

ZUTPHEN EO 

MEI 2021 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*André van Duin*

‘Televisie is natuurlijk  
gewoon doorgegaan’

Rokjesdag in zicht?  
*Maak je niet dik!*



SAMEN MET JOU ONTDEK IK  
DE LEVENSENERGIE, KRACHT  
EN ONTSPANNING DIE IN JOUW  
LICHAAM HUIST

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als therapeut 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.

Fotografie: Daniela Depau

# De stem volgt de adem

Er was eens... de adem. Leverancier van levensenergie, kracht en ontspanning. Geboren vanuit een overlevingsbehoefte om te kunnen leven op land. Eenmaal op het land vonden verschillende soorten een mogelijkheid van communiceren en wij als mens ontdekten de vermogens van onze stem.

Het fascineert me al mijn hele leven. Biologie, evolutie maar bovenal: onze fysiologie en psychologie. Waarom functioneren we zoals we functioneren? Waarom hebben we allemaal een eigen stemgeluid en waarom ademen we allemaal verschillend?

Al lijken we veel op elkaar, toch kunnen klachten zich heel divers uiten. Je stem is een uitingsvorm van het geheel, van je hele zijn. Hoe je bent, wat je hebt meegemaakt, je keuzes, je lijf, je mogelijkheden, je wensen, verwachtingen, verdriet. Daarom werk ik in mijn praktijk ook met een brede kijk op vitaliteit. Adem- en stemproblemen komen namelijk vaak samen voor met andere vitaliteitsklachten als: ruggpijn, druk op de borst, nekkklachten, hoofdpijnen, allergieën, spijsverteringsproblemen, onrustig gevoel, hartproblemen en meer.

Samen met jou ontdek ik de levensenergie, kracht en ontspanning die in jouw lichaam huist.

De adem en stem zijn een onderdeel van het geheel. Jouw geheel. Jouw lijf en geest, je gezondheid en je omgeving, je wensen en je levensstijl communiceren met elkaar en beïnvloeden elkaar, vaak ten goede en soms in conflict. De adem en stem zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en voor mij dus niet meer dan logisch om gezamenlijk aan te werken. Als er spanning in ons leven is, onze lijven gespannen zijn en/of onze geest doormaakt... kan de adem niet vrij stromen en de stem zich niet vrij uiten!

Er was eens... de adem. Leverancier van levensenergie, kracht en ontspanning, waaruit de stem zich mocht laten voortvloeien en ontwikkelen.

Wil jij weer in contact komen met je eigen unieke en tegelijk universele manier van ademen en stemgeven? Je bent van harte welkom bij mij in de studio.



# Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

## Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Soms is het bekend dat iemand niet lang meer zal leven of u vindt het prettig om zaken omtrent uw overlijden of dat van een dierbare alvast door te nemen. Ik kan dan bij u langskomen voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan een lijn worden uitgestippeld voor het verloop van de uitvaart, kunt u uw wensen daarover kenbaar maken, en kunnen we de rol van nabestaanden tijdens de uitvaart bespreken.

### Het overlijden

Wanneer u als nabestaande mij belt om een overlijden te melden, zal ik eerst vragen of u de tijd heeft gehad om nog even bij de overledene te zijn. Ik kom bij u thuis om samen door te nemen wat uw vragen en wensen zijn, welke keuzes er moeten worden gemaakt, en wat er op welk moment geregeld moet worden.

### De dag van de uitvaart

Mijn streven is om zodanig met u samen naar de uitvaart toe te leven dat u op die dag zelf de bijeenkomst inhoud en vorm geeft. Mijn rol zal tijdens de uitvaart bestaan uit het aansturen van het door u gewenste verloop van die dag. Mocht u mij nodig hebben, of is het onmogelijk om iets zelf uit te voeren, dan neem ik het vanzelfsprekend van u over.

### Na de uitvaart

Zes weken na de uitvaart neem ik weer contact met u op, voor een nagesprek. Ik hoor dan graag van u hoe u de periode rondom de uitvaart heeft ervaren. Eventuele nazorg, in praktische of emotionele zin, kan dan ook besproken worden.

### Herinneringen aan het verleden kleuren het heden.

Ofwel dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.


Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische perioden, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

**Pauline Rischen**



*Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart*

 **06-24374437**  
Bel gerust met uw vragen

 **24/7 bereikbaar**  
Ik sta dag en nacht voor u klaar

Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437  
pauline@rischen.nl | [www.rischen.nl](http://www.rischen.nl)

**Pauline Rischen**  
persoonlijke uitvaartbegeleiding

# Last van droge of natte ogen?



Met de juiste behandeling kunt u zelf veel problemen voorkomen. Droge/natte ogen, veel mensen hebben er last van. Droge/natte ogen voelen erg vervelend en veroorzaken veel ongemak zoals branderige-, jeukende ogen of een zandkorrel gevoel. Er zijn tal van oplossingen, de oogspecialisten van Sven voor Ogen doen graag voor u een droge/natte ogen onderzoek. Dit houdt in dat er gekeken wordt naar de stabiliteit van de traanlaag en de hoeveelheid traanvocht. Voor meer informatie maak een afspraak bij een van onze oogspecialisten.

**SVEN**  
voor ogen

**DROGE & NATTE OGENSPECIALIST**

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573-454629 [www.svenvoorogen.nl](http://www.svenvoorogen.nl)

COLUMN/SANNE VAN HEERDE

# Fonologische frustraties

*"ik ki ke kie" zeg ik met een lach  
Mama kijkt verbaasd naar mij  
Alsof ik iets verkeers gedaan heb  
Maar ze hoort toch wat ik zei?*

*Ik weet wat ik wil en hoor het me zeggen  
Maar ergens gaat er iets verkeerd  
Ze horen hele andere woorden  
Dan hoe ik het van ze heb geleerd*

*Zeggen wat ik wil kan ik niet  
Vertellen wat ik voel evenmin  
Ze verstaan me niet, begrijpen niet  
Opnieuw herhalen heeft geen zin*

*Ik loop weg, voel me onbegrepen  
Mama vindt mij boos en agressief  
Maar alles wat ik zeggen wilde:  
'Ik vind je lief'*

Gedicht van Melanie Dolmans



Dit gedicht raakt mij in mijn hart. Ik herken dit bij veel kinderen die in behandeling komen, omdat ze slecht verstaanbaar zijn. En dan weet ik meteen weer waarom ik mijn vak met zoveel liefde en toewijding uitvoer. Het is voor onze kinderen zo belangrijk om begrepen te worden en lang afwachten is voor niemand prettig. Voor het kind niet, maar ook niet voor de ouders.

Dus herken je jouw kind in dit gedicht? Wacht dan niet af, maar kom naar de logopedist.

logopediepraktijk  
*rondom taal*

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979 | [www.logopediepraktijkrondomtaal.nl](http://www.logopediepraktijkrondomtaal.nl)



10



18



33



12



28



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** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Lisanne van Bergen  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

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. ©2021. 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.**



Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

## Bruisende lezer,

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden. Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

**René Moes**

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



# Inhoud

# Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

## Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

## No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

## Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

## Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

HET MOMENT  
OM CALORIEËN  
TE TELLEN IS NU  
AANGEBROKEN



Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



## EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.  
[www.plantje.nl](http://www.plantje.nl)



## OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerft de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

LEZERSACTIE  
Maak kans op een  
sun care pakket  
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #THAT'SO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## LEZERSACTIE

Maak kans op een  
Peach Blossom  
Smoothing Body Wash.

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

We gaan weer  
naar **buiten!**

## BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.  
[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

BRUIST  
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



## NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overtuigend fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.  
[www.drinkstork.com](http://www.drinkstork.com)



# THEATER.NL EN BRUIST

## SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken op mooie prijzen?**  
Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

### COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

### MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER



# 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 Culinair**  
Kosten € 56,50 per persoon

Groepen kunnen reserveren via [www.fluisterboot-zutphen.nl](http://www.fluisterboot-zutphen.nl)  
Voor meer informatie mail naar [info@fluisterboot-zutphen.nl](mailto:info@fluisterboot-zutphen.nl)

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

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 



*Laura + Anne =*

***Lauran Wonen***

Ruim een jaar geleden kregen ze de kans om samen een bedrijf over te nemen. Een kans die de tweeling Laura en Anne Verwaal vol enthousiasme aangreep. Sindsdien runnen ze samen Lauran Wonen, een prachtige woonwinkel in het stadshart van de mooie Hanzestad Zutphen.

