

ZUTPHEN EO



NOVEMBER 2023 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Een maand vol  
*warmte en vermaak*

Lees het interview  
met *Jamai Loman*



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**<sup>®</sup>  
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

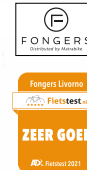


- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



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](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)

# 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 vindt u 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)



# thea hanter zehof

Meer informatie en tickets zijn te vinden via  
[www.hanzehof.nl](http://www.hanzehof.nl)

08.12.2023 muziektheater

ROOTS!  
**South African Road Trip**

20.15 uur  
Theaterzaal



15.12.2023 kerstspecial

De Feestdagen!  
**Rudolph's Bakery Live**

20.15 uur  
Theaterzaal



21.12.2023 theater en diner

Aan tafel met Charles Dickens  
**Op Verhaal**

19.00 uur  
Buitensociëteit



01.12.2023 musical

Nederlandse musical over het leven én de  
dood van een legende  
**Piaf**

20.15 uur  
Theaterzaal



09.12.2023 concert

The Freddie Mercury Story  
**Crazy Little Things**

20.15 uur  
Theaterzaal



17.12.2023 familie/concert

Kinderkerstpopconcert  
**Hèt Kinderpopconcert (3+)**

15.00 uur  
Theaterzaal



22.12.2023 cabaret

Ga mee naar de sferen van MTV Unplugged  
Sessions en de Top2000  
**2000 UNPLUGGED**

20.15 uur  
Theaterzaal



01.12.2023 feest/pop

Dansen en zingen met fantastische live band  
**Serious Hits speelt Top 2000  
LIVE!**

21.00 uur  
Buitensociëteit



14.12.2023 toneel

Naar de bestseller van Marieke Lucas Rijneveld  
**De avond is ongemak**

20.15 uur  
Theaterzaal



20.12.2023 dans

Betoverend klassiek ballet  
**De Notenkraaker**

20.15 uur  
Theaterzaal



## Ook te zien dit seizoen:

*Nick Schilder, Martijn Koning, Hendrik Jan Bökkers, Gemma, Hans Dorrestijn, Phion, Nienke Plas, Roué Verveer, Jamai, Javier Guzman, Conny Janssen Danst, Lonneke Dort, The Hillbilly Moonshiners play Mumford & Sons, André Manuel, Willie Wartaal, Crazy Pianos, Pink Project The Band en vele anderen.*



10



16



26



23



14



28

Foto: Jurgien Jacob Lodder

# Inhoud

## 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.**



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



De tijd van het heerlijk binnen cocoonen is nu echt aangebroken. November is immers over het algemeen niet de maand om buiten van alles te gaan ondernemen. Jezelf daardoor vervelen is allesbehalve nodig, want ook binnen valt er genoeg plezier te beleven, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen.

## Bruisende lezer,

Of hij tijd heeft voor dingen als bordspelletjes, knutselen of een filmmarathon is nog maar de vraag, want zanger, acteur en presentator Jamai Loman heeft het momenteel lekker druk met zijn voorstelling *I'm Still Standing*. Hij vertelde ons er maar al te graag meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

Heb je, ondanks alle leuke dingen die binnen te doen zijn, toch de behoefte om even de deur uit te gaan? Wat dacht je van een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers? Lees hun inspirerende verhalen om te ontdekken waarom je juist bij hen een kijkje moet nemen of moet aankloppen voor hulp of advies. Want ook in november staan zij gewoon weer vol enthousiasme voor je klaar.



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.

EEN MAAND VOL  
WARMTE EN VERMAAK

# Binnenplezier en *gezelligheid*

November brengt vaak koud en regenachtig weer met zich mee, wat buitenactiviteiten minder aantrekkelijk maakt. Maar binnen valt er nog genoeg plezier te beleven! Hier zijn vier leuke en gezellige activiteiten om jezelf op te warmen.

