Zo kunnen we het kind helpen om zonder achterstand aan groep 3 te beginnen. Wij helpen ook kinderen uit groep 3 die het lezen moeilijker leren dan hun klasgenootjes. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.



logopediepraktijk
rondom taal

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

Eén van de oudste steden van

Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. www.visitnijmegen.com



HARTING OPTIEK is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. www.hartingnijmegen.nl

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. www.tijssenmode.nl

SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

www.hezelstraatnijmegen.nl

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! www.marikenstraat.nl



CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. www.visitnijmegen.com/overzicht/museum



BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

eigen



VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

www.4daagse.nl



WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAAKKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. www.stevenskerk.nl



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. **DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!**



Specialisten in bewegen

Mijke Mommers en Lia Weijts runnen sinds ruim 15 jaar hun oefentherapie en kinderoefentherapie praktijk Bewegendwijzer in Zutphen.

Samen met Sanne van Hennik en Jeroen Iking bieden zij *oefentherapie* aan volwassenen en jongeren, *kinderoefentherapie, slaapoefentherapie, baby massage, lifestyle coaching* en hulp bij het leren *zwemmen*. De komende tijd zullen zij in Bruist om de maand één discipline uit hun brede portfolio nader toelichten.

Lia en Mijke zijn beide al ongeveer een kwart eeuw afgestudeerd als Oefentherapeut en Kinderoefentherapeut. Zij kennen elkaar van hun studietijd en toen hun wegen elkaar weer kruisten in Zutphen besloten ze samen te gaan werken.

JE DENKT ER VAAK NIET OVER NA...

Hoe je bukt, loopt, zit of ligt. Bewegendwijzer biedt therapie die zich richt op dagelijkse houdingen en bewegingen voor mensen van alle leeftijden. Bij volwassenen kan het bijvoorbeeld gaan om een

verkeerde werk- of sporthouding, terwijl het bij kinderen draait om zaken als leren lopen, fietsen, schrijven, fijne motoriek of balvaardigheid. Bij jongeren is heden ten dage de zogeheten 'tabletnek' een veel voorkomende klacht. Maar ook met knieklachten, scoliose of hyperventilatie kunt u bij hen terecht.

Lia is daarnaast gespecialiseerd in zwemmen en ook actief als lifestyle coach op het gebied van obesitas. Mijke is gespecialiseerd als slaapoefentherapeut voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen.

EIGEN THERAPEUT

Bij Bewegendwijzer krijg je inzicht in je eigen manier van bewegen en hoe je door daar zelf wat aan te veranderen, bijvoorbeeld klachten kunt verminderen. "Als de therapie erop zit, ben je over het algemeen klachtenvrij. Als je dan toch weer klachten krijgt, weet je wat je moet doen om het weer goed te krijgen. Bijvoorbeeld door weer de zithouding aan te nemen die je geleerd hebt," aldus Mijke en Lia.



Oefentherapie wordt **vanaf 18 jaar vergoed** vanuit de aanvullende ziektekostenverzekering. Oefentherapie **tot 18 jaar wordt voor 18 behandelingen vergoed** uit de basisverzekering. En indien meer behandelingen nodig zijn, uit de aanvullende verzekering.



**JE KUNT BIJ
BEWEGENDWIJZER TERECHT
MET OF ZONDER VERWIJZING
VAN ARTS OF SPECIALIST.**



DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. www.artezayne.com

BRUIST Deal

BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room
Culinair 3 gangenmenu du chef
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

€ 79,50 p.p.*

**excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

Reserveer via www.leijhof.nl
met promocode **BRUIST**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak nu kans
op een overheerlijk
vaderdagpakket.**

Dit complete pakket
wordt aangeboden door
Slijterij Prinsenbeek,
www.slijterijprinsenbeek.nl



NIX78
Drink met mate.

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. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

Tips voor

SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

Vanaf €1.999. www.union.nl





BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** www.sodastream.nl/flavours

Nederdag

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

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).



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**

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. www.wonderfeel.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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

VOOR DE STIJLVOLLE MAN heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** www.hairsuite.nl



Zomer!



Onze merken

Kyra&Ko | Summum | Juffrouw Jansen | Zilch | Sylver
Simple | La Fee Maraboutee | B.yu. | Hiltje H
American Vintage | Schoeisel o.a. Clumpy's en Maruti

Openingstijden: maandag 14.00-17.00 uur
dinsdag t/m zaterdag 10.00-17.30 uur

Net
&
Mia

Turfstraat 17
Zutphen
0575-543779
f netenmia

Stress en burn-out

Vorige maand tipte ik het onderwerp stress al aan en gaf ik jullie een paar suggesties hoe ermee om te gaan. Deze maand ga ik er dieper op in, om de gelaagdheid erin en de bijbehorende begeleiding duidelijk te krijgen.