“De droom om ooit samen een bedrijf te starten, was er eigenlijk altijd al wel”, begint Laura hun bevlogen verhaal. “In welke richting, dat wisten we echter nog niet.” Dat dit uiteindelijk een woonwinkel zou worden, was ook meer toeval dan een bewuste keuze. “We werden via via getipt dat de vorige eigenaar van deze woonwinkel ermee wilde stoppen. Anne heeft een interieuropleiding gedaan, dus daar sloot deze winkel mooi op aan. En mij persoonlijk leek het ook wel een ontzettend leuke tak van sport.”

#### *Van oud naar nieuw*

De knoop was dan ook vrij snel doorgehakt en sinds maart 2020 is

de oude naam van de winkel, het Snuffelpaleis. Met name om de vaste klanten de mogelijkheid te geven om te wennen aan ons als nieuwe eigenaren.” In die tijd hebben ze ook een groot deel van de oude collectie verkocht om vervolgens hun eigen draai aan hun winkel te kunnen geven. “In de woonmaand, oktober, hebben we vervolgens officieel ons nieuwe concept onder de naam Lauran Wonen gepresenteerd, inclusief volledig nieuwe huisstijl, een compleet gerestylede winkel en een nieuwe collectie met nieuwe merken.”

Sindsdien ben je bij Lauran Wonen aan het juiste adres voor een zeer ruime keuze aan landelijke en industriële meubels en woonaccessoires. Van

de tweeling eigenaar van hun eigen woonwinkel. Anne: “In eerste instantie zijn we doorgegaan onder

kasten tot vloerkleden en van zitmeubels en tafels tot verlichting. Laura: “De collectie stellen wij zelf

“We kijken naar wat wij mooi vinden, wat binnen onze collectie past en natuurlijk naar waar klanten behoefte aan hebben.”



samen. We kijken naar wat wij mooi vinden, wat binnen onze collectie past en natuurlijk naar waar klanten behoefte aan hebben.”

#### *Creatief ondernemen*

Zonder dat ze het wisten, kozen Laura en Anne een bijzonder pittig jaar om voor zichzelf te beginnen. Anne: “Maar dat heeft ons niet afgeremd in ons enthousiasme. Integendeel zelfs. We zijn juist op zoek gegaan naar creatieve manieren om onze klanten, ondanks alle restricties, toch zo goed

mogelijk te kunnen blijven helpen. Zo zijn wij gestart met het geven van interieuradvies bij klanten thuis. Ben je bijvoorbeeld op zoek naar een nieuwe bank of een vloerkleed en zou je graag willen zien en ervaren wat mooi staat in jouw huis? Wij komen met onze Lauran Wonen bus aan huis en nemen diverse items mee waarvan wij denken dat die bij jou zullen passen. Dit concept is een enorm succes gebleken, daar gaan wij dus ook als alle restricties weer zijn opgeheven gewoon mee door.”

#### *Mooi avontuur*

Wie kiest voor Lauran Wonen, kiest voor persoonlijk contact, een uitgebreide en verrassende collectie, een topservice en het enthousiasme van zowel Anne en Laura als het team waarmee zij samenwerken. “We genieten nog elke dag volop van dit mooie avontuur waar we samen in zijn gestapt”, vertelt Laura. “Er komt zoveel kijken bij het ondernemerschap. Geen dag is hetzelfde, vooral doordat we vrijwel alles zelf doen. Maar die afwisseling maakt het werk juist zo leuk. Het ene moment adviseren we klanten in de winkel of bij hen thuis, het andere moment lopen we op een beurs op zoek naar mooie, nieuwe items voor onze collectie en weer een ander moment mogen we hele gave projecten doen zoals laatst nog het ‘from scratch’ inrichten van een B&B. Wat dat betreft is niets ons te gek. Ben jij dus op zoek naar nieuwe meubels of kun je wel wat interieur- of stylingadvies gebruiken? Bij ons ben je aan het juiste adres. We helpen je maar al te graag om van jouw huis een thuis te maken!”

**LAURAN**  
wonen

#### LAURAN WONEN

Eigenaren: Laura en Anne Verwaal  
Spittaalstraat 102, Zutphen | 0575-545889  
[www.lauranwonen.nl](http://www.lauranwonen.nl)



VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

# DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000 occasions!

**Van Mossel** OCCASIONS

## DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je [www.molens.nl/nationalemolendag](http://www.molens.nl/nationalemolendag).**

## FILMPJE KIJKEN KANARIE

BINNEN/BUITEN

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



## BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

'GEVOEL VOOR HUMOR  
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE  
183 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
GRIJS-  
BLAUW

*Jij reageert  
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

## Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt  
de liefde van  
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [jurjenbruist@gmail.com](mailto:jurjenbruist@gmail.com).



