

ZUTPHEN EO 

JULI 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Op vakantie
in eigen land,
of niet?

Win een boek van
Dirk Zeelenberg

VANAF 6 JULI T/M 1 AUGUSTUS
VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

20%
KORTING OP
BUITENVERF

COLORS
@HOME

QIDI DESIGN

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



Het geheim van
Ruurlo



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

A la carte menu

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

Naobertjes

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

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

Kerkplein 30 Ruurlo | 0573-454083 | www.denaaber.nl

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





11



22



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Het is zomer! Heerlijk... Langzaamaan keert het (nieuwe) gevoel van vrijheid terug, maar desondanks belooft het een andere zomer te worden dan we gewend zijn. Waar veel mensen normaal gesproken in de zomer naar het buitenland zouden trekken voor een welverdiende vakantie, blijven we dit jaar veel meer in eigen land.

En hoewel dit voor sommigen misschien voelt als een domper, hoeft dit absoluut niet het geval te zijn. Vakantie in eigen land kan namelijk ontzettend leuk zijn. En daarvoor hoef je niet eens naar de andere kant van het land te rijden, ook in je eigen omgeving valt er nog genoeg te ontdekken. Zoals al die bruisende ondernemers die je elke maand in Bruist weer vertellen over hun mooie bedrijf.

Ben je niet van plan om je vakantiedagen deze zomer te gaan gebruiken? Dan kun je nog steeds genieten van het mooie weer. Trek eropuit met een goedgevulde picknickmand en zoek een plekje om heerlijk te picknicken. Je zult zien dat dit je toch zomaar een instant vakantiegevoel bezorgt, ook al is het maar voor even.

Geniet van de zomer!
René Moes

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

12



win

20



Inhoud

ADVERTEREN?

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

VAKANTIE IN
EIGEN LAND IS
HELEMAAL GEEN
GEK IDEE



Op vakantie in eigen land, of niet?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Maar waar je normaal gesproken waarschijnlijk allang een beslissing had genomen over je vakantiebestemming, twijfelen veel mensen dit jaar of ze überhaupt wel op vakantie gaan. En, zo ja, of ze dan niet beter in eigen land kunnen blijven.

Een begrijpelijke twijfel, helemaal omdat er nog steeds zoveel onduidelijk is. Waar mag je allemaal wel en niet naartoe? Welke restricties gelden er? Wat staat er allemaal nog te gebeuren? Een vakantie in eigen land is daarom helemaal niet zo'n gek idee. En nog ontzettend leuk ook, want er valt in Nederland veel meer te zien en te beleven dan de meeste mensen denken. Groot voordeel is daarnaast dat je waarschijnlijk beter op de hoogte bent van alle geldende maatregelen in Nederland. En mocht er toch nog een tweede golf komen, dan ben je in ieder geval zo weer thuis, mocht dat nodig zijn.

#supportyourlocals

Daarnaast speelt voor veel mensen nog een andere reden mee om dit jaar voor een vakantie in eigen land te kiezen: #supportyourlocals! Veel Nederlandse

bedrijven hebben het zwaar als gevolg van de coronacrisis, dus die kunnen wel wat support gebruiken.

Of toch...

Ga je toch liever naar het buitenland op vakantie, dan kan dat natuurlijk ook. Langzaamaan openen steeds meer landen hun grenzen voor toeristen. En na de afgelopen vreemde maanden klinkt een welverdiende vakantie onder de Spaanse, Franse of Italiaanse zon natuurlijk ook wel weer heel verleidelijk. Even heerlijk de boel de boel laten, weg uit je vertrouwde omgeving om jezelf weer volledig op te laden. Informeer van tevoren wel goed naar de ter plekke geldende restricties om teleurstellingen te voorkomen. Maar waar je ook naartoe gaat, altijd geldt: geniet! Je hebt vakantie, dus niks moet en niks mag!

Gaat jouw voorkeur toch uit naar een vakantie in het buitenland? Denk dan eens aan een reisje naar Ibiza. Dit jaar een extra bijzondere vakantiebestemming. Op zoek naar een hotel?