In onze huidige maatschappij met de enorme hoeveelheid prikkels, uitdagingen en verwachtingen lopen veel mensen rond met burn-out verschijnselen. Alle goede adviezen en sportactiviteiten ten spijt verdwijnen die niet zo eenvoudig. Met bijvoorbeeld tests is de mate van burn-out goed te bepalen en een begeleiding op in te richten.

Sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel

Wat is er precies aan de hand? Bij burn-out is het sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel uit evenwicht (de adrenaline blijft als een vastzittend gaspedaal ongebreideld hoog en o.a. de serotonine om te kunnen ontspannen wordt niet aangemaakt). Je bent onvoorstelbaar moe, kan niet meer denken, kan niet meer focussen, je concentratie is volledig weg, de emoties gieren door je lichaam, je slaapt slecht, hebt een kort lontje, hebt overal in je lichaam plotselinge pijntjes en krampen, je hebt hoofdpijn, spierpijn, je komt geen stap vooruit... je weet het niet meer.

Je totale functioneren is uit balans en daarom werken we aan fysieke, emotionele en mentale balans. In het begin is er enkel aandacht voor de bevordering van het herstelvermogen en de vitaliteit. Zorgvuldig moet het ritme in het spannings- en ontspanningsveld opgebouwd worden. Dat heeft stap voor stap effect op het slapen, de emotieregulering, de concentratie, het geheugen en de aandacht. Daarna wordt gewerkt aan de belastbaarheid en het prestatievermogen en uiteindelijk komt natuurlijk ook het zelfmanagement aan de orde!



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

Specialist in borstprotheses

Elke vrouw verdient het om er op haar mooist uit te zien. Vanuit die gedachte helpt José de Vos al 25 jaar vol enthousiasme alle vrouwen die bij haar 'aankloppen' aan een perfect passende, comfortabele en natuurlijk ogende (deel)prothese.

Van A tot H

"Borstkanker, elke vrouw kan ermee te maken krijgen. Om te kunnen genezen zijn een operatie en eventuele nabehandeling meestal onvermijdelijk. Iets wat niet alleen lichamelijk een enorme impact heeft, maar vaak ook geestelijk. Veel vrouwen voelen zich niet helemaal gelukkig meer met hun lichaam, iets waar ik ze bij kan helpen.

"In alle rust en met volledige privacy"

Van cup A tot en met cup H en van een volledige tot een deelprothese, voor iedere vrouw heb ik de perfecte prothese waarmee zij vrijuit kan bewegen, sporten en zorgeloos zwemmen. Met minder neem ik ook absoluut geen genoegen."



Op zoek naar
een leuke nieuwe
bikini of badpak?

De nieuwste
collectie badmode
is nu binnen!

Deelprothese

Na een borstbesparende operatie kan na verloop van tijd alsnog een verschil in beide borsten ontstaan. Hiervoor zijn deelprotheses de ideale oplossing. Ze zijn er in vele verschillende vormen, diktes en maten. Maar ook bij een reconstructie kan er een verschil tussen beide borsten zijn en vult een deelstukje (deelprothese) het geheel net mooier op. Met een deelprothese creëer je weer symmetrie.

Het plaatje is helemaal compleet met mooie perfect passende lingerie, glad of met kant, maar ook in verschillende kleuren en dessins, met en zonder beugel.

**En er is altijd een
ruime collectie
prothese badkleding
op voorraad!**



JOSÉ DE VOS MEDICALS

Lintelosestraat 1, Zutphen

0575-513561

Eigenaresse José de Vos

www.josedevosmedicals.nl

Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

Liefde is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

Koud afdouchen versnelt je stofwisseling,
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd
iedereen die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo
makkelijk als die naar de koelkast.

Geloof niet alles wat je denkt.

Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit wordt weerspiegeld in de gebouwen waarin die religies werden gehuisvest en uitgeoefend. Het diverse erfgoed in Zutphen wordt in 2018 verbonden in de Religieus Erfgoedroute. Alle gebouwen hebben hun eigen verhaal en geschiedenis, zijn al heel oud of juist nog relatief jong, vertellen bekende verhalen, maar ook onontdekte en spannende geschiedenissen.



Schuilkapel 'De Wildeman'

Aan de Zaadmarkt bevond zich in de vijftiende eeuw al de herberg 'De Wildeman'. Achter de herberg, aan de Rodetorenstraat, waren de stallen onder in het pakhuis bedoeld voor wijnhandel. De panden zijn in de zeventiende eeuw met elkaar verbonden door een tussenbouw door de rooms-katholieke, vermogende familie Haeck.

Sterrenhemel

Op de bovenste verdieping van de tussenbouw is een eigenaardige kamer ingericht die als katholieke schuilkapel heeft gediend. De kapel is alleen bereikbaar via een houten wenteltrap in het pakhuis, een directe toegang via de herberg is nooit gevonden. De kapel is klein, ongeveer 6 bij 4 meter, net voldoende voor 30 personen. Het plafond bestaat uit een houten gewelf dat blauw is geschilderd met witte sterren, als een sterrenhemel.