## Blikvangers...?!

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

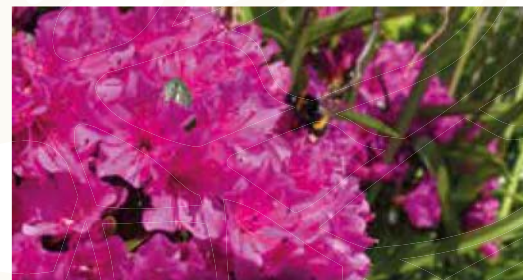
André Visch, therapeut Energie & Bewustzijn, Acupuncturist en Manueel Therapeut van het Heelhuus, is de ontwerper van de tuin en kan dit uiteraard ook prima uitleggen: “De tuin is opgebouwd uit vlakken van wit grind, aarden wallen, stenen, planten en een waterpartij. Met grind en keien is in het oostelijk 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 HeelHuus 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 Gaikorst 2 in Warnsveld of digitaal via [www.heelhuus.nl/japansezentuin](http://www.heelhuus.nl/japansezentuin)



**HEEL**  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

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

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen  
T 024 3020002 | [www.heelhuus-nijmegen.nl](http://www.heelhuus-nijmegen.nl)

# *André van Duin* heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS  
NATUURLIJK  
GEWOON  
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

## Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

## Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

# 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 viersterrenhotel 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!*







Deze prachtexemplaren geven uw huiskamer of kantoor een bijzondere uitstraling! Stuur een bericht met foto van uw interieur via [www.wilwesterweelfotografie.nl](http://www.wilwesterweelfotografie.nl) en ik maak een prachtige digitale impressie.

Meer info?

Bel 06-37469218 of mail naar [wilwesterweelfotografie@gmail.com](mailto:wilwesterweelfotografie@gmail.com)

Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

# Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

**Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.**

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.



**TOP**  
**Nanny**  
gastouderbureau&nannyservice

Omdat jij zo  
***geweldig*** bent,  
 blijf ik nog even  
 op ***afstand!***

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Nu bij ThirtyOne Green Hair Care **100% plantenkleuring**

### Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met

100% natuurlijke haarkleuring. Het bestaat uit gemalen planten en kruiden. Het werkt niet alleen als haarverf maar ook als verzorging voor het haar. En je ziet er fantastisch uit!



Planten-  
 kleuring  
 vanaf  
 € 42,95

### Een gezonde manier van haren verven

Een plantenkleuring hecht aan de buitenste lagen van het haar. Het haar wordt hierdoor dikker en samen met je eigen haarkleur geeft het prachtig resultaat.

Kleurverschillen die van nature in het haar aanwezig zijn blijven behouden. Het eigen pigment en de conditie van het haar worden niet aangetast. Het heeft zelfs een verzorgende werking.

**THIRTY  
 ONE  
 GREEN  
 HAIR CARE**

# HEEFT U CHRONISCHE OF 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



# SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.



Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



**Proef mijn heerlijke KILLERBODY chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel... dat kan!**

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

# Onze zorg voor jou in deze bijzondere tijd

We kijken op terug op een jaar dat is gedomineerd door corona. Dit virus heeft ons ook aangezet om creatievere vormen van zorg te ontwikkelen. De online voorlichtingen over de bevalling en borstvoeding zijn daarvan een goed voorbeeld.



Daar waar we eerst moesten wennen aan deze nieuwe vorm van informatie geven, maakt het nu deel uit van onze standaard zorg. Het heeft zelfs geleid tot een verdieping van de samenwerking met de collega's van het ziekenhuis en uit de regio door het ontwikkelen van een gezamenlijke Webinar over de bevalling. Deze Webinar is ontwikkeld voor alle zwangeren, of je nu thuis, in het geboortecentrum of in het ziekenhuis gaat bevallen.

Met deze nieuwe initiatieven hopen we ook nog wat moois uit deze roerige periode te halen. Ondanks dat hopen wij natuurlijk ook dat we snel weer alle zorg en voorlichting weer live op de praktijk te kunnen doen!