Wij kunnen je een verblijf bij **Hotel Garbi Ibiza & Spa** zeker aanraden.



Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Meertaligheid

Er zijn steeds meer gezinnen waarin twee of meer talen worden gesproken, waardoor de kinderen meertalig opgevoed worden. Meertalig opvoeden is nog niet zo makkelijk. De talen die je aanbiedt moeten wel genoeg en gevarieerd aangeboden worden, anders is het kind niet in staat om een goede basis te leggen in de taal. En om er vervolgens een tweede of derde taal bij te leren.

Sommige kinderen leren eerst één taal en leren als ze naar de peuterspeelzaal gaan ook het Nederlands. Andere kinderen leren beide talen tegelijkertijd. Voor het volgen van het onderwijs is best veel woordenschat nodig, waaronder een aantal woorden die je thuis niet zo veel gebruikt. Die zal je je kind dus expliciet moeten aanleren. Eigenlijk zou je er al over moeten nadenken tijdens de zwangerschap.

Welke talen willen jullie je kind leren? En wat is het niveau dat je graag wilt dat ze bereiken? Moeten ze alleen begrijpen? Of vloeiend spreken en misschien ook kunnen lezen en schrijven? En hoe ga je ervoor zorgen dat ze genoeg van die taal horen om dat ook te leren? Of zijn jouw kinderen al ouder en merk je dat het niet zo makkelijk meer gaat met de taalontwikkeling? Weet je niet hoe je dat moet doen? Neem dan contact met ons op, zodat we samen een familietaalplan voor jullie kunnen maken.



logopediepraktijk
rondom taal

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



EERLIJK EN HEERLIJK

GoPure chips neemt je mee op ontdekkingsreis naar eerlijke smaken, rijke texturen en unieke combinaties. Heel veel ingrediënten voor hun chips komen direct van het polderland, met vaak de klei er nog aan. GoPure staat voor eerlijk en heerlijk, je proeft wat erin zit. www.gopure.org

TICKET TO THE TROPIC

De Hawaiian Tropic Satin Protection Zonnebrandlotion SPF 30 is verrijkt met vitamine C en E, is vochtinbrengend, geeft de huid een natuurlijke glans en verfrist met een luxueuze tropische geur. Voor nog meer plezier, bescherming en een alohagevoel bij outdoor sporten, in de stad en op het strand. Prijs vanaf € 14,99.

www.hawaiiantropic.com



PROEF DE FILOSOFIE

Proef de bekende Pinkyroze-smaken Spiced Lemon & Rose en Floral Ginger & Orange. Pinkyroze is niet begonnen met een merk, maar met een filosofie; om unieke gastronomische smaken toe te voegen aan het frisdrankschap. Drink Pinkyroze direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyroze.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Het is zomer!

LEZERSACTIE

Maak kans op deze prachtige sneakers Ydun van Woden.

Deze stijlvolle én comfortabele sneakers zijn uitgevoerd in een combinatie van leer en gevlochten textiel. Scandinavisch design rechtstreeks uit Denemarken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

win

EXPLOSIEVE SMAAK

Dutch Dynamite is een zoute droplikeur met de explosieve smaak van dubbelzoute salmiak. Je drinkt het ijskoud, bij voorkeur met gezellige mensen, rechtstreeks uit het kleine flesje of uitgeschonken uit de grote fles in een shotglaasje. Wees gewaarschuwd: eenmaal geproefd is voorgoed verkocht! www.dutchdynamite.com



LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(owards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



MEER DAN EEN TRAKTATIE

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten! Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love



Wil Westerweel Fotografie

“Op zoek naar een ingang. Om de hoek loopt een bewaker met een herdershond. Angst en spanning zorgen voor enorm veel adrenaline. Gebroken glas, ingestorte plafonds, eindelijk ben ik binnen om de schoonheid van het verval vast te leggen...”