Verborgene kerken

Geloofsvrijheid is niet altijd vanzelfsprekend geweest, zo ook niet in Zutphen. In de eerste helft van de zestiende eeuw bestond in Zutphen al aanhang voor reformatorisch gedachtegoed. Tussen 1572 en 1579 ging Zutphen over en weer tussen Staatse en Spaanse troepen. Toen Zutphen zich op 11 januari 1580 aansloot bij de Unie van Utrecht werd de positie van de katholieken zeer benauwd. Na de Reformatie was het openlijk belijden van het katholicisme totaal verboden.

Katholieken werden daardoor veroordeeld het geloof in de schaduw van de stad te bedrijven. Net zoals elders in Nederland werden in Zutphen schuilplekken ingericht als kerk waar de diensten gehouden konden worden. In het Regionaal Archief Zutphen is een opvallende gebeurtenis vastgelegd die precies te dateren is op 20 juni 1633. In de schuilkapel is een inval geweest waarvan de gerechtelijke uitspraak is vastgelegd.

Daarna volgt een lange lijst met namen, beginnend met Adriana van Meelen, weduwe Gerrit Haac(k)s. Zij moet een boeten betalen van "tweehonderd Caroli gulden". Op de lijst staan vervolgens 29 andere namen, waaronder prominente Zutphenaren, die elk "vyef en twintich goltgl" oftewel 35 Caroli gulden, moeten betalen.

Originele tekst uit 1633

Dese nafolgende personen sullen an de Stadt hebben to betaelen sonder contradictie t'gene hyer onder to seen, vermits sij haer tegens der heeren verbot ten huijse van die Weduwe Haeckx in die vergaederinge der pausgesinden hebben laeten vinden, wesende Sacraments dach den 20 Juny 1633.

Vertaalde tekst

Deze navolgende personen zullen aan de stad hebben te betalen zonder contradictie hetgeen hier onder te zien, vermits zij zich tegen de Heer verboden, ten huizen van de Weduwe Haeckx, vergadering van de pausgezinden hebben laten vinden. Geweest op Sacramentsdag 20 juni 1633.

Historische Vereniging Zutphen



Het Geelvinck Muziek Musea

In het historische patriciërshuis "De Wildeman" is momenteel het Geelvinck Muziek musea gevestigd. Achter de imposante klassieke gevel van dit nog uit de late middeleeuwen stammende huis, vindt u stijlvol ingerichte kamers die u doen terugdromen naar de wereld van twee eeuwen geleden.



Ontdek Beethoven

Ook als u nooit naar klassieke muziek luistert, is dit gewoon een leuke tentoonstelling met veel historische weetjes. Nieuwsgierig om eens de toetsen te beroeren? Er staat een piano gereed om het even uit te proberen, ook als u het nog nooit gespeeld heeft.

Bent u een liefhebber?!

Dan zult u zien dat de collectie bestaat uit echte juweeltjes van piano's uit de Nederlandse en Europese muziekgeschiedenis. En als u geoefend speler bent, laten wij u graag uw gang gaan op een heuse 19e-eeuwse Collard & Collard vleugel om uw kunnen te tonen.

De route is samengesteld door het Erfgoedcentrum Zutphen van de gemeente Zutphen, in samenwerking met Stichting Zutphen Promotie. Haal de route op bij de VV aan de Houtmarkt 75 en/of download de gratis audiotour op je mobiele telefoon.

Voor meer informatie:

www.inzutphen.nl/nl/religieu-erfgoedroute

Zo werkt de audiotour:

1. Download 'Podcatcher audio guide' op je smartphone: App Store & Google Play
2. Open de app.
3. Tik om te starten.
4. Zoek op 'Stedelijk Museum Zutphen'.
5. Selecteer de audiotour 'Religieu Erfgoedroute Zutphen'.
6. Download de tour en start bij een van de tien kerken.

Veel luister- en wandelplezier!

Informatie over Zutphen kun je vinden:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.erfgoedcentrumzutphen.nl

Historische Vereniging Zutphen



DAGJE UIT 2 FESTIVALS

LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!**

19, 20 en 21 juli in 's-Graveland
www.wonderfeel.nl



50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen.

www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock

FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudoku-kwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl



Blikvangers...?!

Ieder jaar staat eind april/begin mei de Japanse zentuin van het HeelHuis volop in bloei. Een prachtgezicht om dan 900 (!) azaleaplanten in diverse kleuren te zien gloren. De tuin trekt op dat moment alle aandacht van zowel de buurtbewoners, de vele passanten als ook de bezoekers van het HeelHuis. Velen weten echter niet dat er in de tuin een mooie symboliek verborgen zit. De HeelHuis-tuin is namelijk aangelegd volgens oude Japanse zen principes.