Verloskundig Centrum  
Zutphen

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



zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kindervens



## Een tuin die je verstedd doet staan

Sinds enkele jaren zien wij een toename ontstaan van de vraag naar zwembaden in de tuin. De warmere zomers en de 'staycation' van afgelopen jaar hebben de vraag doen rijzen naar wellness en verkoeling in eigen tuin. Daar hebben wij inmiddels veel ervaring in opgedaan! Van uitgebreide zwembaden met poolhouses, tot de kleinere jacuzzi. Steeds vaker werken we ook met een mooie tussenvariant; de 'plunge pool'. **Benieuwd hoe we u van dienst kunnen zijn? Bel of mail voor een afspraak en dan komen we graag vrijblijvend langs om uw wensen te bespreken.**



Maak een afspraak door te bellen naar 06-23767816 of neem een kijkje op [www.dirkluijendijk.nl](http://www.dirkluijendijk.nl)



**ONTWERPBUREAU LUIJENDIJK**  
Oude Borculoseweg 3, Warnsveld  
06-23767816 | info@dirkluijendijk.nl  
[www.ontwerpbureauluijendijk.nl](http://www.ontwerpbureauluijendijk.nl)

# Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,  
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,  
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,  
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,  
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,  
die bepaalt je bestemming.

*Michael Pilarczyk*

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



# In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



## Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

## Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

## Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvrij of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

## Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

## Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

## Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

# OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

JUIST  
NU!

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



## Je verlangen blijft een fantasie totdat je het gaat uitvoeren

Een mooi voorbeeld van mijn zoon: hij woonde in China, en kwam in 2019 'vast' te zitten in Nederland toen corona uitbrak. Zijn verlangen om de wereld rond te reizen stond stil en het leek erop dat het een fantasie zou blijven. Totdat hij in beweging kwam en het ging uitvoeren.

Hij begon ermee zijn broer in Zweden op te zoeken. En bleef daar drie maanden. Dat deed hem wel de smaak weer te pakken krijgen. En vervolgens bleef hij op zoek naar een mogelijkheid om met zijn Amerikaanse vriend, die ook thuis 'vast' zat bij zijn moeder, het gezamenlijke reizen weer op te pakken. En toen ze het gingen uitvoeren werd de fantasie weer werkelijkheid. Deze keer in Costa Rica!

Laten we wel zijn: veel mensen dromen ergens van, maar gaan het nooit uitvoeren. Als je echter stappen gaat zetten die bij je hart horen, dan wordt de fantasie op een gegeven moment echt werkelijkheid! En dat is voor iedereen weggelegd.

Wil je een fantasie-gesprek met mij? Mail me dan op [t.veenstra@kernkracht10.nl](mailto:t.veenstra@kernkracht10.nl)



TINEKE WERKT VANUIT  
DE WILDBAAN



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.



Spankerensweg 16,  
Leuvenheim  
06-53579131  
[www.kernkracht10.nl](http://www.kernkracht10.nl)

# Niet aanraken

Al zo lang niet. Niet begroeten met een kus, niet knuffelen, niet troostend handen aanraken, arm om de schouder, een hoofd steunen en haren strelen.

Ook wel makkelijk. Niet ontmoeten maar telefoneren. Dat kost veel minder tijd (en minder stress?). Thuis werken (en 's avonds nog wat afmaken). Minder autorijden en vliegen, want Zoom-vergaderen is lekker efficiënt...

We raken niet alleen iets kwijt in het contact met de ander, we raken ook een deel van onszelf kwijt, als aanraking beperkt blijft tot je gezin. Dat merken we nu wel, verscholen achter onze mondkap, ellebooggroet, anderhalve meter, in de supermarkt alleen.

De huid is ons grootste zintuig, gevoelig. En aanraking is voor onze groei en ontwikkeling van groot belang. De gevoeligheid voor aanraking ontwikkelt zich heel vroeg in de baarmoeder, **en bij de geboorte is de tastzin al erg goed. De baby reageert op de harteklop van de moeder, wordt rustig, juist ook fysiek. Aanraking is van levensbelang. Aanraken geeft rust, troost, vertrouwen, moed. Dat blijft zo - levenslang.**

Wereldwijd gebruiken mensen fysiek contact als begroeting, bijvoorbeeld door elkaar aan te raken op het voorhoofd, het tegen elkaar wrijven van neuzen, te kussen, of de handen te schudden. Handen schudden is een eeuwenoude gewoonte - het wordt al beschreven in Homerus' Ilias. Daar is het een blijk van vertrouwen: je laat de ander dichtbij komen, zonder je te beschermen.

