

ZUTPHEN EO



SEPTEMBER 2023 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Ontspanning
en rust!


Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!


FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1299,-



Livorno



- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.7
4,337 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl

thea hanter zehof

Theater Hanzehof & Buitensociëteit

Theater Hanzehof & Buitensociëteit speelt een belangrijke rol in het culturele aanbod van Zutphen. Naast een moderne theaterzaal is er ook een monumentale concertzaal, die al sinds 1891 bestaat. Deze concertzaal, de Buitensociëteit, fungeert sinds 2023 ook als een echt Poppodium onder de naam Poppodium BuitenSoos.

Jaarlijks programmeren we meer dan 120 professionele concerten en voorstellingen. Dit gaat van cabaret tot toneel, dans tot muziek, pop en rock tot klassiek en ook voor het hele gezin hebben wij de mooiste familievoorstellingen. In de sfeervolle foyer is er altijd tijd voor een drankje voor- en achteraf waarbij er ook nog genoten kan worden van een borrelhapje. Een prachtige locatie voor jouw perfecte avond uit!

Meer informatie en tickets zijn te vinden via www.hanzehof.nl.

21.09.2023 show

No Ponies - Een éénmansrevue
Alex Klaasen

20.15 uur
Theaterzaal



22.09.2023 muziek

Zald'mhebbe!
Gerard van Maasakkers

20.15 uur
Theaterzaal



04.10.2023 Familie

En de bende van de Zwarte Hand
Pietje Bell

19.00 uur
Theaterzaal



05.10.2023 cabaret

Zandweg 17, Wormer
**Marcel van Roosmalen &
Eva Hoeke**

20.15 uur
Theaterzaal



06.10.2023 muziek

Old Friends
Simon & Garfunkel Acoustic

20.15 uur
Theaterzaal



14.10.2023 Familie

De Musical
Rapunzel (4+)

15.00 uur
Theaterzaal



19.10.2023 muziektheater

Troostroof
Marijn Brouwers

20.15 uur
Theaterzaal



20.10.2023 concert

The Music Of Sting & The Police
Legends Remastered

20.15 uur
Theaterzaal



Ook te zien dit seizoen:

Waylon, Ciconia Consort, Nick Schilder, Her Majesty, Phion, Gemma, Martijn Koning, Wat Mijn Man Niet Weet, South African Road Trip, Serious Hits speelt Top 2000, PiaF, Hendrik Jan Bökkers, Nienke Plas, Jamaï, Conny Janssen Danst, Niels Houtepen, Diederick Ensink, Valentina Tóth en vele anderen.

Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

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.

Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart

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



06-24374437
Bel gerust met uw vragen



Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437 | pauline@rischen.nl | www.rischen.nl

5 redenen waarom je kiest voor een **Global Curl krullenkapper**

Heb je krullen? Myrthe is gespecialiseerd in krullend haar en helpt je graag.

De voordelen:

- Een persoonlijk, specifiek behandelplan.
 - Accentueert je krul.
- Speciale knip- en stylingtechnieken.
 - Meer volume op de juiste plek.
- Pluisvrij, glanzend, prachtig krullend haar.

Haal samen met Myrthe het maximale uit jouw krullen!



Er bestaan veel kniptechnieken speciaal voor krullen, dus zijn er ook specialistische krullenkappers. Global Curl specialiseert zich op de meer Europese krul en bevat bovendien veel meer dan alleen een kniptechniek. Global Curl omvat een totaalconcept met bijbehorend behandelplan, waardoor er voor iedere klant een specifiek plan wordt gemaakt om tot een zo optimaal mogelijk resultaat te kunnen komen. Met Global Curl wordt er per soort krul en de conditie van de krul op een speciale manier gewassen, geknipt en gedroogd en ben je verzekerd van optimale styling en nóg belangrijker; optimale verzorging van krullend haar!

GREEN
HAIR
CARE



Groenmarkt 2, Zutphen | 0575-542640 | info@greenhaircare.nl | www.greenhaircare.nl

10



12



32



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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. ©2023. 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



win



14

28



Inhoud



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**

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

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

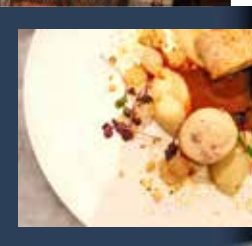
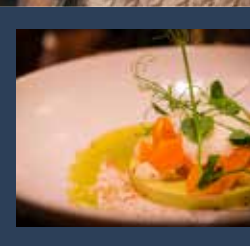
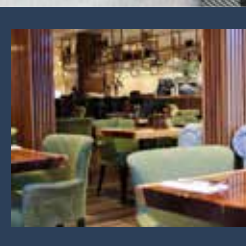
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



LE POIRIER



Boutique Hotel Ter Zand Hogeweg 59, Burgh-Haamstede | Tel. 0111-764799 | www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand

UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijdagmiddagborrel of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets stiel jij gegarandeerd de show! www.union.nl



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.