André Visch, therapeut Energie & Bewustzijn, Acupuncturist en Manueel Therapeut van het HeelHuis, is de ontwerper van de tuin en kan dit uiteraard ook prima uitleggen: "De tuin is opgebouwd uit vlakken van wit grind, aarden wallen, stenen, planten en een waterpartij. Met grind en keien is in het oostelijk gedeelte een 'droge waterval' gemaakt, die symbool staat voor de oorsprong van het leven. Vanaf daar stroomt het grind als het ware door de tuin, langs keien, wallen en eilanden. Deze stroom geeft de stroom van het leven weer. Als je deze volgt, kom je vanzelf bij de waterpartij uit, die gemaakt is in de vorm van het Japanse karakter Koroko. Koroko betekent verlicht hart.



De meeste mensen willen zich echter te veel met hun levensstroom bemoeien. Ze zitten als het ware vaak te veel achter het stuur. Hierdoor hebben ze hun aandacht continu voor hen, op de weg, gericht. Als deze mensen wat meer in de rijdersstoel zouden zitten en vertrouwen hebben in het leven zelf (de bestuurder), dan zouden ze veel meer kunnen genieten en veel meer verdieping kunnen halen uit hun leven. Je wordt op die manier vanzelf meer mindful.

De stenen in de tuin symboliseren dan ook mensen. Als je goed kijkt, zie je stenen in de witte stroom grind staan. Deze mensen laten zich meevoeren met de stroom van het leven. Er staan ook stenen aan de kant. Deze mensen durven zich niet echt mee te laten voeren en komen dan ook niet uit in het verlichte hart. Sommige stenen staan op eilanden in de vorm van een schildpad en een kraanvogel, die voor lang leven staat. Deze mensen zwemmen en vliegen de verkeerde kant op, dus niet in de richting van het hart. Je streeft dan verkeerde dingen na. Daarnaast zijn er stenen, die al wel zijn aangekomen bij de vijver. Zij hebben de verlichting bereikt. Dit zijn de boeddha's onder ons.

De planten in de tuin veranderen per seizoen, zoals ook de omstandigheden van het leven gedurende de tijd veranderen. En juist daar kun je zelf invloed op uitoefenen door er bewust naar te kijken. Zo kan de tuin van het HeelHuis je inspireren om je leven anders te gaan leiden. Een groeizame blikvanger!" Zelf een blik wil werpen op en in de tuin? Deze is dagelijks vrij te bekijken aan de Gaikhorst 2 in Warnsveld of digitaal via www.heelhuus.nl/blog

HEEL  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 www.douglas.nl
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 www.babor.nl
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- www.guerlain.nl
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 www.comma-store.eu
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 www.beachlife.nl
6. Fake It van Mádara, € 27,- www.drogisterijnet.nl



lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 www.vichy.nl
 8. French Rivière Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 www.douglas.nl
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 www.ipanemashop.nl
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 www.zwitsal.nl
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk www.clarins.nl

NEW JAGUAR XE

THE CAR OTHER CARS
HATE PARKING NEXT TO.



De New Jaguar XE. Onder zijn scherper gelijnde exterieur wacht u een compleet nieuwe cockpit. In het fraaie interieur gaan exclusieve materialen en hoge kwaliteit hand in hand met superieur comfort en verfijning. Het intuïtieve infotainmentsysteem biedt optimaal bedieningsgemak. De new Jaguar XE. Een Jaguar die andere auto's jalours maakt. Vanaf 57.380.


Van Mossel Jaguar

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

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

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

Van Mossel



Bruis jij van de energie maar weet je niet *hoe* je moet groeien?

Dan help ik jou jezelf
in deze wereld 'neer
te zetten'.

Met impactvolle en
bovenal authentieke
communicatie.

In de vorm van helder
advies, logo, website
en/of campagne.

Zodat jij groeit en de
klanten krijgt die bij
jou horen.

zet nu dat eerste stapje op boschcommunicatie.nl/bruis

boschcommunicatie

Voor chronische



“HEEFT U EEN CHRONISCHE OF ACUTE KLACHT: BEL OF MAIL ONS DAN, ER IS HEEL VEEL WAT WE KUNNEN DOEN.”

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

*Kijk op de website
voor referenties
van patiënten*

en acute klachten

Hoe het begon

Volgens Kootstra is bij veel klachten een voedingsallergie de onderliggende oorzaak: “De darmfunctie is heel belangrijk voor het menselijk lichaam. Die moet goed zijn, want als die is verstoord heeft dat ook invloed op je stemmingen. De darmen zijn de basis van je gezondheid; gaat het daar niet goed, dan gaat het op heel veel andere gebieden ook mis.”

Scio-Eductor

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentie therapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: “Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen.”