**Deze prachtexemplaren geven uw huiskamer of kantoor een bijzondere uitstraling!
Stuur een bericht met foto van uw interieur via www.wilwesterweelfotografie.nl
en ik maak een prachtige digitale impressie. Meer info? Bel 06-37469218**



LIMITED EDITIONS
(oplage: max. 9 stuks)
70x105 cm met speciale
uv-bestendige coating
al vanaf € 950,-

Juli: vakantiemaand

'Waar gaat de reis heen? Hintergarten! Met Wim Sonneveld op de achtergrond met 'een -huis-tuin-en-keuken-liedje-met-een-huis-tuin-en-keuken-refrein', geniaal hoe de grootgrutters inspelen op deze coronavirus-tijd, met al zijn beperkingen en mogelijkheden.

De maatregelen duren nu al drieëneenhalve maand en iedereen begint er behoorlijk gewend aan te raken. We gaan over het algemeen redelijk ons eigen gang. Met inachtneming van de ultieme regelgeving die in het handelen buiten de deur van ons verwacht wordt (mondkapjes en 1,5m verwijdering). Het is een bijzondere periode, die een gigantische transitie teweegbrengt in ons hele leven. Zowel in de buitenwereld als in de binnenwereld. Niets gaat meer zijn zoals het was. Zelf ben ik vooral benieuwd hoe de nieuwe wereld eruit gaat zien. Hoe we met elkaar om gaan. Hoe we elkaar gaan ontmoeten. Hoe we gaan samen zijn, hoe we elkaar gaan waarderen en bekrachtigen.

Vakantie?

Ondertussen breekt deze maand de zomervakantie aan, waar we ook anders mee om (moeten) gaan. De vakantiehuizen en campings in Nederland zijn al een paar maanden volgeboekt, want naar het buitenland gaan was voor de meeste Nederlanders tot voor kort geen reële optie. De grenzen naar de meeste omliggende landen zijn mogelijk nog afgesloten of gaan langzaam open. Als je al op vakantie gaat binnen Europa, is het nu iets wat vooral spontaan gebeurt, niet vooraf gepland. Dat gegeven op zich al is voor veel mensen heel spannend. Meestal wil iedereen lang van tevoren weten hoe en wat er in de toekomst in het verschiet ligt. De laatste paar maanden moest dat intensief losgelaten worden en dat gaf veel stress. Voor iedereen is het aanpassen, in verwachtingen, in wensen, en dus ook in hoe je jezelf erbij voelt en wat je nu eigenlijk met jezelf zou willen. Mijn vraag daarbij zou zijn: waar ga je dan met vakantie van? Van je gewoontes? Van je dagelijkse ritmes? Van je verbindingen met familie en vrienden? Van de dingen die je automatisch doet? Van wat je leuk vindt?

WIL JE EROVER
KLANKBORDEN?
BEL ME DAN!

16



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

Juli-kinderen zijn vaak gezegend met een goed gevoel voor humor en zijn daardoor de zonnetjes in huis.

Ongeveer 20 graden is **de beste temperatuur** om de buitenkant van je huis te schilderen. **b**

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.
Neem daarom regelmatig een **slipperdag!**

6 juli is het weer zover: het is **Comic Sans-dag**.

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

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

De tweede helft van de maand juli behoort tot de **hondsdagen**, de gemiddeld **warmste** periode van het jaar.

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

20 juli is het alweer 51 jaar geleden dat **Neil Armstrong** zijn beroemde eerste stap op de maan zette.

17



bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

Alles wat zich in de buitenwereld afspeelt is altijd een spiegel van wat zich van binnen afspeelt. Ook nu, of misschien wel vooral nu! Kiezen voor je eigen welzijn en welbevinden is nu belangrijker dan ooit.

Bewust zijn is altijd een keus!

Wees zo bewust als mogelijk, ga de onrust die je ervaart niet uit de weg, maar duik erin. Voel waar het jou precies raakt. Ga alsjeblieft niet als een malle om je heen slaan vanuit angst. Er is geen goed of fout. Stap uit je oordeel en voel wat er met jezelf gebeurt.

Kies ervoor om goed voor jezelf te zorgen en alleen vanuit bewustzijn te communiceren. Daar wordt de wereld mooier van!