**BINNENPICKNICK** Stel je voor dat je je eigen knusse oase creëert in het comfort van je huis. Leg dekens op de vloer, schik er wat zachte kussens op en vul een mand met heerlijke lekkernijen zoals sappige sandwiches, frisse salades, vers fruit, romige kazen en knapperige crackers. Sluit de maaltijd af met zelfgemaakte zoetigheden. Het is de ideale gelegenheid om te ontspannen, te kletsen en simpelweg te genieten van elkaars gezelschap.

**BORDSPELAVOND** Haal die stoffige bordspeldozen tevoorschijn en nodig vrienden en familie uit voor een avond vol plezier en gelach. Kies een gevarieerde selectie spellen die passen bij de interesses en het aantal deelnemers. Bordspellen bevorderen niet alleen teamwork en competitie, maar zorgen ook voor onvergetelijke herinneringen en lachsalvo's.

**SERIE- OF FILMMARATHON** Wat is er knusser dan jezelf omringen met dekens, een grote bak popcorn en je favoriete films of tv-series? Een serie- of filmmarathon biedt je de kans om helemaal op te gaan in de wereld van het verhaal en de personages. Het is ook een uitstekende gelegenheid om nieuwe genres te ontdekken en te verkennen.

**CREATIEVE KNUTSELMIDDAG** Heb je altijd al je creatieve kant willen verkennen? Dan is dit het moment. Schilderen, tekenen, sieraden maken, borduren of zelfs het starten van een scrapbook behoren tot de mogelijkheden. Creatieve projecten geven je een gevoel van voldoening wanneer je het eindresultaat bewondert. Ze dienen als een uitlaatklep voor emoties en bieden de ruimte om artistieke vaardigheden te ontwikkelen.

**Wil jij meer tips om de gezelligheid in huis te halen?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://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, dichtbij 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 kun 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*



## TOPBLOEMEN

Geniet dit herfstseizoen van de prachtige herfstkleuren met een boeket van Topbloemen.nl.

Bekende herfstbloemen zoals de calla, chrysanthe, roos, lisianthus, hortensia, amaryllis en nerine zorgen voor een schitterend geheel. Elk boeket heeft symbolische betekenissen, zoals de geluksbrengende calla en de creativiteit bevorderende lisianthus. Hortensia's symboliseren liefde, harmonie en vrede en kunnen zelfs gedroogd worden voor langdurig plezier.

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



## TOSKANI GLACIER

De Glacier Pro Age-lijn van Toskani bevat thermaal water uit de Alpen, dat rijk is aan calcium en magnesium. Het biedt intensieve hydratatie en verfrist de jonge huid. Het serum en de crème kunnen gecombineerd worden om de eerste tekenen van huidveroudering te bestrijden en te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het serum bevat een speciaal mariene actief ingrediënt dat rimpels gladstrijkt en een vitaminecocktail die de elasticiteit van de huid verbetert.

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



# Geniet van november

## JOLLY JINGLES

Maak je kerstboom dit jaar extra vrolijk en persoonlijk met de unieke kerstballen van Jolly Jingles! Hang je favoriete drankje, snack, dier of sportitem in de boom en laat je passie stralen. De handgemaakte kerstballen van Jolly Jingles zorgen ervoor dat je je kerstboom helemaal kunt personaliseren. Creëer een boom vol herinneringen door miniatuurversies van je favoriete dingen toe te voegen. [www.jollyjingles.nl](http://www.jollyjingles.nl)



## INTERIEURADVIES BIJ MEIJS WONEN

Onze ontwerpers luisteren goed naar je woonwensen en zetten hun vak- en productkennis in om je ideeën in kaart te brengen. Alleen een gedeelte van de woning of een totale aanpak, een luxe villa of een klein appartement? **Ieder interieur vraagt om een persoonlijk advies.**



**MEIJS WONEN**

Ringbaan-zuid 251, Tilburg  
013 - 535 9464

[www.meijswonen.com](http://www.meijswonen.com)



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## 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.