Trauma's

“De meeste komen hier omdat ze van familie of vrienden hoorden dat de behandelingen erg succesvol zijn. Zelf heb ik ook veel baat gehad bij de behandeling van diverse klachten en het verwerken van traumatische ervaringen. Daarom wilde ik ook andere mensen gaan helpen. Dat doen we in onze hoofdvestiging in Ruurlo en het filiaal in Capelle aan de IJssel. Voor de behandelingen zijn geen urenlange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten. En is uw klacht hierboven niet genoemd, bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.”

Haarskamp 69 Ruurlo
06-48149424
info@hetbioresonantiehuis.nl
www.hetbioresonantiehuis.nl





Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Waar heb jij je gevoel voor nodig

Op je gevoel kunnen vertrouwen

“Iets op gevoel doen.” Je ziet het vaak bij sport of in het werkveld. Hoe zit dit bij jou? Kan je wel bij je gevoel komen of weet je niet hoe dat moet.

Over het algemeen wordt er nog weinig over gevoel gesproken en is het idee dat dit vooral voor gevoelige mensen is weggelegd.

Gevoelige mensen zijn in twee hoofdgroepen onder te verdelen. Emotionele mensen en gevoelsmensen. Emotionele mensen zijn kwetsbaar in het stuk waar de emotie ligt. Hierdoor kunnen ze niet goed verwoorden wat er aan de hand is en wat ze graag willen.

Een gevoelsmens voelt veel aan, kan zich hierin uiten en stelt zich kwetsbaar op.

Wat kan jouw gevoel voor je doen

Binnen situaties heb je een betrouwbare raadgever nodig.

Je gevoel geeft je aan of iets goed of slecht voor je is.

Hierdoor weet je welk eten, sociale contacten of werk bij je

passen. Keuzes die je gaat maken met een goed buikgevoel passen dan steeds meer bij je.

Wat als het je niet lukt

Emoties die je weerhouden van het maken van juiste keuzes komen voort uit blokkades. Als deze blokkades uit je lichaam weggaan zul je ervaren dat er ruimte komt.

Hiervoor geef ik loslaatsessies waarbij ik werk vanuit inzichten. Ik neem waar wat er bij jou blokkeert en waardoor dit komt.

Soms kun je nog niet genoeg vertrouwen op je gevoel en heb je bevestiging nodig om te kunnen kiezen. Hiervoor geef ik tevens loslaatsessies die in het teken staan van in je kracht komen staan.

Maak een afspraak als je hier interesse in hebt gekregen. De eerste keer kun je kiezen voor een gratis kennismakingsconsult.

Kijk voor meer informatie op de website.





Ervaar Zutphen vanuit de Fietstaxi

Wil je meer zien dan alleen de binnenstad of zijn de benen moe van het slenteren in de stad? Nanneke Dorenbos laat jou de mooiste plekjes van Zutphen zien.

**Kijk op de site of bel voor meer informatie,
beschikbaarheid en reserveringen.**

0575-228006 | info@fietstaxizutphen.nl
www.fietstaxizutphen.nl



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

Inpakstress is bijna niet te voorkomen als je op vliegvakantie gaat. En nu je bij veel luchtvaartmaatschappijen moet betalen voor je koffers wordt het er niet gemakkelijker op. Het is meer dan ooit zaak om het aantal bagagekilo's scherp in de gaten te houden. Tien tips voor het snel, efficiënt en kreukvrij inpakken van je koffer.

Inpakken zonder



- 1. LEG IN DE DAGEN VOOR VERTREK** alvast dingen klaar die je mee wil nemen. Die fijne jeans die net uit de wasmachine komt, een nieuwe fles zonnecrème, een boek dat je echt wil lezen en zaken die echt niet vergeten mogen worden zoals een zonnebril en medicijnen.
- 2. CHECK BIJ HET HOTEL OF ER STRANDHANDDOEKEN** beschikbaar zijn. Het is heerlijk om je neer te vleien op een lekkere grote handdoek, maar minder fijn om die joekel in je koffer mee te moeten sjouwen.
- 3. VOUW TOPJES, BLOESJES, VESTJES** en eventueel een trui maar één keer dubbel om kreukelen te voorkomen. Jurkjes en rokjes pak je als laatste in. Sla deze één keer dubbel en leg ze zo glad mogelijk bovenop.
- 4. BOEKEN, REISGIDSEN EN SCHOENEN** gaan onderop in de koffer. Schoenen vul je op met sokken of opladers. Stop de schoenen eventueel in een schoenzak of plastic zakje om je kleren niet vuil te maken.
- 5. NEEM JE 'ZWARE' KLEDIJ MEE** op vakantie (bijvoorbeeld een jeans of wandelschoenen), trek die dan aan tijdens de reis. Dat scheelt veel gewicht in je koffer.



stress

6. WEEG DE KOFFER VOOR VERTREK.

Teveel kilo's is niet alleen duur, het is ook een stressfactor wanneer je op de luchthaven spullen moet overladen van koffer naar handbagage.