Is dit moeilijk? Ja, dit is best moeilijk. Vraag jezelf af of je bijdraagt aan de liefde of aan de angst, met elk oordeel of elke mening die je hebt. Praten over problemen heeft nog geen enkel probleem waar ook ter wereld opgelost. Alleen collectief kiezen voor positieve energie en de liefde lost op!

**Wil je graag een bewust skype gesprek met mij?
Mail me dan: athilde@flow-denken.nl**

Athilde Whyte
Mentor naar FLOW



Athilde Whyte van Flow helpt je om jouw leven echt 'inhoud' te geven. Je staat op een kruispunt in je leven en wilt nu de juiste afslag nemen. Als goudeerlijke spiegel laat zij als mentor al jouw talenten en potentie tot volle transformatie komen.

Tineke Veenstra heeft een missie met Kernkracht 10: mensen helpen om hun ogen te openen voor hun potentie in het leven. Hen laten ervaren wat het leven is waarvoor ze geboren zijn en zaken die daarbij in de weg staan helpen oplossen.



ATHILDE EN TINEKE WERKEN VANUIT
DE WILDBAAN

Op elke ramp volgt stilte en herstel

De coachingskalender is waarschijnlijk al meer dan een jaar geleden gevuld met spreuken. En nu staat het op 27 mei zomaar voor mijn neus. Precies wat ik nodig heb! Maar ja, zo is dat altijd als je blik ergens op valt: het resonanceert met waar je op dat moment mee bezig bent.

Velen van ons hebben stilte ervaren. Voor sommigen was dat fijn, voor anderen niet. Anderen hebben het juist druk gehad, of veel achter de computer gezeten. Ook dat was voor sommigen goed en voor anderen niet.

Er gaat voor iedereen stilte en herstel volgen, als je gaat handelen naar je verlangen. Dan ga je 'ja' zeggen tegen je hart, en 'nee' tegen de druk van buitenaf.

Iedere keer als je in de zorgen gaat zitten, in de spanning, in de strijd, dan mag je terug naar de ruimte, de ontspanning en het vertrouwen.

Uiteindelijk volgt er dan stilte en herstel. En kun je blijvend 'aanhaken' op het gevoel van welbevinden. Dat geluk gun ik iedereen.

**Voor een gesprek met mij kun je mailen naar
t.veenstra@kernkracht10.nl**

Tineke Veenstra



Spankerenseweg 16 Leuvenheim
06-53170345 | www.flow-denken.nl
06-53579131 | www.kernkracht10.nl

Een goed gesprek

Misschien ken je het: de behoefte om eens een goed gesprek te hebben met iemand buiten je eigen familie- en vriendenkring. Omdat je ergens mee zit, voor een lastige keuze staat, omdat je het eens wilt hebben over iets dat je bezighoudt of waar je steeds weer tegenaan loopt.

Ik heb het zelf zo nu en dan. De behoefte om in vertrouwen met iemand te praten, om veilig mee te 'sparen' over iets persoonlijks uit mijn leven. Met iemand die ik verder niet ken en waar ik niks mee hoef, iemand met een frisse blik.

Dan wil ik graag op korte termijn terecht kunnen en niet op een wachtlijst geplaatst worden. En ik wil dan ook snel to the point (kunnen) komen zonder eerst mijn hele levensgeschiedenis uit de doeken te hoeven doen.

Vanuit deze eigen behoefte bied ik in mijn praktijk de mogelijkheid van 'Een goed gesprek' aan.

In dit gesprek gaat het over jÓuw thema. Jij hebt de regie. Ik kijk en denk met je mee. Ik nodig je uit om stil te staan en stel vragen. Er zijn geen kant & klare oplossingen. Het is meer een proces van anders kijken, anders denken en anders omgaan met situaties.

Heb je interesse?

Neem gerust contact met me op via mail of telefoon.



Mindfulnesspraktijk Zutphen
Rozengracht 24, Zutphen
06-19354689

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. Daarnaast ben ik in 2009 gestart met het geven van mindfulness. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch.

