

ZUTPHEN EO



NOVEMBER 2018 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Hoe kom jij
echt tot rust?

Lezersacties

Like & Share





MONUMENT
VAN DE MAAND



Restaurant De
Wijnhuizen

Zutphen is een historische stad vol fraaie monumenten. Elke maand kiest Bruijsamen met het monumentenblad Zutphense Pracht een monument van de maand.



Wijnhuistoren

Midden in Zutphen, op letterlijk het hoogste punt van de stad, vinden we de Wijnhuistoren. Het pand staat op het knooppunt van de markten en de Hofstraten, van oudsher het economische hart van Zutphen. Iets dat overigens de afgelopen eeuwen niet veranderd is.

We schrijven het jaar 1616. De Wijnhuistoren is in aanbouw en komt gereed in 1642. De toren is dan onderdeel van herberg Vreden, waar zich naast de herberg ook de stadswaag bevindt. Daarnaast is dit de plek waar openbare aankondigingen van het stadsbestuur worden gedaan. De herberg dateert al uit de 14e eeuw en de oudste bouwphase, de kelder, is zelfs van omstreeks 1300.

In 1644 wordt in de toren een carillon gehangen van de beroemde klokkengieters François en Pierre Hemony. Het is hun eerste tonaal gestemde carillon én het begin van een mooie carrière. In de 20e eeuw heeft de toren veel te verduren. In 1920 gaat hij grotendeels verloren bij een brand en in 1943 rooft de Duitse bezetter het nieuwe carillon. In 2017 opent het Carillon Museum Clockhuys in de toren dat elke zaterdag van 12.00 tot 16.30 uur open is.

Ook kan dan de toren beklommen worden. Om 13.00 en 14.00 uur zijn er rondleidingen en kaarten zijn voor 3,50 euro verkrijgbaar bij de VVV.

In de rest van het pand zit horeca waarmee er weer een link is naar de oorspronkelijke functie van herberg. Slapen kun je er weliswaar niet, maar eten wel degelijk. In Restaurant De Wijnhuistoren én tapasrestaurant La Bodega dat in de kelder zit. Ook zijn er veelvuldig feesten en bijeenkomsten én is er elke dinsdagavond vanaf 20.00 uur Live Jazz At The Tower.

*Brigjet Bluinck, hoofdredacteur
Zutphense Pracht*

Zutphense Pracht

MONUMENTEN, BOUWHISTORIE EN ARCHEOLOGIE





6

win



10

26



8



15



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaikje van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Gerard Kiezebrink,
Lisanne van Bergen

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ZUTPHEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op [Facebook.com/zutphenbruist](https://www.facebook.com/zutphenbruist)

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op [Facebook.com/nederlandbruist](https://www.facebook.com/nederlandbruist)

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

Inhoud



Het is november. De laatste sporen van de zomer laten we nu (helaas) toch echt achter ons en de dagen worden alsmaar korter. Dit komt natuurlijk doordat de wintertijd inmiddels is ingegaan en het daardoor steeds vroeger donker wordt.

Aan dit gegeven kunnen we helaas niet zoveel veranderen. Maar heb je daarnaast ook niet af en toe het idee dat je dagen steeds korter lijken doordat je zó veel moet? Niet alleen doordat je alle uren van de dag volplant, maar ook doordat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. Onze hersenen zijn het niet meer gewend om niks te doen, waardoor we telkens weer op zoek gaan naar iets om onszelf bezig te houden.

Bruisende lezer,

En dat terwijl zo'n moment van rust juist heel belangrijk is. Maar hoe laat je alles los en kom je echt tot rust? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Gelukkig hebben onze ondernemers ook deze maand een momentje van rust gepakt en tijd vrijgemaakt in hun overvolle schema om ons meer te vertellen over hun bruisende ondernemingen. Zo lees je in dit magazine meer over Heelhuus Gezondheidscentrum en Verloskundig Centrum Zutphen.

Heb jij ook behoefte aan een momentje van rust? Wij bieden de oplossing: sit back and relax, Bruist erbij en ontspannen maar!

René Moes



Af en toe helemaal tot rust komen is erg belangrijk om de werkweek met genoeg energie door te komen. Maar hoe laat je alles los en heb je echt een momentje voor jezelf zodat je daarna weer vol energie verder kunt? Tot rust komen is moeilijker dan het lijkt.

Hoe kom

Iedereen herkent dit wel: je wilt even helemaal niks doen maar je telefoon blijft steeds trillen en je gedachten gaan van je belastingaangifte naar de strijk die er nog ligt. Dit zorgt ervoor dat we ons, tijdens een momentje voor onszelf, alsnog onrustig voelen. We krijgen tegenwoordig zo veel stimulatie dat onze hersenen het eigenlijk niet meer gewend zijn om niks te doen. Het is gewoon een soort verslaving. Zodra je je even verveelt, krijg je de neiging om weer een nieuw dopamineshot - een beloning van gedrag - op te wekken door je e-mail of je Facebook te checken.

TOCH IS HET HEEL BELANGRIJK OM REGELMATIG ECHT TOT RUST te komen. Maar hoe pak je dit nou aan?