A

## 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](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal drie SPF in één flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer, dan met factor 30 et cetera. 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](http://www.thatso.nl)



## LEZERSACTIE\* Maak kans op het boek Verhaaltje voor ('t)e slapen

Prachtig vormgegeven boek met daarin een visualisatie voor kinderen; om na een lange en drukke dag relaxed te gaan slapen.

[www.nomdeplumeau.nl](http://www.nomdeplumeau.nl) TAG #BOEK





# Verhuur je woonruimte via Oxrooms!

Nederland telt steeds meer arbeidsmigranten om de tekorten op de arbeidsmarkt op te lossen. Die moeten natuurlijk ook ergens wonen. Oxrooms bouwt leegstaande panden om tot compleet ingerichte woonruimtes, waar met name uitzendbureaus hun internationale werknemers kunnen huisvesten. Een mooie business, die ook interessant is voor jou! Door je eigen woning via Oxrooms te verhuren kun je namelijk een stabiele, vaste inkomstenbron realiseren.

“De huisvesting van arbeidsmigranten komt nogal eens negatief in de publiciteit. ‘Dat zijn de huisjesmelkers die alleen snel geld willen verdienen.’ Wij nemen onze business serieus en doen ons uiterste best om het allemaal zo goed mogelijk te doen. We richten de woning volledig in, zodat de mensen er fijn kunnen wonen. Als ik langskom en ze zeggen ‘het voelt echt als thuis’, dan ben ik helemaal tevreden. Daar gaat het uiteindelijk om.”

## Tips zijn welkom

Oxrooms beschikt over een groot aanbod van woningen, appartementen, studio's en hotelkamers. “Dankzij ons uitgebreide netwerk hebben we op dat gebied niet te klagen. In deze krappe woningmarkt

zijn we echter voortdurend op zoek naar nieuwe panden, dus tips zijn zeer welkom. Daar staat uiteraard een leuke beloning tegenover.”

## Hoog rendement

Niet alleen bedrijven, maar ook particulieren kunnen hun woonruimte via Oxrooms verhuren. “Als ze willen, kunnen we zelfs voor hen op zoek naar een pand dat geschikt is als investering. Het werkt als volgt: je verhuurt je woning aan ons, en wij verhuren het vervolgens aan onze klanten. Je hebt er zelf geen omkijken naar, wij regelen verder alles. Sowieso heb je bij deze doelgroep nooit veel problemen, dat is een heel ander verhaal wanneer je het zelf verhuurt aan particulieren. En het loont. Op deze manier behaal je een rendement van gemiddeld 10-12%. Dat is toch mooi meegenomen.”

**Is je interesse gewekt?**

Neem contact op voor meer informatie!

**‘Een investering die loont’**

# 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.

GREEN  
HAIR  
CARE

Triviant is al sinds begin **jaren 80** het bordspel om de algemene kennis mee te testen. **Paddenstoelen** groeien vaak op wat vochtigere plekken en die zijn er in de **herfst** volop te vinden. Het **schaakspel** is het meest gespeelde spel ter **wereld**.

Een **schaap** produceert tot wel **5 kilo wol** per jaar, lekker voor een **trui** of sokken. Houd een **serie- of filmmarathon**, leuk voor de donkere dagen.

Maak een **stevige boswandeling** en aanschouw de prachtige kleuren.

**De dauw** hoort echt bij de herfst. De nachten worden kouder en de grond koelt daardoor meer af.



# Omega 3 tegen laaggradige ontstekingen



Bij het HeelHuis Gezondheidscentrum is alles gericht op het bevorderen van gezondheid en vitaliteit. Elke dag wordt er voor iedereen gezocht naar ieders eigen optimale gezondheid. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam staat daarbij voorop. Waarbij iemand de zorg in eigen hand neemt in plaats van dit uit handen te geven. En zonder op deze manier afhankelijk te worden van externe zorg en medicijnen. Een praktisch voorbeeld is de juiste vetzuurbalans.