Je bent van harte
welkom in mijn
praktijk!

DAGJE UIT SEPTEMBER ME 2020



Het Ragazze Quartet, de artistiek leider van het festival, heeft lang nagedacht of en, zo ja, hoe September Me in de huidige situatie moest doorgaan. Uiteindelijk is de knoop doorgehakt. Van 18 t/m 20 september wordt Flint Amersfoort omgetoverd tot een weelderige en muzikale festivaltuin waar je op een veilige manier – op anderhalve meter – kunt genieten van livemuziek. Daarvoor heeft het kwartet wederom een vernieuwend en avontuurlijk programma samengesteld van hoge kwaliteit. Het thema is In de Geheime Tuin. Met de September Me Pas, die je kunt bestellen via www.september-me.nl/tickets, heb je recht op vier vrijkaarten naar keuze. **18 t/m 20 september, Amersfoort** www.september-me.nl

FILMPJE KIJKEN DE PIRATEN VAN HIERNAAST

Het normaal gesproken zo saaie kustplaatsje Zandwijk aan Zee wordt op stelten gezet door de komst van de zwaardvechtende en rum-drinkende piratenfamilie Donderbus. De elfjarige Michiel sluit vriendschap met de stoere piratenjongen Billy, maar hij dreigt zijn nieuwe vriend te verliezen wanneer aartsvijand Knokige Krelis plotseling opduikt. Samen met hun buurmeisje Elizabeth gaan de jongens de strijd aan tegen de gevaarlijkste piraat op zee...

DE PIRATEN VAN HIERNAAST is vanaf donderdag 2 juli te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN BONUSKIND



De vijftienjarige Lies wordt op een ochtend wakker met het gevoel dat haar moeder Jet iets is overkomen. Haar bed is niet beslapen en ze heeft haar mobiele telefoon thuis laten liggen. In de vierentwintig uur die volgen ontvangt Lies geen enkel teken van leven. Haar vader en zijn nieuwe vriendin Laura schakelen de politie in. Ze geloven dat het te maken heeft met de mentale toestand van Jet; ze zou de scheiding nooit te boven zijn gekomen en heeft daarom besloten te verdwijnen. Of erger. Lies weet echter zeker dat ze dat nooit zou doen en gaat zelf op onderzoek uit. Met alle gevolgen van dien. **BONUSKIND van Saskia Noort is vanaf 2 juli verkrijgbaar.**

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website
voor referenties
van patiënten

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.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentetherapie: 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." Voor de behandelingen zijn geen urenlange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.



BRH

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



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 Rijkenhage.

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 Culinaire

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 · Rijkenhage 1
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · www.fluisterboot-zutphen.nl · info@fluisterboot-zutphen.nl

Wat vind jij?

Ik leef mijn mooiste leven op mijn manier en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van.

“Hoe ga ik om met kritiek van anderen, met wat iedereen vindt en roept?” Die vragen ontvang ik dagelijks. Waarom zou jij je druk maken over wat ‘ze’ zeggen en wat ‘ze’ vinden? Iedereen vindt overal wel iets van. Meninge worden gratis verspreid, maar je hoeft ze niet aan te nemen. Die keuze is aan jou. Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef je leven volgens jouw eigen regels. Wel met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieerd door het lawaai en de rommel van anderen.

Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. En vergeet niet elke dag tweemaal 10 minuten een momentje voor jezelf te nemen. Op naar jouw mooiste leven! Alle goeds en Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