7. GAAT ER EEN STAPEL T-SHIRTS

MEE? Rol deze dan op en leg ze op lege plakjes in de koffer, bijvoorbeeld aan de randen. Oprollen voorkomt kreuken en het scheelt veel ruimte. Ook ondergoed en badkleding leent zich goed voor het opvullen van loze ruimtes.

8. TOILETSPULLEN PAK JE ALS

LAATSTE IN. Neem crèmes, shampoo

et cetera mee in kleine reisflesjes. Om het risico van lekken te voorkomen is het handig de dopjes af te plakken met tape.

9. MAAK EEN INPAKLIJST en vul deze na de vakantie aan met spullen die je achteraf toch gemist hebt. Gebruik die lijst bij alle vakanties. Zo ga je nooit meer met te veel óf te weinig op pad. Bewaar de lijst gewoon in je koffer.

10. BEHOED JEZELF VOOR OVERTOLLIGE, DURE BAGAGEKILO'S en neem alleen dat mee wat je echt nodig hebt. Bijvoorbeeld een paar leuke setjes voor 's avonds die je met elkaar kan combineren en maximaal drie paar schoenen. Slippers wegen trouwens vrijwel niets...

... NEEM ALTIJD
... EEN PLASTIC
... ZAK MEE
... VOOR DE
... VUILE WAS



*Prachtig
Krachtig*

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

**PROBEER
CURVES NU
1 WEEK
GRATIS**

Curves[®]

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spittaalstraat 57 | Tel: 031 575 843977

* Alleen voor nieuwe leden.

Core business

Zuijdweg Ruimtelijk Advies

Zuijdweg Ruimtelijk Advies bestaat al sinds 2005. We staan voor kwalitatieve juridische – en organisatorische dienstverlening bij de lagere overheden, voornamelijk gemeenten. De diensten van Zuijdweg Ruimtelijk Advies liggen op het vlak van bestuursrechtelijke ondersteuning. Rollen als projectleider ruimtelijke plannen, maken van bestemmingsplannen, meedenken over de gevolgen van de Omgevingswet tot het behandelen van bezwaarschriften en vertegenwoordiging van gemeenten bij de rechtelijke instanties, behoren tot de corebusiness. Nuchter en praktisch ingesteld: achterstanden werken wij weg!

Zuijdweg Ruimtelijk Advies staat voor een flexibele manier van werken: meerdere opdrachtgevers tegelijkertijd, een slimme en praktische manier van werken, actuele kennis, resultaten neerzetten en daarnaast keihard ontspannen. Corebusiness van Zuijdweg Ruimtelijk Advies is bestuursrechtelijke kennis slim en adequaat inzetten in de praktijk. Zaken goed regelen en goed communiceren, het liefst in Jip en Janneke-taal.

Kennis delen

Kennis delen en kennis vergroten op het gebied van het bestuursrecht is een belangrijk onderdeel in het bedrijf. Detacheringsbureaus maken hier graag gebruik van. Medewerkers die hun HBO-studie of universitaire studie hebben afgerond, geef ik persoonlijk les zodat zij in de praktijk aan de slag kunnen. Kennis van het omgevingsrecht breng ik op een levendige manier over. Mijn leerlingen gaan energie aan de slag in de praktijk.

Contact

Graag kom ik in contact met mensen die zich willen ontwikkelen in het omgevingsrecht en in dit vakgebied willen gaan werken. Zuijdweg Ruimtelijk Advies en jij kunnen misschien iets voor elkaar betekenen.

Schrijf
gerust!

ZUIJDWEG RUIMTELIJK ADVIES

Margijnenenk 191 Deventer | 06 – 510 000 73
frank@zuijdwegruimtelijkadvies.nl | www.zuijdwegruimtelijkadvies.nl



Mijn kennis en ervaring ligt in het ruimtelijk bestuursrecht. Ik verdiep mij in de nieuwe ontwikkelingen op dit vlak. In de komende jaren staat de verandering in het kader van de Omgevingswet op het programma.

Mijn coachende - en mediatorvaardigheden verweef ik in mijn teamleider- en projectleiderschappen.

Frank Zuijdweg

Specialist Ruimtelijk domein

Herinneringen aan het

Door eigen verlieservaringen gooidde Pauline Rischen het roer ruim tien jaar geleden drastisch om en koos ze voor een loopbaan als persoonlijk uitvaartbegeleider. “Het op een goede manier afscheid nemen van een overledene draagt bij aan een betere rouwverwerking. Voor mij is dit een geweldig beroep, omdat daar waar verdriet is ook altijd veel liefde is. Ik kom bij mensen binnen op het moment dat dat heel voelbaar is.”



Persoonlijk

Vooral het onderscheidende persoonlijke aspect van Pauline wordt door veel mensen gewaardeerd: “Ik neem echt mezelf mee en ben continu de enige contactpersoon in het hele proces. Vanaf de melding tot en met de uitvaart doe ik er alles aan om zo goed mogelijk vorm te geven aan de wensen van de overledene en de nabestaanden. Er mag geen sprake zijn van verdriet over de wijze waarop afscheid genomen is. Vandaar dat we alles heel rustig aanpakken en stap voor stap doornemen. De uitvaart hoeft namelijk niet in één dag geregeld te zijn. En als er tussentijds nog iets moet worden aangepast, een ander lied of een andere spreker bijvoorbeeld, dan zorgen we daar voor.”