## Westers (w)eten

Veel huidige aandoeningen in dit deel van de wereld blijken te ontstaan doordat het lichaam in een sluimerende ontstekingsstoestand is. Dit wordt een 'laaggradige ontstekingsreactie' genoemd. Deze ontstekingsreactie volgt op ons westers voedingspatroon. Veel mensen krijgen namelijk veel te veel omega 6 binnen en veel te weinig omega 3. Omega 6 zit vooral in plantaardige oliën zoals zonnebloemolie, maisolie, sojaolie, en ook in halvarine, margarine, eieren en havermeel. Omega 3 vind je in vette vis, algenolie en lijnzaadolie. Bij onvoldoende consumptie van omega 3 gaat het lichaam omega 6-moleculen inbouwen op de plek waar de omega 3-moleculen horen te zitten. Als dit gebeurt, ontstaat een laaggradige ontstekingsreactie. Deze neemt toe naarmate de vetzuurbalans verder verstoord wordt.

## Verkeerde voedingsbalans

Je vetzuurbalans is simpel te meten met een bloedtest, de zogenaamde 'omega-ratio-test'. Deze ratio hoort lager dan 3 (omega 6) staat tot 1 (omega 3) te zijn en is bij veel mensen helaas veel hoger. Het gevolg van deze verkeerde balans is een grotere kans op onder andere hart- en vaatziekten, huidaandoeningen zoals eczeem en acne, pijnlijke gewrichten en spieren, artrose, fibromyalgie, polyneuropathie, CVA, dementie, ADHD, voedselintoleranties, astma, darmklachten en cellulitis.

## Bewuste keuze

Door regelmatig vette vis te eten zijn veel aandoeningen te voorkomen. In het dagelijks leven is dit voor veel mensen niet zomaar haalbaar. Daarnaast krijg je, als je tegenwoordig vis eet, vaak ook veel vervuilende stoffen binnen. Een manier om wel de juiste hoeveelheid omega 3 binnen te krijgen is die van Eqology, met de Pure Arctic Oil van dit bedrijf.

De Pure Arctic Oil is een complete (full spectrum) olie die als hoogwaardig alternatief kan worden ingezet en waarmee binnen het HeelHuis bij een aantal mensen al op korte termijn aanzienlijke verbetering zichtbaar werd. De vis waar de olie uit wordt gewonnen, is kabeljauw. Deze wordt duurzaam gevangen en heeft een MSC-keurmerk. Eqology heeft een procedure ontwikkeld waardoor visolie 5 tot 10 keer minder geoxideerd is dan bij andere fabrikanten. Geoxideerde visolie ruikt erg naar vis en je boert het vaak op waardoor je een vieze smaak in de mond krijgt. En belangrijker nog, het lichaam kan geoxideerde visolie niet goed inbouwen in de cellen, waardoor inname daarvan zelfs negatief kan werken.

Voor meer informatie over de Pure Arctic Oil, de omega-ratio-bloedtest en de andere producten van Eqology staan een van de volgende therapeuten en receptionisten je graag persoonlijk te woord: Daniëlle Menting, Silvia Liesker, André Visch, Sandra Zandink en Tina Visch.

Daarnaast organiseert het HeelHuis Basis&Balans-Avonden met tips voor een goede en gezonde leefstijl, [www.heelhuus.nl/in-het-nieuws](http://www.heelhuus.nl/in-het-nieuws)



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)

TER OVERNAME

# Frituur - Snackbar Don PaTaTa

Alhaurín el Grande aan de Costa del Sol € 29.500,-

Leuke friettent ter overname midden in het drukke dorp Alhaurín el Grande op AAA lokatie, compleet met inventaris! Don PaTaTa ligt op de La Cruz rotonde met alle uitvalswegen precies op de route.