ARTISTIKI


www.artistiki.be

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit. www.kenwoodworld.com/nl-nl



DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.


www.livinroom121.be
Geniet van de **nazomer!**

Scan de QR-code

Doe mee en win

BRUIST Deals

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

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande@mail

Jolanda.Philipse@icloud.com

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,- www.thatso.nl

LEZERSACTIE*
Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN


LEZERSACTIES*

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**



Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder joboba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.



TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De **Amika Kure Bond Repair** lijn heeft een speciaal ontworpen "**bond cure technology**". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren.**



Meer informatie over deze producten?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht

 **de luisterlijn**
wij geven gehoor

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen **buiten in de natuur**. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

Bewuste bewegelijkheid...?!

We staan er vaak niet bij stil hoe bijzonder veel bewegingen we dagelijks maken. En hoe bijzonder goed dit geweldige geheel van nature op elkaar is afgestemd. Bij alles wat we doen, zetten we ons systeem van spieren, botten en gewrichten in beweging. We staan, zitten, tillen, bukken, lopen, springen, grijpen, houden vast. Totdat iets hapert... Hoe bijzonder lastig kan dat vervolgens zijn. Opeens is bewegen niet zo vanzelfsprekend meer. Opeens moeten we nadenken over bewegen en er veelal hulp bij zoeken: de fysiotherapeut.

Belemmerende bewegingen

Fysiotherapie is gericht op belemmeringen in ons hele systeem van bewegen. Met behulp van bepaalde technieken zorgen fysiotherapeuten ervoor dat niet alleen klachten bij (start)houding en beweging worden behandeld, maar ook dat (ergere) klachten worden voorkomen. De fysiotherapeuten van het HeelHuis Gezondheidscentrum bieden dan ook een goede ondersteuning en/of mogelijke oplossing bij een groot aantal klachten.

Samen sterk

Behandelen doe je niet alleen, maar juist als team. Bij het HeelHuis kies je bewust je therapeut en werk je samen aan verbetering. En ook de therapeut binnen het HeelHuis werkt veel samen. Het fysiotherapie team bestaat uit zeer enthousiaste, bevlogen en vakkundige specialisten op een groot aantal gebieden. Jarenlange ervaring en gerichte kennis worden daardoor, waar nodig, heel gemakkelijk gezamenlijk ingezet.



Daniëlle Menting
Msc Manueel Therapeut



Bert van der Weide
Fysiotherapeut



Peter ter Horst
Fysiotherapeut –
Craniosacraal Therapeut



Iris de la Rive Box
Fysiotherapeut –
Craniosacraal Therapeut i.o.



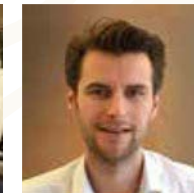
Kyra Heijmen
Fysiotherapeut –
Manueel therapeut i.o.



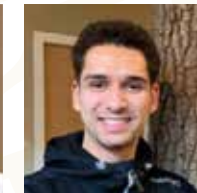
Silvia Liesker
Fysiotherapeut –
Pilates docent



Vivianne Venes
Fysiotherapeut –
Kinderfysiotherapeut i.o.



Mart Net
Fysiotherapeut –
lid ParkinsonNet



Wesley Guldenaar
Fysiotherapeut
Personal trainer



Jeanne Hartman
Fysiotherapeut –
Osteopaat

HEEL  **HUUS**
GEZONDHEIDSCENTRUM

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

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl



[NIEUW]

Gezocht BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, GEPENSIONEERD, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je CV (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

[NIEUW]