Er zal vast een mogelijkheid zijn in je dag, misschien in je pauze, om heel even je ogen te sluiten en tijd in stilte door te brengen. Het sluiten van je ogen verbetert de kwaliteit van rust. Probeer het eens uit, het helpt echt. Blijft er tijdens zo'n rustmomentje van alles door je hoofd spoken? Om alle zorgen (tijdelijk) even uit te zetten, kun je drie minuten de tijd nemen om alle to-do's op te schrijven. Door het opschrijven van deze dingen hoeft je hoofd er niet meer



**LAAT EVEN
ALLES LOS!**

jij echt tot rust?



mee bezig te zijn, aangezien het allemaal op papier staat. Is één van je zorgen iets wat je niet op korte termijn kunt oplossen? Dan heeft het ook niet erg veel zin om er op dat moment over in te zitten. Klinkt logisch toch?

PAK JOUW MOMENT

Weet je hoe vaak je even een momentje voor jezelf zou moeten nemen? Elke dag! Zorg ervoor dat je echt kunt rusten als je daaraan toe bent. Dat betekent telefoon, computer en televisie uit. Niet storen! Het is heel belangrijk dat je geest rust krijgt. Vijf minuten van stilte is effectiever dan dertig minuten voor de televisie zitten of je Facebookpagina checken.

EXTRA TIP Gebruik je telefoon helemaal niet meer in de slaapkamer, zodat je slaapkamer altijd een plek is waar jij tot rust komt. Je telefoon is namelijk een van de hoofdfactoren van dat onrustige gevoel dat jij constant hebt. En ja, dit zal uiteindelijk tot meer energie leiden. **WIE WIL DAT NOU NIET?**

A woman with long brown hair, wearing a black tank top and black leggings, is posing in a gym. She is smiling and has her right hand on her hip and her left leg raised. In the background, there is a large green silhouette of a person in a similar athletic pose. The text "Voel je fit en gezond" is overlaid in white on a semi-transparent grey background.

Voel je fit en gezond

**“KIES VOOR JEZELF,
KIES VOOR POWELS
LEEFSTIJL”**

Lifestylecoach, gewichtsconsulent, personal trainer en masseuse Simone Pouwels is sinds kort de trotse eigenaresse van een eigen praktijk. Vanuit haar uitvalsbasis aan de Strawinskystraat 4 in Zutphen wil ze laten zien dat een fit en gezond lichaam voor iedereen mogelijk is.

met Pouwels Leefstijl

Simone is gespecialiseerd in het coachen en begeleiden van vrouwen naar een gezonde leefstijl: "Ik werkte hiervoor als fitnessinstructeur bij vrouwensportscholen, in een winkel met voedingssupplementen en als personal trainer. Maar ik wilde altijd al een eigen praktijk op het gebied van een gezonde leefstijl, in combinatie met coaching, training, voedingsadviezen en massages."

Eén-op-één

In overleg met de klant stelt Simone een persoonlijk training- en voedingschema op: "Daarna gaan we ook echt samen aan de slag met personal training en coaching. Eén-op-één-begeleiding dus. We gaan daarbij terug naar de basis. Geen gekke dingen of een dieet, maar gewoon een gezond voedingspatroon met normale producten en kijken naar wat iemand nodig heeft. De juiste balans vinden tussen

sporten en rust en dat toepassen in de nieuwe leefstijl. Daarmee is heel veel winst te behalen."

Energie

Simone haalt energie uit het feit dat andere mensen zichzelf beter gaan voelen door haar aanpak: "Je voelt je veel beter, zowel psychisch als lichamelijk. En het is voor iedereen. Tijdens de begeleiding vind ik het belangrijk dat er aandacht is voor zowel het fysieke als het mentale gedeelte. De sleutel tot succes is dus de combinatie van de juiste voeding, beweging en ontspanning."



TIP:
INFORMEER OOK
EENS NAAR DE
**SPECIALE
BOOTCAMPS
VAN POWWELS
LEEFSTIJL!**





KEEP IT GREEN

Je weet vast wel dat het goed is om groene thee te drinken. Deze thee zit namelijk vol met antioxidanten, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. Cafeïnehoudende groene thee kan ook je middagdip verhelpen en stimuleert gewichtverlies. Dagelijks een groen kopje dan maar? **Bredemeijer Bella Ronde, € 109,95** www.bredemeijer.nl

VEGAN GREEN

Verfgebruik in ons interieur kan en moet milieubewuster. Vanuit deze overtuiging startte Christel van Bragt haar eigen verflijn: Amazona Krijtverf. De verf is ambachtelijk vervaardigd uit uitsluitend hoogwaardige, minerale bestanddelen en natuurlijke pigmenten. Dit maakt de krijtverf 100% natuurlijk, 'vegan' en daardoor uniek in Nederland.

Amazona Krijtverf, kleur Evergreen, vanaf 0,75 liter, € 28,50 www.amazona.nl



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. Handig en waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Ga voor Go!