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

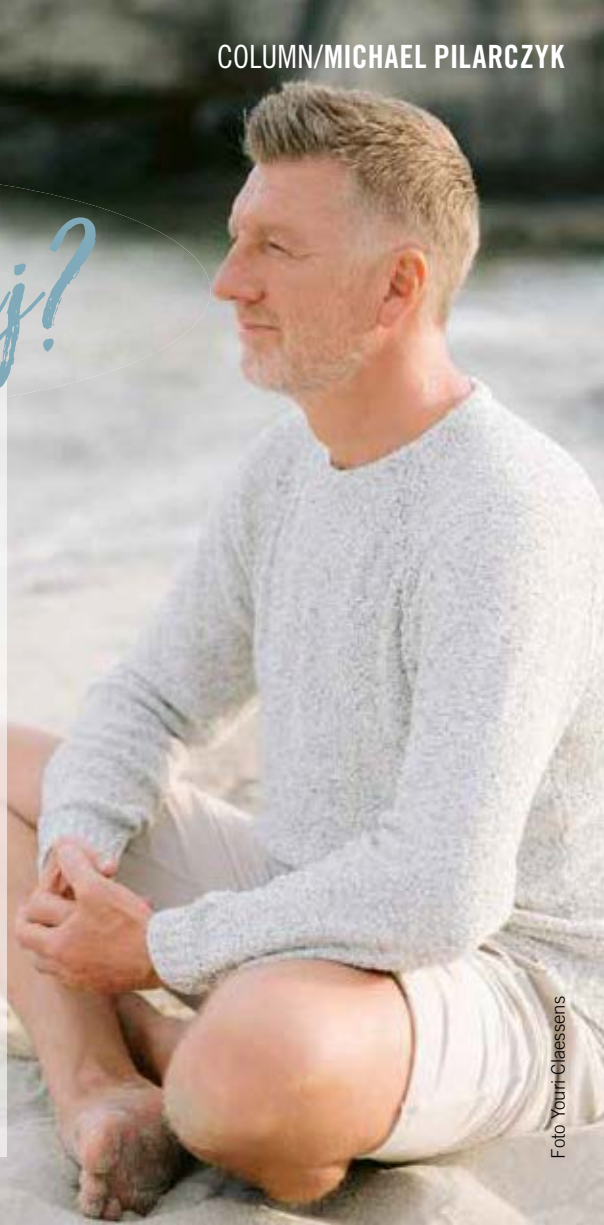


Foto Youri-Claessens

OP ALLE GEBIEDEN TRENDY EN VOORUITSTREVENDE

HAIRDRESSER

In onze kapsalon werken alleen topstylisten met minimaal zes jaar ervaring.

BARBERSHOP

De heren kunnen terecht bij de barbershop, waar ze vakkundig worden geholpen door Salih.

HAARWERKEN

We hebben een aparte ruimte waar we in alle rust en privacy een haarwerk kunnen aanmeten.



4 Your Hair
Turfstraat 12, Zutphen
0575-515508
info@4yourhairzutphen.nl
www.4yourhairzutphen.nl



Met ons professionele team blijven wij ons verdiepen en verbreden in alles wat nodig is om een passend resultaat voor u te creëren.

Sylvia te Kieft

'IK BEN
IDOLAAT
VAN MIJN
KINDEREN'

Ode aan *de liefde*

Dirk Zeelenberg is een veelgevraagd acteur die al in meer dan vijftig films, commercials en tv-series heeft gespeeld. Het grote publiek kent hem onder andere van hitseries als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad in zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - Ode aan de liefde - daaraan is gewijd.

Dirk wist al vroeg dat hij acteur wilde worden. "Op mijn twaalfde speelde ik voor het eerst in een film, toen kreeg ik de smaak te pakken", vertelt Dirk enthousiast. Hij werd afgewezen bij vier toneelscholen, maar zette door. Ton Lutz zag hem in een jongerenproductie van Toneelgroep Amsterdam en hij gaf Dirk een hoofdrol in het toneelstuk 'De zaak Kenny'. Mary Dresselhuys vroeg hem vervolgens om samen met haar in 'Harold en Maude' te spelen, waarna zijn carrière als acteur een hoge vlucht nam.

Meest gedenkwaardig

"Divorce is zonder twijfel een van de meest gedenkwaardige producties waaraan ik heb meegewerkt. Het gebeurt zelden dat zo veel verschillende onderdelen samenvallen. Dan heb ik het over script, acteurs, productie, de grootheid waarmee het gebracht werd én het succes. Waanzinnig om te mogen meemaken. Ik had het nooit willen missen."