Nu handen schudden echt niet kan, kunnen we experimenteren met andere mogelijkheden. Voel eens hoe het is om bij de begroeting (vóór het meer joviale elleboogcontact) een hand naar je hart te brengen, terwijl je oogcontact maakt. Of je kunt beide handen vouwen voor je hart en een buiging maken.

COLUMN/CARIN VINKE



**Praktijk voor Lichaamsgerichte psychotherapie & relatietherapie**

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo  
06-51419097  
info@praktijkvinke.nl  
www.praktijkvinke.nl

# 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 achteruitgegaan, de beweging belemmerd en dit alles kan ook nog eens gevolgen hebben voor de techniek en sportbeoefening."

**PLAYA LEESTEN HEEFT OOK HARDLOOPGROEPEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN**

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

Maria Rutgersstraat 45, Zutphen | 06 – 42 65 11 72  
info@massagepraktijkplayaleesten.nl | [www.massagepraktijkplayaleesten.nl](http://www.massagepraktijkplayaleesten.nl)



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



Massagepraktijk Playa  
Leesten - Zutphen

**Noten & Zo**  
noten - delicatessen - geschenken

*Echt even genieten...*

Lange Hofstraat 34 Zutphen, [www.notenenzo.nl](http://www.notenenzo.nl)

**WIJ BLIJVEN BIJ DE BASIS**

Al 65 jaar heerlijke eigengemaakte friet

**SNELBUFFET DE BOER**  
— SINDS 1955 —

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

**Vermijd drukte.**

**#HOUDVOL**

alleen samen krijgen we corona onder controle

COLUMN/MARTHA PASTINK

## Mindfulness in het dagelijks leven

### Bewust ademen

Bewust ademen is één van de beste oefeningen om tot jezelf te komen. Volg een paar keer per dag het komen en gaan van je adem. Bewust ademen helpt je om te weten waar je mee bezig bent.

### De tijd nemen

Begin de dag op tijd, zodat je niet hoeft te haasten. Als je de tijd neemt, wordt je concentratie beter. Pauzeer regelmatig. Door rustig en doelgericht te werken, doe je op een dag méér dan wanneer je gehaast bent en steeds maar door gaat.

### Eén ding tegelijk doen

Eén ding tegelijk doen betekent: ... ik zit en dus zit ik... ik loop en dus loop ik... ik praat en dus praat ik. Als je teveel tegelijk wil doen, verlies je je concentratie. Neem liever de tijd om de dingen één voor één te doen, met volle aandacht.

### Je zintuigen gebruiken

Voelen, proeven, ruiken, horen, zien: bewust je zintuigen gebruiken geeft verrassende ervaringen. Als je bewust je thee proeft of de kleuren van de natuur ziet, leef je intenser. Geluk zit in kleine dingen. Als je er maar aandacht voor hebt...

### Wil je meer weten over mindfulness?

Bel of mail me gerust.



Mindfulnesspraktijk Zutphen  
Rozengracht 24, Zutphen | 06-19354689  
[www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl](http://www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl)



In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulnessstrainingen, zowel in groepsverband als individueel.

Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. 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!



# Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

## INGREDIËNTEN

400 g witte asperges  
10 g bieslook  
200 g tagliatelle  
2 el boter  
2 el bloem  
30 g parmezaan  
150 g hamblokjes  
peper en zout

## BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

# PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

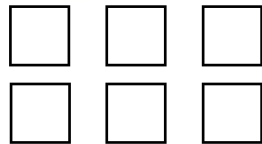
4		2						7
				8	○	4	2	
	5		3		2			6
	9			3			5	
5	○	3		6		7		8
	7			1			6	
9			4		6			3
	1	5		7		○		
2						8		9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️ s=n    🗡️ s=t

👩 d=s+t    🧠 m=v

🚪-ur    ☀️-n+ 🗡️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl)

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda                    smaken  
lekker                fris  
drinken               spa  
bubbels               water

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni dede oplossing in op onze site: [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl)



**Maak een afspraak voor een goed advies aan onze brillenbar**

Houtmarkt 65, Zutphen  
Telefoon **0575-519040**  
Whatsapp **+31575519040**



info@lomanenvandeweerd.nl  
**www.lomanenvandeweerd.nl**  
Volg ons ook op Facebook en Instagram