Alhaurín el Grande telt zo'n 30.000 inwoners waarvan vele expats uit diverse landen (vele Nederlanders en Engelsen)  
**Huurprijs van pand is € 900,-**

Pand heeft diverse mogelijkheden, ook is eventueel een professionele kippengril aanwezig ter overname. Inruil van diverse goederen is mogelijk, auto, motor, boot, caravan etc...  
**Voor meer info 0031 6 27 27 27 72**



**DON** FRITURE - SNACK BAR  
**PATA TA**



# DAGJE UIT BUNGALUP 2023



Van vrijdag 17 november tot en met maandag 20 november kun je weer bluppen! Tropisch zwemmen, buitenaards verdwalen, speuren met vreemden, trouwen met bekenden of ku(ns)twerken maken. Oude vertrouwde belevenissen maar ook nieuwe ontdekkingen komen in november samen op het park van EuroParcs Zuiderzee tijdens Bungalup 2023. Dat klopt, ze staan dit jaar op één park, lekker gezellig met alle bluffers bij elkaar dus. Dit wordt het weekend dat je niet wilt missen, pardon, het weekend dat je niet MAG missen! Schreeuw het uit en bestel nú je tickets via de website, voordat het te laat is. **Kijk voor meer info en tickets op [www.bungalup.nl](http://www.bungalup.nl).**



# FILMPJE KIJKEN THE KILL ROOM

BINNEN/BUITEN

Kunsthandelaar Patrice Capullo (Uma Thurman) wordt door Gordon Davis (Samuel L. Jackson) benaderd om via haar slechtlopende kunstgalerie geld wit te wassen. Het enige probleem: ze heeft iets nodig dat ze kan verkopen. Als Davis' 'collega' Reggie een schilderij maakt dat voor een hoge prijs wordt verkocht, wordt de mysterieuze artiest onbedoeld een sensatie in de kunstwereld. Patrice ontdekt dat Reggie een huurmoordenaar is en ze wil snel van hem af. Daarvoor moet ze alleen wel een gevaarlijk klusje opknappen op de kunstbeurs van Miami. **THE KILL ROOM is vanaf 16 november te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN ROB VAN ESSEN



Journalist Rob Hollander wordt door een oud-studiegenoot uitgenodigd om langs te komen in Los Angeles. Daar biedt deze lcks hem de mogelijkheid fouten uit het verleden te herstellen, door terug te reizen in de tijd. In de trip waarin Hollander vervolgens terecht komt is een grote rol weggelegd voor een ingrijpende gebeurtenis uit zijn jeugd en zorgt een hereniging met een aantal medestudenten ervoor dat alles in een nieuw licht wordt geplaatst. Is het leven een enkele reis, of kun je zo nu en dan een stukje terug om iets te herstellen?

**IK KOM HIER NOG OP TERUG** van Rob van Essen is vanaf 14 november verkrijgbaar.



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

# HÉT HOTEL\*\*\*\*

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, aan 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!



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

## Mindfulness zweverig? Integendeel!

Regelmatig krijg ik de opmerking “Mindfulness, dat is toch heel zweverig”? Als ik dan vraag wat de betreffende persoon er zweverig aan vindt, komt er meestal geen helder antwoord.

Wanneer je je een beetje verdiept in het onderwerp, zul je tot het inzicht komen dat mindfulness allesbehalve zweverig is en juist helpt om met beide benen op de grond te (blijven) staan.

Het brengt je terug naar jezelf, naar de basis van je bestaan. Het geeft je inzicht in de invloed van je gedachten, je mind en hoe de ‘fladderende gedachten’ je bij de feitelijke werkelijkheid vandaan halen.

Wanneer je aan de haal gaat met de feitelijke gebeurtenissen, in je hoofd hele verhalen creëert en die vervolgens gelooft, duidt dat meer op zweverigheid dan wanneer je met je aandacht bij de directe ervaring aanwezig blijft en je niet laat meeslepen door je eigen reactieve geest.

Met mindfulness creëer je een basis waarin je tot rust komt, de realiteit beter kunt bezien en wijzere besluiten kunt nemen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness efficiënt én effectief is bij onder andere de aanpak van stress, pijn, angst en somberheid.