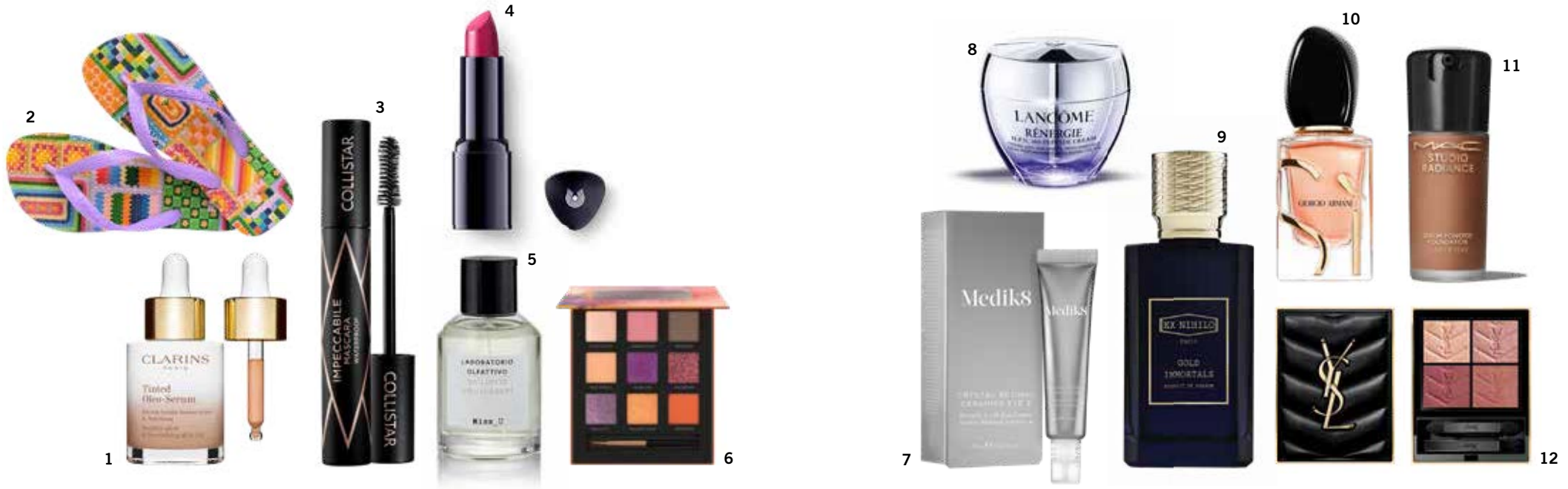
Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in deze regio

ZUTPHEN BRUIST

BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.



Een nazomer... please!

Laten we de weergoden gunstig stemmen en hopen dat er nog een prachtige nazomer komt. Zo niet, dan genieten we van de mooiste beautyproducten, mét al een knipoog naar het najaar!

1. Tinted Oleo-Serum van Clarins, € 48,- www.clarins.nl
2. Havaianas x Farm Rio collectie, € 35,- www.havaianas-store.com
3. Impeccabile Mascara Waterproof, € 28,50 www.collistar.nl
4. Lipstick 06 azalea van Dr. Hauschka, € 23,- www.drhauschka.nl
5. Miss_U Eau de Parfum van Laboratorio Olfattivo, € 103,- www.babssu.nl
6. Wow in a Box Mini Eyeshadow Palette van Catrice, € 4,99 www.catrice.eu

7. Crystal Retinal Ceramide Eye 3 van Medik8, € 53,- www.medik8.nl
8. Rénergie HPN 300 Peptide Cream van Lancôme, € 117,- www.lancome.nl
9. EX NIHILO Gold Immortals Extrait De Parfum, € 350,- www.skins.nl
10. Si Eau de parfum Intense van Armani, vanaf € 95,- www.armanibeauty.nl
11. Studio Radiance Serum Powered Foundation van MAC Cosmetics, € 52,- www.maccosmetics.nl
12. Mini Couture Clutch van YSL, € 73,- www.ysl.com