Aangrijpend

“Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter, verzorgd door een begrafenisondernemer, kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Ze moeten er zelfs zijn om het verwerkingsproces goed te kunnen voltooien,” aldus Pauline.

verleden kleuren het heden...



Goed gevoel

“Herinneringen aan het verleden kleuren het heden,” vindt Pauline: “De kunst is om deze herinneringen te omlijsten tot een mooi geheel, waarop nabestaanden met een goed gevoel terug kunnen kijken.”

“Zelf heb ik ondervonden dat het verdriet om het verlies er altijd zal zijn”

Voor ieder budget, met of zonder uitvaartverzekering en voor alle soorten wensen

Pauline Rischen

persoonlijke uitvaartbegeleiding

Ruimte voor jouw

uni

Lise Robberegt werkt sinds 2015 als logopedist en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.

AANGESLOTEN BIJ HET
KWALITEITSREGISTER PARAMEDICI
(KP) EN **NEDERLANDSE VERENIGING**
LOGOPEDIE EN FONIATRIE (NVLf).

 **GEWOON LISE**
praktijk voor logopedie & stemcoaching

“Ik help iedereen die de adem en stem niet kunnen gebruiken zoals ze eigenlijk zouden willen. Variërend van hyperventilatie, keel- en nekspanning, algehele gespannenheid tot mensen met stembandproblemen, stotteren of bijvoorbeeld het onvermogen te kunnen roepen.

De adem, keel en stem kunnen geblokkeerd worden door onverwerkte/ingehouden emoties. Onbewuste spanning en mindset spelen daarin ook een rol. De behandeling van deze klachten vragen om een brede kijk en aanpak.

Omdat ik mensen in hun totaliteit benader, gebruik ik waar nodig aanvullende technieken als zang, beweging, ontspanning, massage en yoga in mijn praktijk. Afgestemd op de cliënt zoek ik naar de ideale manier om weer in contact te komen met de ruimte in eigen adem, keel en stem.

Het ervaren van de verbinding met jouw adem en eigen stem geeft ruimte en vertrouwen in jezelf.”



eke stem

“HET RAAKT MIJ
WANNEER CLIËNTEN
ZICHTBAAR
ONTROERD ZIJN
DOOR HUN EIGEN
POTENTIE IN
ADEMRUIMTE EN
STEMKRACHT.”



Evenementen *in Zutphen e.o.*

**2 T/M 30 JUNI,
10.00 - 19.00 UUR**

EXPOSITIE LEVENSDRADEN

Kunstenares Irene Jonker exposeert tot 1 juli 2019 in De Lunette in Zutphen. Zij beoefent verschillende kunstvormen, zoals tekenen, schilderen, weven, houtsnijwerk en kralenwerk. Deze komen samen in de kunstexpositie Levensdraden.



Bijzonder is de Vredesmantel, een autobiografisch werk dat het leven beschrijft van de weefster in een periode van 7 x 7 jaar. Het werk vertegenwoordigt het proces op weg naar het hebben van vrede over deze 49 jaar. Acht schilderijen in gemengde techniek zijn een deel van de voorstudie van het werk en een verkenning van de emoties in elke levensfase. Bij ieder schilderij hoort een gedicht dat deze sfeer onder woorden brengt.

Prijs: Gratis

Locatie: *Coehoornsingel 3, Zutphen*

ZATERDAG 15 JUNI, 18.00 - 00.00 UUR

A NIGHT AT THE PARK

Een gezellige avond in het park die begint met een open air Pubquiz en eindigt met een pop band. Dit alles onder genot van een hapje en een drankje. Schrijf je dus (per e-mail) in met je team (max 6 personen) voor de Pubquiz en win leuke prijzen.

Programma

18.00 - 21.00 uur Pubquiz

21.00 - 24.00 uur DJ en live muziek

Reserveren: via mail info@kandq.nl

Locatie: *Isendoornstraat 1, Zutphen*

**ELKE WOENS-, DONDER-, VRIJ-, ZATER- EN
ZONDAG VANAF 15 JUNI T/M 18 AUGUSTUS,
10.00 - 17.00 UUR**

ZUTPHEN CONCREET

Zutphen Concreet is een unieke kunstmanifestatie in Zutphen gedurende de maanden juni, juli en augustus 2019. Op en in verschillende locaties in de binnenstad van Zutphen worden beelden, schilderijen, glas en andere objecten of kunstwerken geëxposeerd die gemaakt zijn volgens de gedachte van 'concrete kunst' zoals verwoord door kunstenaar Theo Van Doesburg. Hoewel concrete kunst bij het grote publiek nog niet heel



bekend is, zijn er wereldwijd vele (ook jonge kunstenaars) bezig met het realiseren van concrete kunst. Met deze manifestatie wil het Bolwerck landelijk aandacht geven aan deze kunstvorm.