**Ben je geïnteresseerd of nieuwsgierig?  
Je bent van harte welkom voor een kosteloos en  
vrijblijvend kennismakingsgesprek.**

## Haarverzorging in de *herfst*

Tijdens jouw ontspanning in de zomerzon heeft je haar flink geleden onder de invloed van zonlicht, zeewater en zand. Als gevolg hiervan kan je haar er na de zomer wat futloos uitzien, met droogheid, pluis, breekbaarheid of gebleekte plekken door blootstelling aan chloor. In de herfst kan ons haar ook nog eens te maken krijgen met weersinvloeden zoals wind, wat kan leiden tot gespleten haarpunten, breuk en nog meer pluis. Hier zijn vijf tips om dik en sterk haar te behouden gedurende de donkere maanden.



### TIP 1

Vermijd overmatig wassen van het haar, omdat dit het haar extra uitdroogt.

### TIP 2

Gebruik lauw water bij het wassen van het haar, omdat heet water het haar uitdroogt.

### TIP 3

Gebruik na elke wasbeurt een conditioner en spoel deze uit met koud water. Hierdoor worden de haarschubben gesloten om vocht in het haar vast te houden en het haar extra te laten glanzen.

### TIP 4

Breng maximaal twee keer per week een haarmasker of serum aan om het haar zachter en minder droog te maken.

### TIP 5

Vermijd in de herfst het verlaten van de buitenruimte met nat haar. De koudere temperatuur buiten kan het haar extra beschadigen.



## *Jamai Loman over zijn theaterconcert:* ‘Elton John is onbewust een rode draad in mijn leven geweest’

Zanger en acteur Jamai Loman staat tot en met het voorjaar van 2024 in de Nederlandse theaters met zijn voorstelling *I'm Still Standing*, een ware ode aan zijn muzikale held Elton John. “Ik ben dol op Eltons muziek. Het mooie van zijn muziek is dat er altijd iets tussen zit wat je raakt, met nummers zoals Rocket Man, Crocodile Rock en Sacrifice.”

**BEWONDERING** De 37-jarige Jamai spiegelt zich in meerdere opzichten aan Elton John en zijn muziek. “Als je kijkt naar wat hij de afgelopen jaren heeft gedaan qua samenwerkingen met artiesten als Dua Lipa en Britney Spears, dan is dat bewonderenswaardig. Hij helpt, steunt en betekent zo veel voor mensen. Dát zijn voor mij als artiest elementen die ook ik belangrijk vind.”

**CARTE BLANCHE** Jamai krijgt veel energie van de nieuwe manier van werken die de show hem biedt. “Ik ben ruim twintig jaar werkzaam in de muziek- en theaterwereld en vertolkte al diverse rollen waarvan het script vooraf bekend was. Maar deze show is anders. Ik moest de show

volledig zelf vormgeven en kreeg carte blanche. Ik bepaalde wat er gebeurde. Dat was spannend, maar absoluut niet minder leuk.”

Het theaterconcert kent volgens Jamai twee dimensies. “De eerste akte van mijn voorstelling staat voornamelijk in het teken van het theatrale, waarbij ik gebruikmaak van mijn theaterachtergrond. Het tweede gedeelte is compleet anders en is alleen maar vermaak met muziek, muziek en nog eens muziek. Ik ben trots op het resultaat.”

*De voorstelling I'm Still Standing is tot en met 26 maart te zien in de Nederlandse theaters. Bestel je kaartjes eenvoudig via Theater.nl.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



JOHNBEERENS  
— .COM —

# BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Is shampoo die **brui**st essentieel voor een grondige reiniging? Hoe krijg je perfect glanzend haar en wat zijn de nieuwste trends? **John Beerens**, kapper en CEO van johnbeerens.com, deelt maandelijks top beautytips voor een stralende look!

## JOHN'S TIPS VOOR STRALEND HAAR

### Langzaam & Grondig

Bij shampoo en conditioner geldt: beter te lang uitspoelen dan te kort. Je haar zal je dankbaar zijn met een lichter en residu-vrij resultaat.