Nieuwe liefde

"Trouwambtenaar zijn is mijn nieuwe liefde, ik vind het helemaal te gek om te doen. Je mag je verdiepen in mensen uit alle windstreken en hebt te maken met echte emoties. Het is vaak ontroerend, maar je kunt

ook leuke grappen maken en gieren van de pret. Zo kan ik toch nog een beetje optreden. Het zijn mooie momenten in het leven van mensen, ik vind het bijzonder om daar mijn steentje aan te mogen bijdragen."

Optimisme

"Door de coronacrisis vallen nu in in alle sectoren ongelooflijke klappen, ook ik de culturele sector. Ik ben echter geraakt door de enorme creativiteit die overal ontspruit, met allerlei prachtige nieuwe initiatieven als resultaat. Het gaat nu gelukkig langzaam weer de goede kant op. Laten we dus vooral positief zijn!"



Wil jij kans maken op één van deze boeken van Dirk Zeelenberg, mail dan je adresgegevens naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

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 werd 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.

Gereformeerde Kerk Le Rideau

HISTORISCHE VERENIGING ZUTPHEN

Na een enorme brand in 1284 zijn grote delen van de oude en nieuwe stad verwoest. Hoewel niet bekend is welke delen van de bebouwing precies zijn afgebrand, zijn in de oude binnenstad, met name aan de Oudewand, rond 1300 opvallend veel woonhuizen ontstaan.

Pelegrinus de Leste

Kort na de brand liet Pelegrinus de Leste een huis bouwen aan de Oudewand 39. Het is niet bekend of hij het gebouw zelf heeft bewoond. In 1288 kreeg een aantal Dominicaner broeders het huis in handen via Pelegrinus. Zij bleven hier echter niet lang. In 1293 vertrok de orde naar een nieuw klooster aan de Rozengracht. Hierna werd het pand bewoond door de Zusters van het Oude Convent. In de zestiende eeuw nam het aantal zusters echter sterk af en niet veel later verlieten zij het pand. De woning stond een tijdlang te huur.

Het huis is in de twee eeuwen daarna in handen geweest van een aantal notabelen in Zutphen. Na het overlijden van de laatste bewoner werd de beslissing gemaakt het pand te verbouwen en er een kerk in te huisvesten.

Textielfabriek

Met Kerstmis 1889 werd het pand geopend als gereformeerde kerk. Ook werd het pand als woonplek gebruikt voor de dominee. De woning naast de kerk was vrij groot en kreeg al snel een andere bestemming: textielfabriek.

Omdat in 1959 bleek dat de kerk te klein was voor het aantal leden, werd het hele pand verkocht aan een meubelfabriek. In 1984 kocht interieur- en stoffenzaak Le Rideau het.

De Zusters van het Oude Convent

Na de verhuizing van de Dominicaner broeders kwam het huis aan de Oudewand vrij voor elf vrouwen. Deze eerbare dames woonden zeker al in 1304 in het huis van Pelegrinus. Na enkele decennia werden in 1340 leefregels voor de dames opgesteld. Deze akte wordt door velen gezien als de oprichting van de Zusters van het Oude Convent, maar de leefgemeenschap bestond al veel langer.

Historische Vereniging Zutphen



Netjes en kuis

De leefregels hielden in dat de zusters zich netjes en kuis moesten gedragen. Als een zuster zich niet aan de regels hield, moest zij voor de prior en het merendeel van de zusters verschijnen. Kon zij de argumenten niet weerleggen, dan werd zij uit het huis gezet en moest zij al haar bezittingen achterlaten. De zusters voorzagen in hun levensonderhoud door te weven, ze hadden een boomgaard en ze kregen jaarlijks rentegelden. De dagelijkse leiding van de leefgemeenschap berustte bij twee van hen.