FAMILY: YOU LOVE THEM OR YOU HATE THEM

Iedereen heeft familie. Familie komt in alle soorten en maten, maar wat betekent familie? Om die vraag draait het van 13 oktober tot en met 3 maart 2019 bij de tentoonstelling 'Familie' in het Stedelijk Museum Schiedam. Zo'n twintig (internationale) hedendaagse kunstenaars ontwikkelden hun visie over geboorte, opgroeien, huwelijk en afscheid.

www.stedelijkmuseumschiedam.nl

(Afbeeldingen kunnen afwijken)



GREENIFY YOUR LIFE

Planten zuiveren de lucht, brengen geluk, dempen geluid en pimpen je interieur. Greenify your life snel en makkelijk met de green friends van www.plantsome.nl. Je koopt de plant(en) online en de volgende werkdag worden ze bezorgd. De 'VerzorgingsApp' zorgt dat de planten ook awesome blijven! www.plantsome.nl

groen



This is me This is me

SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Princess Traveller Boston
koffer t.w.v. € 99,99

De Boston koffer is een
innovatieve koffer met een
geïntegreerde paspoort-
en documentenhouder.

www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 november' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



GROEN, GROENER, GROENST

In het interieur zien we al een tijdje opvallend veel groentinten. Groen toepassen in de badkamer kan makkelijk met bijvoorbeeld een plant of groene accessoires. Maar doe eens gek, en kies voor een groene opzetwastafel van Villeroy & Boch. **Villeroy & Boch | Artis, verkrijgbaar in mint, sencha en cedar, vanaf € 690,- www.villeroy-boch.nl**

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 zijn dan ook echte specialisten op een groot aantal gebieden: van manuele therapie, chronische pijn & vermoeidheid, heuprevalidatie, knierevalidatie, MTT (Medische Training Therapie), nek- en hoofdpijnklachten, revalidatie na een CVA/beroerte/ hersenletsel, schouderklachten tot aan echografie, dry needling en sinds kort ook EPTE® (Echogeleide Percutane Elektrolyse).



Pezen met problemen

Fysiotherapie kent niet alleen veel soorten behandelingen, ook de duur kan verschillen. Elk behandelplan wordt afgestemd op de klacht en de oorzaak. Voor veel peesproblemen betekende dit vaak dat er intensief behandeld moest worden – en werd het soms helaas zelfs ‘pezen met problemen’ – totdat EPTE ontstond. EPTE is een innovatieve behandelmethode die gebruikmaakt van echografie. Door heel gericht op de plaats van het letsel een stroomstootje via een naaldje te geven, wordt een vicieuze pijncirkel doorbroken. EPTE is een korte en kordate oplossing bij traag herstellende peesklachten, zoals een jumpersknee, hielspoor, hamstringblessures, pijn aan de achillespees en chronische schouder- en elleboogpijn.



Superswing met EPTE

Nieko Franck, al 15 jaar fysiotherapeut en eveneens echografist bij het HeelHuis, was tamelijk sceptisch over alle positieve geluiden bij de introductie van EPTE.

“Maar wat ik ervaar, sinds ik mij deze techniek eigen heb gemaakt, dat overtreft echt alles”, zo vult hij aan. “De allereerste keer dat ik EPTE inzette, was bij chronische hielspoor. De persoon die bij mij kwam, had nagenoeg alle therapieën ondergaan, tot aan corticosteroid-injecties bij de huisarts toe. Na 5 jaar bleef er continu pijn aan de hak en was het wandelen beperkt tot 200 meter. Met een echo kon ik een ernstig peesprobleem onder de hak precies ‘aanprikken’.

Na 4 behandelingen was de pijn met 60% verminderd en was de loopafstand uitgebreid naar 2500 meter. En na drie maanden zag ik op de controle-echo dat de pees was hersteld tot 80%, terwijl de pijn helemaal weg bleek te zijn. Een supersnel resultaat, echt een superswing! Door weer pijnvrij en goed te bewegen kon deze persoon daarnaast ook weer goed en zo optimaal leven. En daar gaan we toch allemaal bewust voor?!”



GEZONDHEIDSCENTRUM

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

**Nieuwe
outlet
meubels**



*Wij geven uw spullen
een 2e kans...*

www.kringloopdecirkel-deventer.nl

complete woningontruiming • verhuizingen

Openingstijden:

ma-za 9.00-17.00 uur (Deventer)

ma-za 9.00-17.00 uur (Borculo)

Heeft u spullen over?

U kunt het bij ons inleveren
of wij halen het gratis op.

Kringloop de Cirkel

Arnhemstraat 16 | 7418 CL Deventer | 0570-594824 | 06-30376380

Graaf Wichmanstraat 1 | 7271 CC Borculo | 0545 - 224947 | 06-57992875

www.kringloopdecirkel-deventer.nl | KDC@hotmail.nl

Kom in contact met de wijsheid van je lichaam!

Afgelopen periode ben ik met veel plezier groepscoach geweest van de opleiding Body & Mind Language. Ik heb weer mogen ervaren dat je lichaam nooit liegt en hoe fantastisch het ingezet kan worden voor coaching en training van individuen en groepen. Inmiddels ben ik zelf al enige jaren geleden afgestudeerd als coach en trainer bij bovengenoemde opleiding. Ik pas lichaamstaal met veel plezier toe bij particulieren en bedrijven en behaal er hele mooie en effectieve resultaten mee!



Je lichaam liegt nooit

Je lichaamstaal (houding, beweging, expressie, spierspanning, ademhaling) weerspiegelt je levenshouding en denkpatronen. Het kan als aanknopingspunt worden gebruikt om die houding en patronen te wijzigen. Het helpt je om je fysiek, mentaal en emotioneel prettiger te voelen en belangrijke keuzes te maken in je privéleven of werk.