### Kies de Juiste Temperatuur

Spoel je haar met lauwwarm water. Te heet? Dat is niet alleen schadelijk voor je lokken, maar ook voor je huid! Zeg hallo tegen gezonder haar en een zachtere huid.

### Upgrade je Doek

Ga voor een microvezel doek in plaats van katoen. Het resultaat? Minder wrijving, minder pluis en sneller droog haar.

### Breng de Magie aan

Gebruik een leave-in crème zoals [Amika's The Closer Instant Repair](#). Deze wondercrème helpt je haar te herstellen en te beschermen.







### Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

### Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Oorcorrectie
- Liposuctie
- Facelift (MACS-lift)
- Lipofilling
- Schaamlipcorrectie
- Ooglidcorrectie
- Injectables
- Neuscorrectie
- Buikwandcorrectie

### Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)  
info@kliniekheyendael.nl  
+31 (0) 24 - 845 05 06  
[www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)

# Nooit meer onzeker

## Overweeg jij een borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met meer dan twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

### Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Deze maken de borsten vaak slapper of doen ze (gedeeltelijk) verdwijnen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die geen of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

### De operatie

Bij een borstvergroting wordt het volume van de borst door de plastisch chirurg vergroot. Het is belangrijk dat de verhoudingen met de vorm van je borstkas en de rest van je lichaam wel kloppen. De chirurg meet daarom de borst en het borstweefsel goed op om het juiste implantaat te selecteren.

Ongelijkvormigheid van de borstwand of van de tepels is bepalend voor de keuze van het implantaat.





Zijn je linker- en rechterborst niet even groot? Dan kan de plastische chirurg ervoor kiezen links en rechts andere implantaten te plaatsen. Daarmee wordt het verschil kleiner. De vulling van het implantaat bestaat uit een cohesieve siliconengel. Deze voelt prettig en natuurlijk aan. Er wordt individueel en afhankelijk van de wensen, de verwachtingen en de fysieke mogelijkheden geadviseerd of ronde of druppelvormige en medium of hoog profiel implantaten het beste resultaat gaan opleveren.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.**

Voor meer info  
+31 24 - 845 05 06

### Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op 1 locatie
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

**'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'**

Ook in november kun je in Zutphen weer genieten van een uiteenlopend aanbod aan evenementen. Eén ding is zeker: er is 'van alles aan de Hanze' in Zutphen!



Buitenspeelen

## JÓLAN VAN DER WIEL – BUITENSPELEN t/m 7 januari

De tentoonstelling ontstond vanuit vragen, die Jólán van der Wiel's kinderen hem stelden. Vragen die volwassenen laten nadenken over onderwerpen die zij inmiddels als vanzelfsprekend ervaren. Deze vragen stimuleerden zijn verbeelding en laten ons nadenken over het belang van verwondering voor de menselijke ontwikkeling en een frisse blik op een wereld waarin we niet zonder innovatie kunnen.

## BOEKENBEURS ZUTPHEN 5 november

Antiquariaat Mooi Exemplaar organiseert op 5 november de jaarlijkse Boekenbeurs Zutphen. In de Buitensociëteit ontmoet je meer dan 25 boekverkopers met een uiteenlopend aanbod nieuwe en tweedehands boeken.



Alnaazihin-WoestOost



Boekenbeurs

## ALNAAZAHIN - WOEST OOST 10 t/m 12 november

Alnaazihin is een voorstelling over totale ontheemding en jezelf weer terugvinden. De scènes zijn gebaseerd op het verhaal van de Koerdisch-Syrisch-Zutphense Nouran Breem. Deze kleurrijke voorstelling laat op indringende en humoristische wijze het niemandsland zien tussen thuis en thuishkomen.



Intocht Sinterklaas

## INTOCHT SINTERKLAAS ZUTPHEN 25 november

Op 25 november komt Sinterklaas weer in Zutphen. Op zijn paard rijdt hij in het gezelschap van de pieten door de binnenstad van Zutphen! De verwachting is dat de stoomboot rond 10 uur aankomt op de IJsselkade.