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

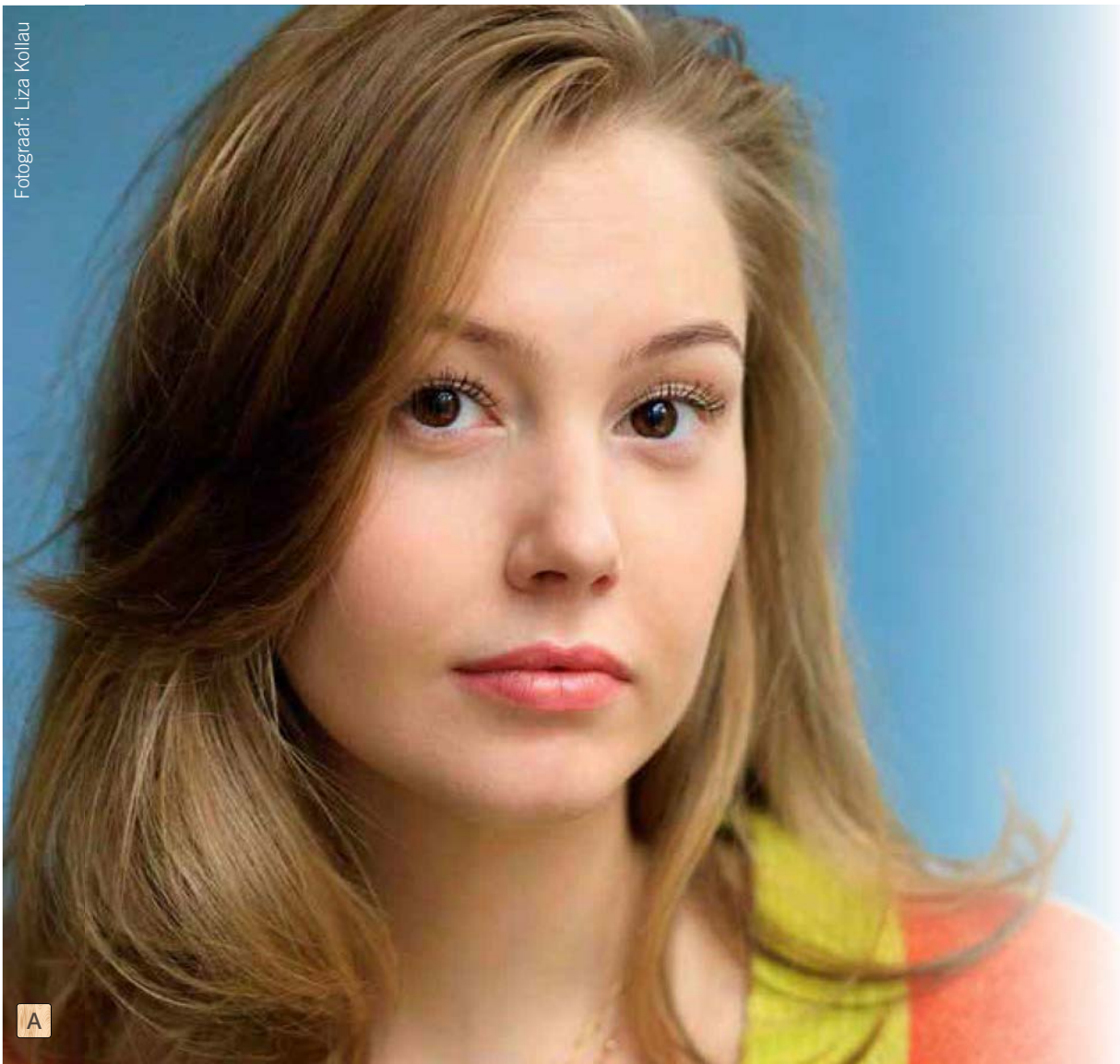
HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!



Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



'Uw erfgenaam kan iemand zijn die u nog niet kent'

Jacques de Milliano
Mede-oprichter
Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem

'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'



Scan de QR Code en ontvang vrijblijvend de gratis eenmalige uitgave **Lifeline**. Of ga naar artsenzondergrenzen.nl/lifeline



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!



06-19354689

info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl
www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid, we horen er steeds vaker over. Als je mentaal gezond bent, functioneer je beter, denk je positief, heb je weinig last van stress en kun je tegenslagen beter aan.

Stress ontstaat als je te veel prikkels en te weinig rust ervaart in je leven. In ons dagelijks leven 'moeten' we veel en hebben volle agenda's. We zitten veel, al dan niet achter een scherm. Veel mensen kennen het gevoel: "ik sta altijd aan".

Hoe kun je je mentale conditie verbeteren? Er bestaat een schijf van vijf voor de mentale gezondheid. Onderstaande indeling is van psychiater Esther van Fenema. Zij pleit ook voor meer openheid over psychische klachten.

Beweeg voldoende. Hoe meer je beweegt, hoe blijer je brein.

Plan voldoende rust. Zorg voor momenten dat je even niets hoeft. Je brein komt tot rust.

Praat over je problemen. Zorg dat je iemand vindt om mee te praten als het niet goed met je gaat.

Investeer in sociale contacten. Zoek contact met mensen bij wie je je prettig voelt.

Wees matig met telefoongebruik. Maak afspraken met jezelf over het gebruik van je telefoon en houd de controle.