Lichaamsgerichte coaching en training

Bij lichaamsgerichte coaching en training werk ik met de combinatie van lichaamstaal en gesproken taal. Wat laat het lichaam zien? Wat wordt er écht gezegd of uitgedrukt? Welke diepere beweegredenen liggen hierin verscholen? Het doel is dat de cliënt of groepsleden kunnen uiten wie zij wezenlijk zijn vanuit kracht en creativiteit. Een verandering van houding of beweging kan een verschuiving in het (onbewuste) denken en voelen stimuleren. Zo kun je je losmaken van beperkende gedachten of van de eens gekozen overlevingsstrategie, een andere kijk op de wereld krijgen en nieuwe stappen zetten.

Nieuwsgierig? Neem contact op voor meer informatie of voor een intakegesprek en ontdek wat lichaamstaal voor jou of je organisatie kan betekenen!



Studio: "Le Rideau", Oude Wand 39f, Zutphen
helma@parawijsvogel.nl | www.parawijsvogel.nl

30
DAGEN
VOOR
€30,-

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

PROBEER NU!
AANMELDEN VOOR 30 NOVEMBER 2018,
ALLEEN VOOR NIEUWE LEDEN



Curves[®]

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spitaalstraat 57 | Tel: 031 575 843977

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen!

Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen.

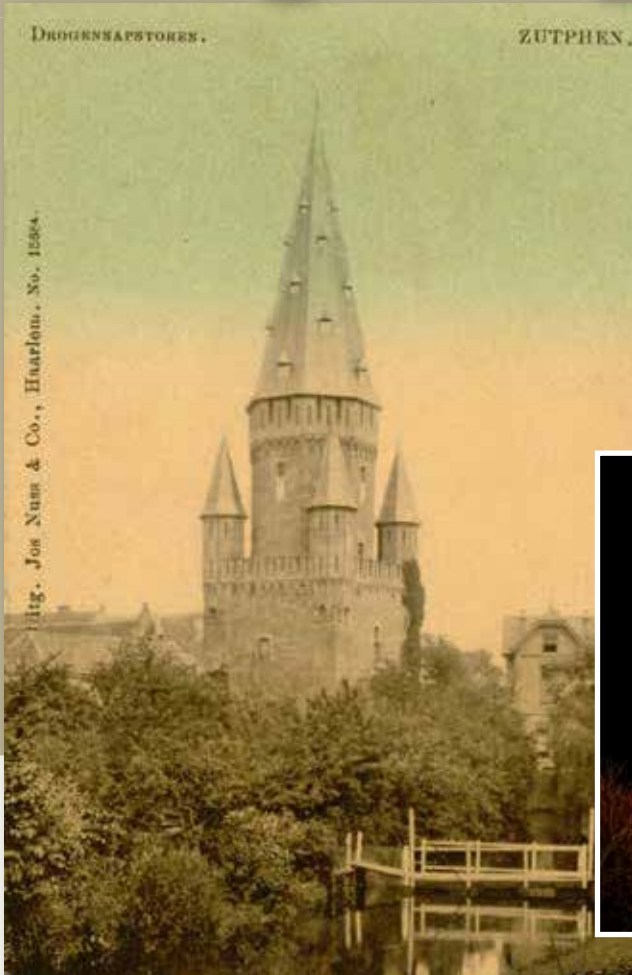
Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken?

Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid. Kies voor een boek waar je blij of geïnspireerd van wordt.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

Drogenapstoren



De Drogenapstoren is van oorsprong een middeleeuwse stadspoort. 's Avonds wordt hij prachtig verlicht, en terecht. Dat deze toren er nog steeds staat is heel bijzonder.



In de middeleeuwen kwamen de belangrijkste toegangswegen naar Zutphen uit bij stadspoorten. Bij een stadspoort kon een poortwachter toezicht houden op wie/wat de stad binnenkwam of uitging. Stadspoorten hadden een naam, bijvoorbeeld de 'Vispoort', grenzend aan de Vismarkt. De Drogenapstoren heette bij de bouw 'Saltpoort' vanwege de ligging aan de Saltmarkt. Saltmarkt betekent zoutmarkt, later is dat verbasterd tot Zaadmarkt. Vanaf 1555 werd de poort met daarbovenop een toren de 'Drogenapstoren' genoemd, naar de stadstrompetter Thonis Drogenap die daar woonde.

De Saltpoort is gebouwd van baksteen en natuursteen. Het poortgebouw is vierkant en heeft dikke muren. Daarbovenop staat een achtkantige toren met een hoge spits. Deze is gedekt met leien, dit zijn dunne platen leisteen. De toren is omringd door een omloop met kantelen. Op de hoeken staan vier torentjes, die in de zestiende eeuw korte tijd in gebruik zijn geweest als gevangenis.

Het is niet helemaal duidelijk waarom de Saltpoort werd gebouwd. Vlakbij stond namelijk al een poort, aansluitend bij de Spitaalstraat. Waarschijnlijk wilde men alsnog een aparte toegangsweg tot de Saltmarkt. Deze is echter nooit aangelegd en de poort werd in 1465 dichtgemetseld. Daarna werd hij gebruikt als opslagplaats voor goederen en brandstoffen. In de achttiende eeuw werd de spits van de toren vanwege de slechte staat afgebroken, de hoektorentjes volgden later.