## November 2023



Koopzondag

## KOOPZONDAG 26 november

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

Kijk voor meer informatie en evenementen op [inzutphen.nl/uitagenda](https://inzutphen.nl/uitagenda)



# Chocolade lava cakes

Met slechts vijf ingrediënten is dit klassieke restaurantdessert verbazingwekkend eenvoudig thuis te bereiden. En dankzij het verrassingseffect van de naar buiten stromende chocolade zullen de lava cakes gegarandeerd in de smaak vallen bij iedereen die je het serveert.

4 CAKES • 10 MIN VOORBEREIDING • 10 MIN BAKKEN

## INGREDIËNTEN

- 8 eetlepels ongezouten boter
- 40 gram bloem
- 100 gram pure chocolade
- 65 gram kristalsuiker
- 2 grote eieren
- 2 grote eidooiers

## BEREIDING

Plaats een rek in het onderste derde deel van de oven en verwarm deze voor tot 230 °C. Strijk een klontje boter over de hele bodem en zijkanten van de schaalpjes. Bestuif de binnenkant licht met bloem, klop de overtollige bloem eruit en plaats de schaalpjes op een bakplaat.

Snij 1 stuk ongezouten boter en 100 gram pure chocolade in kleine stukjes. Doe dit samen in een middelgrote, hittebestendige kom, geplaatst op een kleine pan met kokend water. Verwarm - af en toe roerend - tot alles volledig gesmolten is, 3 tot 4 minuten. Haal van het vuur.

Doe 65 gram kristalsuiker, 2 grote eieren en 2 grote eidooiers in de kom van een keukenmixer voorzien van het gardeopzetstuk. Klop op gemiddelde snelheid tot het dik en bleek van kleur is, 5 tot 6 minuten. Roer met een rubberen spatel een klein beetje van het eimengsel door het chocolademengsel. Voeg al het chocolademengsel toe aan het eimengsel en meng tot een geheel. Voeg 40 gram bloem voor alle doeleinden toe en roer het voorzichtig door met de spatel, waarbij je op moet letten dat je het niet te lang mengt.

Verdeel het beslag gelijkmatig over de schaalpjes en zet deze in de voorverwarmde oven, net zolang tot de cakes van de van de zijkanten van de vormpjes loskomen en een tandenstoker die een halve centimeter van de rand is gestoken er schoon uitkomt. Serveer in de schaalpjes of keer ze om op borden.



Ontdek nu de magie van november, de maand waarin de winter zijn intrede doet. Terwijl de temperaturen dalen, nodigen wij je uit om jezelf te verwennen met knusse avonden vol puzzelplezier. Blader door deze bruisende editie en maak kans op fantastische prijzen. Laat je betoveren door de warmte en spanning van het puzzelen en maak van deze novembermaand een onvergetelijke ervaring.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-7**.

## 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 'Binnenplezier'. De oplossing van vorige maand was **eikels**.

Maak kans op het boek van

## ROLAND KAHN

In 2022 verscheen de biografie KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk. Het schetst een uniek, openhartig en meeslepend portret van de kleurrijkste ondernemer van Nederland. Deze bio is opgetekend door Reinhilde van Elkris. De netto opbrengst ervan komt ten goede aan de Antoni van Leeuwenhoek Stichting. [www.rolandkahn.nl](http://www.rolandkahn.nl)



-sp	o=e -n	-p	b=l	-o	-p	
s=o k=n	zw=h	o=l -n	e=og	w=af jn=e	-ke	n=l
e=ro	t=hn	-w	er=g	-be	k=l	

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

Maak kans op een fles

# Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker. [www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl)

**NIB\$10**

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

afrika

wijn

lekker

druiven

vegan

eerlijk

biologisch

fles

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

**Van Mossel**

**PAKT  
UIT!**



kijk op [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**