Je bent van harte welkom voor een vrijblijvend en kosteloos kennismakingsgesprek.



PROFESSIONELE COACHING

In het beroepenveld van zorg, onderwijs, kinderopvang en ook het bedrijfsleven ervaren medewerkers en leidinggevendenden veel dynamiek. In het dagelijks werk sta je continu ‘aan’ en wordt er van je gevraagd snel te handelen en besluiten te nemen. Vaak met een grote impact voor de mensen om je heen. Het groeiende tekort aan medewerkers versterkt het gevoel van verantwoordelijkheid en de groeiende takenlijsten vergroot de werkdruk.

Coaching kan je helpen om zelf grip te houden op je ambities, je agenda en je succes. Om zelf volop van je leven te genieten in combinatie met een gezin, zorg voor familie, sporten en je werk, helpt het om zelf de touwtjes in handen te houden. Coaching leert je hoe jij dit kunt doen.

VOOR IEDEREEN DIE AANDACHT HEEFT VOOR HET VERGROTEN VAN WERKPLEZIER EN PLEZIER WIL HOUDEN IN WERK

“GET OUT OF YOUR MIND, AND INTO YOUR LIFE”

Steven C. Hayes

Fylgja-Advies
Piet Heinstraat 1, Zutphen
0575 - 84 71 05
Eigenaar: Marjolijn Donkers
info@fylgja-advies.nl
www.fylgja-advies.nl



Wat doet zon met je haar?

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



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

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

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

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

Ook in september kun je in Zutphen weer genieten van een uit een lopend aanbod aan evenementen. Hieronder een greep uit het evenementenaanbod.



Martinetinsingel stadsmuur walburgis

OPEN MONUMENTENDAGEN 10 & 11 september

Tijdens het tweede weekend van september zijn jaarlijks de Open Monumentendagen. Landelijk zijn duizenden monumenten gratis te bezichtigen en uiteraard is in monumentenstad Zutphen ook van alles te zien en te beleven.



Ambacht21

AMBACHT 21 10 september

Op 10 september vindt Ambacht21 weer plaats. Het doel van Ambacht21 is kinderen te enthousiasmeren voor techniek. Er is dit jaar extra veel aandacht voor activiteiten op het vlak van erfgoed en restauratie, muziekinstrumenten en waterstof.



Festival Overloos

FESTIVAL OVERLOOS 15 & 17 september

Het internationale (buiten)theaterfestival pakt dit jaar groots uit. Verschillende bijzondere theater-, circus-, muziek- en dansvoorstellingen met maar liefst drie premières in de prachtige omgeving van Hanzestad Zutphen, de Noorderhaven en de uiterwaarden van de IJssel. Geschikt voor alle leeftijden!



Chocoladefestival

HANZE CHOCOLADE FESTIVAL 24 september

Tijdens het Chocolate Festival komen de beste chocolatiërs uit heel het land naar Zutphen. Je ziet chocolade in heel veel vormen en je kunt natuurlijk proeven. Er is van alles te beleven voor jong en oud.



Koopzondag

KOOPZONDAG 24 september

Heb jij nog geen goede najaarsoutfit of zoek je mooie nieuwe woonaccessoires? Of wil je gewoon even gezellig een middagje de deur uit, lekker lunchen in de stad of een zondagmiddagborrel doen? Kom dan deze zondag naar de koopzondag in Zutphen! De winkels zijn open van 12.00 tot 17.00 uur.

Kijk meer evenementen op
inzutphen.nl/evenementen



Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.

Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-5-7**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

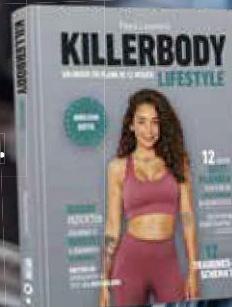
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op:

Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



l=f m=y	uw=rt	ko=j	g=d	
M	p=s	s=be t=r g=k	-v	s=n
-l	G	-p	z=w -m	G

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

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.



t.w.v.
€ 64,-

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

stralend	spray
suncare	fles
huid	mooi
bruin	zon

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

Van Mossel

JUBILEUM DEALS

VIER **75 JAAR** VAN MOSSEL



kijk op de actiepagina
of www.vanmossel.nl

UNIEKE KORTING
GEGARANDEERD DE BESTE DEAL

GROTE VOORRAAD
NIEUW EN GEBRUIKT

EXCLUSIEVE EVENTS
SCHRIJF JE IN EN PROFITEER MAXIMAAL

Van Mossel