In de negentiende eeuw werd de stad uitgebreid en de meeste poorten en muren werden afgebroken omdat ze in de weg stonden. De Drogenapstoren is de enige landpoort die is blijven staan. In 1888 besloot de gemeente om de toren te verbouwen tot watertoren. In de toren kwam een enorme metalen waterinstallatie. Het gebouw werd gerestaureerd met herstel van de spits en de hoektorentjes. In 1927 kwam er een einde aan het gebruik als watertoren en de doorgang werd weer open gemaakt. Tegenwoordig mag er iemand in de toren wonen: wie wil dat nou niet?

In detail: de poort verdedigen

De doorgang onder de toren is de eigenlijke poort. Deze is 4,5 meter breed en ongeveer 5 meter hoog. Als je onder de poort staat zie je boven je een bakstenen kruisgewelf. Als je naar de buitenste doorgang kijkt, aan de 'veldzijde' zoals men zegt, dan zie je een spleet in het metselwerk van de boog. Daar doorheen schoof vroeger een valhek dat vanaf een verdieping hoger kon worden neergelaten. Zo konden de burgers bij een plotselinge aanval snel het hek laten vallen om de doorgang te blokkeren.

Een poort was altijd een zwakke schakel in de verdediging van de stad. Men deed er alles aan om vijanden tegen te houden. Zo was er aan de buitenzijde van de poort een gracht gegraven, met een ophaalbrug erover. Bovendien had de poort grote zware deuren, die elke avond werden gesloten. Je kunt de ijzeren 'duimen' waaraan de deuren opgehangen waren nog zien zitten.

Historische Vereniging Zutphen



Als vijanden er in slaagden om over de gracht tot bij de deuren te komen dan probeerden zij met grote koevoeten de deuren omhoog te duwen. Zo wilden zij de deuren uit hun ophangconstructie laten vallen. Gelukkig hadden de burgers een methode om dat te voorkomen. Vlak boven de deuren plaatsten ze stenen die uitstaken. Daardoor konden de deuren niet uit hun duimen gelicht worden. Die stenen kun je aan de stadskant nog steeds zien. Aan de veldzijde zie je nog bouwsporen van deze stenen, hier zijn ze later afgehakt.

Verhaal: Een nieuwe bestemming

Toen de toren in gebruik was als poort woonde er een poortwachter. Hij kon alarm slaan bij brand of als er vijanden in zicht waren. Vanaf de hoge toren kon hij namelijk ver zien. De poortwachter was in dienst van de stad Zutphen en mocht gratis in de toren wonen. In 1555 (de poort was toen niet meer in gebruik) kwam er een stadsmuzikant uit Groenlo wonen, ene Thonis van Grol. Hij kreeg de bijnaam 'Drogenap'. Met 'nap' kan een drinkbeker of een portemonnee bedoeld zijn. Was hij misschien vaak dronken of had hij weinig geld? In ieder geval heet de toren tot op de dag van vandaag Drogenapstoren. Over Thonis 'Drogenap' weten we niet veel. Oude geschriften noemen hem 'piper' (blazer) en 'trumsleger' (trommelaar). Waarschijnlijk speelde hij bij burgerlijke en kerkelijke feesten.

In 1999 werd het 'Jaar van de Drogenapstoren' gevierd: het was toen 555 jaar geleden dat de bouw begon, 444 jaar geleden dat Thonis er ging wonen en 111 jaar geleden dat de toren werd verbouwd tot waterreservoir. Bij die gelegenheid maakte de Zutphense kunstenaar Oscar Rambonnet een beeld van Drogenap; het zijn zijn kleren en zijn trompet. Hij heeft geen gezicht omdat we niet weten hoe hij eruit zag. Je kunt erin kruipen en je laten fotograferen!

Voor meer informatie:

Het Torenproject is een publicatie van de Werkgroep Bouwhistorie, onderdeel van de Historische Vereniging Zutphen.

Voor meer informatie:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

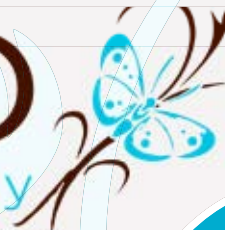
www.regionaalarchiefzutphen.nl



Historische Vereniging Zutphen



puro
face & body
huidverbetering en wellness



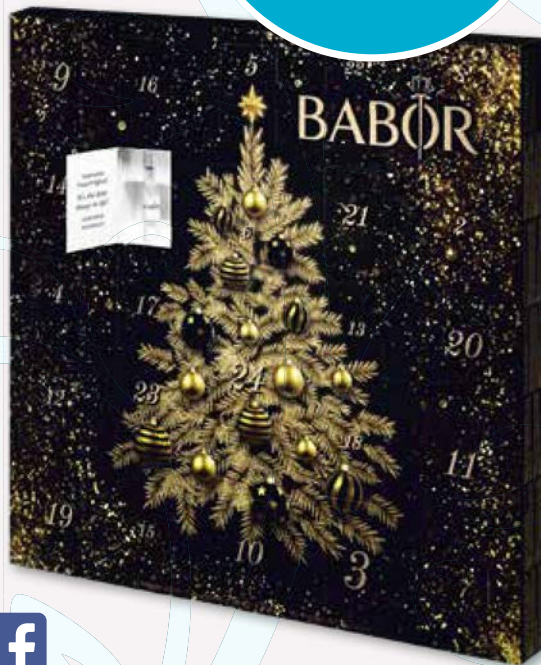
STRALEND DE FEESTDAGEN IN!

Laat uw huid in de feestmaand december extra stralen met de BABOR adventskalender.

Niet 24 chocolaatjes maar 24 luxueuze ampullen die met zorg zijn samengesteld! Voor elke dag één ampul de hele maand december lang. Ampullen werken 8x zo geconcentreerd als een crème en deze kuur zorgt voor Intensieve hydratatie, regeneratie en versteviging!

(Reserveren gewenst i.v.m. beperkte voorraad)

Adres Oude Doetinchemseweg 11
7051 DZ Varsseveld
Telefoon 0315 - 23 16 24
E-mail info@purofacebody.nl
Internet www.purofacebody.nl



Ook een erg mooi product om iemand te schenken als luxe cadeau voor de prijs van € 69,90





In Sententia

Coaching en natuurgeneeskundige therapie

Moe, moe en nog eens moe

Kon ik dit maar veranderen.

Ik kom veel mensen tegen die chronisch moe zijn. De oorzaak ligt doorgaans in de combinatie van factoren. Bekend zijn de te korten aan vitaminen en mineralen. Magnesium is daarin een belangrijke. Slecht slapen is ook een heel voor de hand liggende. Dit kan komen door niet kunnen loslaten van de dagen tot jaren ervoor. Je kan ook last hebben van allerlei energieën om je heen. Denk aan je partner, kinderen of bureu. Niet te vergeten kan wat je eet ook van invloed zijn.

Winkelen

Kom je na het winkelen ook wel eens moe terug? Komt dit alleen door het wandelen of kan er ook nog iets anders zijn. Drukke winkels en veel mensen laten allerlei indrukken bij je achter. Wat er, onopgemerkt, nog meer speelt zijn de detectie poortjes die in veel winkels staan. Je loopt er zonder te merken door naar binnen. Wist je dat de

straling die daar uit komt je cellen beïnvloed! Je krijgt hierdoor spin-inversie, met als gevolg dat je cellen juist opnemen i.p.v. afstoten. Spin-inversie is de veroorzaker van HSP en stralingsziekte.

Lyme

De ziekte van Lyme is een grote veroorzaker van vermoeidheid. De Borrelia bacterie, een spirocheet, die dit veroorzaakt is vaak overal in het lichaam aanwezig. Deze eet door weefsel van ons lichaam heen met als gevolg ontstekingen. In de zenuwbanen geeft dat pijnen of wazigheid in het hoofd. In de fascie geeft dit stekende pijnen. Veel onderin de rug of schouders. Dit beïnvloedt weer de natuurlijke afweer, met als gevolg chronische vermoeidheid naast alle andere klachten.



**Live online meditatie en healing
zie website**

Benieuwd naar mijn
aanpak? Maak een afspraak.

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



GLOW is een gratis te bezoeken lichtkunstfestival in Eindhoven dat ieder jaar in november plaatsvindt. Dit jaar van 10 tot en met 17 november alweer voor de 13e keer. GLOW is te omschrijven als een grote expositie in de openbare ruimte van Eindhoven met zo'n 35 lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. De lichtkunstprojecten zijn met elkaar verbonden middels een looproute. Het thema voor 2018 is Shadows & Light. Kom naar Eindhoven en beleef toch bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm.

10 - 17 november 2018
Kijk voor meer informatie op
www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN GIRL

Girl schetst het leven van de 15-jarige Lara, wier grootste droom is om carrière te maken als ballerina. Maar haar lichaam stribbelt tegen, want Lara is geboren als jongen. Echter, samen met haar vader en jonge broertje tracht ze de wereld te trotseren. Bij de wereldpremière tijdens het Filmfestival van Cannes werd de film beloond met een minutenlang durende staande ovatie en sleepte Girl verschillende prijzen in de wacht. Vooral het acteerwerk van de jonge acteur Victor Polster maakte grote indruk.

Girl is vanaf 1 november te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN NIENKE GOTTENBOS



Je bent in verwachting, je kindje is net geboren of je hebt een gezellige kleuter om je heen rennen. Als je kinderen hebt, heb je ook huisdieren. Geen honden of katten, maar miljarden bacteriën! Ze leven in de oren, navel en vooral darmen van je kind. Je hebt ze zelf trouwens ook. Geen zorgen, jullie zijn niet vies. Deze jungle van bacteriën en andere micro-organismen is juist heel belangrijk en houdt jullie gezond. In dit boek lees je (van) alles over de bacteriën in de darmen van baby's en kinderen en oorzaken en oplossingen voor het hele scala aan kinderpoepproblemen. **DE POEPDOKTER-JUNIOR van NIENKE GOTTENBOS is nu te koop voor € 23,95**

Van Rooyens bakkerij



Al meer dan 25 jaar
het adres voor...

- Ambachtelijk kwaliteitsbrood
- Veluwe appelcake
- Zutphense walburgers
- Ruime sortering bolletjes
- Zutphense hanzebollen
- Kruittoren koekjes
- Drogenaps broodje
- Grote sortering heerlijke koekjes



Van Rooyens Bakkerij
Lange Hofstraat 22, 7201 HV Zutphen
Tel: 0575-513269

Bezoek ook eens onze webshop
www.vanrooyensbakkerij.nl

BRUIST

Rustmomentje
nodig?

Kies de langste rij
bij de kassa.



Volg ons op social media @NederlandBruist

www.palazzo-outlet.nl

Op afspraak
geopend 7 dagen
in de week van
9.00 tot 22.00!

Willemstraat 9 Aalten

PALAZZO OUTLET

Inspiratie High Tea

Op 11-11-2018 organiseer ik een Inspiratie High Tea bij de Moestuin in Utrecht. Deze heerlijke zondagmorgen van 10.00-13.00 uur staat in het teken van inspiratie, verbinden, gezelligheid en aandacht schenken aan jezelf en jouw volgende stap.

Onder het genot van een lekkere high tea kun je netwerken, je laten inspireren én de tijd nemen om even stil te staan bij waar je bent en waar je heen wilt. Na deze ochtend ga je letterlijk en figuurlijk gevoed naar huis.

TEM NOOIT JE ENTHOUSIASME

De kaartjes kosten € 97,-, maar als jij je enthousiasme durft te volgen koop je jouw kaartje nu nog met het eigenlijk al verlopen earlybird tarief van € 47,- (exclusief btw). Je krijgt deze € 50,- korting door jouw adresgegevens te mailen naar team@theekransjes.nl met de vermelding van: Column BRUIST.

Het volgen van mijn enthousiasme heeft me zoveel meer opgeleverd dan ik had durven dromen, ben jij benieuwd naar mijn verhaal?

*Ik vertel je
er graag
over op 11-11!
Liefs Elske*

FiederElske
De coachingspraktijk voor grote en kleine meisjes

Wilgendijk 10, Zieuwent | 06-30119938

elske@fiederelske.nl

www.fiederelske.nl | www.theekransjes.nl



Bevallen



Heidi Gassner, Kim Schoonenberg, Ingrid van Zuuk, Marieke van der Linden en Suzanne Mentink. Zie hier de verloskundigen van Verloskundig Centrum Zutphen. Zij doen er alles aan om aanstaande ouders te ondersteunen bij het bijzondere proces van zwangerschap, geboorte geven en ouders zijn.

“REGULIERE VERLOSKUNDIGE ZORG, ALTERNATIEF OF COMPLEMENTAIR: VERTEL ONS MAAR HOE JIJ GRAAG ZWANGER WILT ZIJN EN WILT BEVALLEN”

Er is maandelijks een informatieavond over de bevalling óf over borstvoeding verzorgd door een verloskundige óf lactatiekundige uit onze praktijk

op je eigen manier

Dit team is het roerend eens: "Wij vinden dat het krijgen van een kind een heel natuurlijke en gezonde gebeurtenis is in een mensenleven." Bij Verloskundig Centrum Zutphen wordt daarom gekeken naar alle mogelijkheden en wensen om de voorbereiding op de komst van een kind een goede en unieke ervaring te laten zijn, met respect voor ieders eigenheid.

Spreekuur

Vijf dagen per week is er een spreekuur in het eigen centrum in Zutphen en één middag per week is er een spreekuur in Eerbeek. Op wisselende dagen is er een avondspreekuur. Tijdens het spreekuur kun je terecht als je een kinderwens hebt, je zwanger bent, er een echo nodig is, voor nacontrole 6 weken na een bevalling of voor het plaatsen van een spiraal.

Warmte

De vijf ervaren en bevoegen verloskundigen zien tal van voordelen in hun krachtenbundeling: "Je kunt zelf bepalen of je steeds dezelfde verloskundige wilt zien tijdens je zwangerschap of dat je met alle vijf wilt kennismaken. Het voordeel van een wat grotere praktijk is ook dat we bij gelijktijdige bevallingen, vakantie, ziekte of scholing zelf waarneming en vervanging kunnen regelen. In ons centrum hebben we daarnaast eigen echoscopisten en een eigen lactatiekundige. Tot slot staan persoonlijke aandacht, warmte en betrokkenheid bij ons vanzelfsprekend hoog in het vaandel."



Verloskundig Centrum
Zutphen

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



Speciaal voor de lezers van Zutphen Bruist

1 persoon voor € 12,50

2 personen voor € 20,00

Actie code: Zutphenbruist

Geldig t/m 30 november 2018

**Vanwege succes
verlengt!**



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Culinair genieten

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Hardnekkig leesprobleem is dyslexie... of toch niet?



Soms komen we kinderen tegen die, ondanks hulp en veel oefenen, niet tot vlot lezen komen. Vaak klagen deze kinderen ook over hoofdpijn (boven de ogen), verloopt het lezen hakkend en aarzelend vooral wanneer er langer gelezen wordt, regels worden overgeslagen en/of letters omgedraaid en zo af en toe gaat er een oog tranen of pijn doen tijdens het lezen. Soms is het handschrift ook slordig.

Veel van deze kinderen hebben de diagnose dyslexie gekregen. Maar wat nu als er in de visuele vaardigheden iets niet helemaal goed zit? De opticien heeft geconstateerd dat de gezichtsscherpte goed is, of heeft een bril aangemeten. Waarom helpt dat dan niet? Scherp kunnen zien houdt niet in dat het kijken altijd prettig is. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ogen niet optimaal samenwerken, of onvoldoende kunnen fixeren op een bepaald punt bijvoorbeeld tijdens het lezen of zelfs dubbelzien. U kunt zich voorstellen dat dit voor onder andere het leren in het algemeen een groot probleem kan zijn. En dan helpt extra leesondersteuning of een dyslexiebehandeling dus ook niet of nauwelijks.

Maar hoe weet u nu of uw kind last heeft van een beperking in de visuele vaardigheden? Sinds kort kan uw kind bij Logopediepraktijk Rondom Taal hierop gescreend worden. **Voor meer informatie kunt u contact opnemen of een kijkje nemen op onze website.**

Beide kinderen hebben visuele problemen, maar dat is niet altijd duidelijk aan de ogen te zien.

logopediepraktijk
rondom taal

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

20% KORTING OP RAAMDECORATIE



Actie geldt van 19-11 t/m 01-12 2018. Vraag naar de voorwaarden.

COLORS
@HOME

QIDI DESIGN |
VARSEVELD

WOLF |
DIDAM

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

Didam: Spoorstraat 16-18 | 6942 ED | Telefoon (0316) 22 13 34
E-mail wolf@colorsathome.nl

9 november | 17:00 *opening nieuwe* *locatie*

Vrijdagavond 9 november 2018 rond 17.00 uur zal **wethouder Harry Matser** onze nieuwe locatie **feestelijk** openen.

We vieren dit met een hapje, een drankje en een **leuke attentie voor alle gasten.**

De feestelijkheden duren tot 21.00 uur.
Hopelijk tot dan!

**NIEUW
ADRES**

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

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

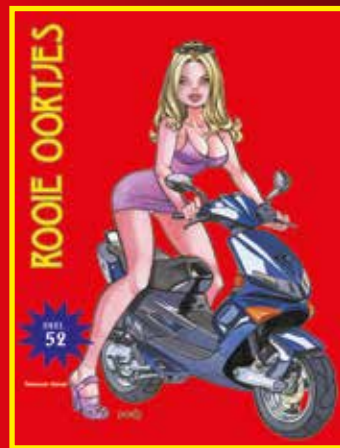


Krijg jij hier **ROOIE**

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je ook verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken? Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een spannend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen een begin maken aan een spannend bondage avontuur...



Waar wil jij naar toe vandaag?

Voor ritjes met mensen die bijvoorbeeld naar de film gaan, naar de markt, de bieb, de dokter of op familiebezoek. een sociaal-maatschappelijk initiatief

Fietstaxi Zutphen
Reserveren 0575 228006

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

“Ik help u graag bij een goed afscheid”



Als ervaren uitvaartverzorgster in de regio Zutphen en omstreken weet ik dat een betekenisvolle manier van afscheid nemen helpt bij het rouwproces. Daarom ondersteun en inspireer ik u bij het organiseren van een begrafenis of crematie. U kunt mij bellen op 0313 769 005 of 06 188 853 82

Wilt u een overlijden melden?
Bel dan 0800 8192 (24uur per dag).

YARDEN

& Lucía
Uitvaartzorg

Loubergweg 1, 6961 EJ Eerbeek
Tel. 0313-769005 (24 uur per dag).
www.yarden-lucia.nl



FIETSSPECIALZAAK VAN RUURLO

- **Uitstekende service** Ik haal en breng fietsen die gerepareerd moeten worden doorgaans kosteloos en er staat altijd een gratis leenfiets klaar.
- **Groot assortiment** Met alle bekende merken, tweedehands fietsen en uiteraard ook E-bikes.
- **Fietsverhuur** Toeristen die onze prachtige Achterhoek willen verkennen, kunnen bij mij fietsen huren en tips krijgen voor fraaie routes door de bossen en langs prachtige landerijen.



MARK FOKKINK
T W E E W I E L E R S

Dorpsstraat 31, Ruurlo
0573-453100
info@fokkinktweewielers.nl
www.fokkinktweewielers.nl



KLOOKEN vof

HOVENIERSBEDRIJF

Tuinaanleg
Sierbestratingen
Tuinonderhoud
Boomverzorging
Bepantingen
Schuttingen
Vijvers

André Dimmendaal: 06-27488815
René van Loenen: 06-12602005
E-mail: info@hbkllooken.nl

Lage Weide 27, 7231 NN Warnsveld
Tel. 0575 - 521273





nacht[®]
lenzen

www.nachtlenzen.nl

Overdag scherp zien zonder bril of lenzen!

Nachtlenzen draag je als je slaapt. Terwijl je slaapt, corrigeren de lenzen je ogen. Overdag kan je dan scherp zien zonder bril of lenzen. Nachtlenzen geven je hiermee comfort en vrijheid wanneer dit het belangrijkste is, namelijk als je wakker bent!

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



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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