Door een werkgroep van ervaren curatoren zijn 37 landelijk en internationaal werkende kunstenaars geselecteerd.

Prijs: Gratis

Locatie: *Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112, Zutphen*

ZATERDAG 29 JUNI, 9.30 - 15.00 UUR

BUDDY OBSTACLE RUN

In een prachtig natuurgebied nabij Zutphen, waar bos en water samenkomen vindt op zaterdag 29 juni om 9:30 uur de 2e editie van de Buddy Obstacle Run plaats. In de schaduw van de bomen rijzen uiteenlopende hindernissen op, van klein en natuurlijk tot grotesk gebouwd en uitdagend. De start en finish van het evenement zijn op het terrein van de lokale voetbalvereniging de Warnsveldse Boys, met de nodige voorzieningen zoals kleedkamers en toiletten, maar ook verwenerij voor de inwendige mens en bruisend vermaak en gezelligheid met muziek, kraampjes en veel bekijks.



Je kan deelnemen aan de Buddy Obstacle Run in drie afstanden: 3, 6 of 9 kilometer. Iedereen mag meedoen! Voor de gezinnen, jeugdige en gehandicapte deelnemers is er het 3 kilometer parcours (vanaf 5 jaar). Zoek je nog meer uitdaging dan loop jij samen met je buddymaatje de afstand van 6 kilometer (vanaf 10 jaar + zwemdiploma vereist). Voor de echte sportievelingen is er een parcours van 9 kilometer met zeer uitdagende hindernissen (vanaf 14 jaar + zwemdiploma vereist).

Kijk op www.buddyrun.nl/parcoursinformatie voor de exacte informatie van deelname en leeftijden!

Aanmelden: via de site buddyrun.nl

Locatie: *Veldesebosweg 30, Warnsveld*

Uitgelicht



DONDERDAG 20 JUNI EN VRIJDAG 21 JUNI MIDDELEEUWEN SYMPOSIUM

De vijfde editie van het Middeleeuwen Symposium is een samenwerking met de Universiteit Leiden, en staat in het teken van Vikingen en Karolingers. Twee top-archeologen uit Denemarken en Groot-Brittannië zorgen voor het internationaal perspectief. Dawn Hadley (York University) leidde de opgraving van het opzienbarende Vikingkamp Torksey. Mads Ravn (Vejlø Museerne) onderzocht de vikingburch van Erritsø. De Karolingische periodes van Brugge en Nijmegen komen aan bod en je krijgt een verrassend inzicht in de Viking-neigingen van de Friezen. Frans Theuvs (hoogleraar Universiteit Leiden) komt met een gewaagde hypothese over de betekenis en herkomst van sceatta's, de bekende 'Friese' zilveren muntjes.

Kijk voor het hele programma op de website van het Middeleeuwen Symposium: middeleeuwen-symposium.nl

Prijs: Gratis

Locatie: *Walburgiskerk, Kerkhof 3, Zutphen*



BE PROUD, *stand out!*

Een duidelijke boodschap van het Nederlandse
lifestylemerk A fish named Fred.

Fred verrast keer op keer met kleurrijke, scherpe
en opvallende ontwerpen uit eigen design studio.
Een Fred vindt het leven te kort om gemiddeld te zijn.
Iedereen kan een Fred zijn, hoe oud je ook bent,
wat je ook doet of hoe je er ook uitziet.

Met 250 verkooppunten in Nederland is er altijd
een A fish named Fred dealer bij jou in de buurt.

VERKRIJGBAAR BIJ:

hippe  dingens

Jones & Jones

www.jonesenjones.nl

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

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



De Zutphense fluisterboten

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 Rijkensgraven.

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:	€ 6,00
Kinderen van 5-9 jaar:	€ 3,75
Kinderen tot en met 4 jaar:	Gratis



Boek een 'Rondom 12-arrangement'.
Voor een kijkje op de mooiste plekjes van Zutphen en omgeving.

Groepsreserveringen

€ 110,00 voor een grote boot
€ 60,00 voor een kleine boot

12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

Arrangement

Berkel Culinair

Kosten € 56,50 per persoon

Groepen kunnen reserveren via www.fluisterboot-zutphen.nl
Voor meer informatie mail naar info@fluisterboot-zutphen.nl

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



SCHERP ZIEN ZONDER BRIL OF LENZEN

NACHTLENZEN
CORRIGEREN JE OGEN
TERWIJL JE SLAAPT!

Meer weten over Nachtlenzen? Stap eens bij ons binnen, wij vertellen je graag meer.



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

www.lomanenvandeweerd.nl
Volg ons ook op Facebook en Instagram