Militair

In de zestiende eeuw nam het aantal zusters af, onder andere omdat de levenswijze minder populair werd. Enkele zusters huwden zelfs, wat geheel tegen de normen was. Een andere oorzaak van de afname waren de vele plunderingen, branden en moorden. Bovendien brak in 1575 de pest uit, die het aantal inwoners in Zutphen ook danig

terugbracht. Rond 1579 was het aantal bewoonsters vermoedelijk zo ver teruggelopen dat er ruim plaats was voor een hoge militair die door de schepenen (wethouders) in het Oude Convent werd gelegerd. Deze man moest door een nabijgelegen klooster onderhouden worden, wellicht omdat het convent zelf onvoldoende middelen bezat.

Aan het begin van de zeventiende eeuw werd het pand definitief verlaten door de zusters en werd het Oude Convent verhuurd.

Historische Vereniging Zutphen



HISTORISCHE VERENIGING ZUTPHEN

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

Voor meer informatie:

www.inzutphen.nl/nl/religieus-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 'Religieus 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



Ontspanning in de tuin

Uitdagende opdrachten, daar houden we van! De klant vroeg ons om een strak tuindesign, met zwembad en een poolhouse. Met die ingrediënten gingen we aan de slag.

In deze tuin zochten we naar een balans in vorm en massa. Met rationele vormen maakten we een dynamische tuin. Herhaling en ritme zorgen voor uniformiteit rond de gehele woning.

Met een goed doordacht lichtplan is er ook 's avonds een sfeervolle diepte beleving in de tuin. Heesters en bomen zijn van onderaf uitgelicht en een sterrenpad in de vlonders is voorzien met subtiele grondspots.



Maak een afspraak door te bellen naar **06-23767816** of neem een kijkje op www.dirkluijendijk.nl



ONTWERPBUREAU LUIJENDIJK
Oude Borculoseweg 3, Warnsveld
06-23767816 | info@dirkluijendijk.nl
www.ontwerpbureauluijendijk.nl

Onze zorg voor jou in deze bijzondere tijd

Ook binnen ons verloskundig centrum zorgen we dat verloskundige zorg in jouw zwangerschap, tijdens de bevalling en in het kraambed, gegarandeerd blijft. Door de coronamaatregelen hebben wij enige aanpassingen moeten doorvoeren, die voor jullie zwangeren en/of partners, voelbaar zijn. We zijn ontzettend blij met de flexibiliteit en begrip van onze zwangeren. Ingrijpende maatregelen neem je niet zomaar, ze zijn genomen zodat we onze verloskundige zorg zoveel mogelijk kunnen waarborgen.



In de zorg rondom het krijgen van een kindje, hebben wij weer des te meer gemerkt, hoe belangrijk het is om met de verloskundigen in de kring, gynaecologen, kraamafdeling en de kraamzorg duidelijke afspraken te hebben. In goed overleg merk je dat er, gelukkig, nog steeds veel kan. Zo doen we als centrum ons uiterste best om de kans op besmetting en daarmee de verspreiding zo klein mogelijk te houden.

Werken met beperkende maatregelen levert weer creativiteit op. Dat hebben we gezien met de raambezoeken en alle andere manieren om de nieuwgeboren wereldburgertjes te showen.

Houd vol, heb
goede moed,
want samen staan
we sterk!



Verloskundig Centrum
Zutphen

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830
info@verloskundigcentrumzutphen.nl
www.verloskundigcentrumzutphen.nl



Voor een vast bedrag onbeperkt naar de kapper

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



Een nieuwe
dienst

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

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

THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE



PUZZELPAGINA

Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 aug. staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand zomer. Vanaf 1 augustus staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze modieuze

rugzak

van Gaastra,
41 x 28 cm
t.w.v.

€ 119,-



Handig voor vakantie of voor werk. Ook te gebruiken als laptentas

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

rits rugzak
gaastra handig
duurzaam dragen
school avontuur

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

Maak kans op een

cadeaukaart van SuperCleaners

t.w.v. € 25,-

Met SuperCleaners producten heb je de juiste tool in handen om de klus te voltooien!



Aangeboden door www.supercleaners.nl



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen, waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk, waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.

NU IN DE SHOWROOM

THE *NEW* DEFENDER



ABOVE & BEYOND



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel