

ZUTPHEN EO



APRIL 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Dagje weg?

Haarlem
bruist!

Wat doe jij op 12 april?

Lees Bruist op Nationale Offlinedag!

NEW ALL-ELECTRIC I-PACE

MAAK INDRIJK
IN ALLE STILTE.



3 JAGUAR CARE
TOT 100.000 KILOMETER
JAAR GARANTIE | ONDERHOUD

Van Mossel Jaguar

Apeldoorn Oude Apeldoornseweg 40A, 055 368 28 47, jaguar-apeldoorn.nl

Tynaarlo Handelsweg 18, Tynaarlo, 0592 54 13 17, jaguar-groningen.nl

Zwolle Oude Meppelerweg 2, 038 303 10 20, jaguar-zwolle.nl

 De beste
Nieuwkomer 2019

THE ART OF PERFORMANCE

Gecombineerd verbruik: 21,2 kWh/100 km, CO₂-emissie 0 g/km, *actieradius tot 470 km (WLTP) is afhankelijk van diverse factoren zoals weersomstandigheden en rijstijl. Consumentenprijs vanaf € 80.330 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijklaar maken. Leaseprijs vanaf € 995 p.m. excl. BTW (bron: Jaguar Fleet & Business Leasing, full operational lease, 60 mnd., 10.000 km/jr.). Wijzigingen voorbehouden.



Het geheim van Ruurlo



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

A la carte menu

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

Naobertjes

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

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

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



Inhoud



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Silvia Wijnen

THEMA'S Nederland Bruist - Anniemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

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

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

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. ©2019 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, IJbiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

Bruisende lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft: bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als Logopediepraktijk Rondom Taal en Stichting Toeristisch Varen je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

René Moes



Baby's eerste

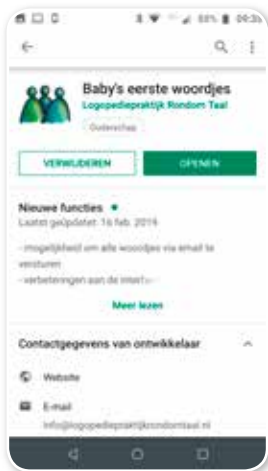
Wij hebben een app gemaakt en daar zijn we heel trots op! Als logopedisten en als ouders merken we dat het soms lastig is om goed bij te houden welke woorden jouw kind al kan zeggen.

Tegenwoordig hebben we altijd onze telefoon bij de hand, dus waarom zou je het dan niet bijhouden in je telefoon? Nu kan dat in onze app! Met deze app kun je de woorden indelen in verschillende categorieën, met uitspraak en datum. De woorden zijn met terugwerkende kracht in te voeren, omdat je na het invoeren van het woord de

datum nog kunt aanpassen. Zo krijg je een goed overzicht van de woorden die je kind zegt en heeft gezegd.

Voor iedere ouder is dit leuk, maar zeker als je twijfelt over de vooruitgang van je kind. Met deze app kun je makkelijk bij een logopedist advies vragen. Ook op het consultatiebureau is het een handig hulpmiddel als jouw kind een beetje verlegen is en daar niks wil zeggen. De app is voorzien van een exportfunctie, waardoor je de woordjes in een e-mail kunt verzenden naar bijvoorbeeld de consultatiebureauarts of een logopedist. De ontvanger kan in een paar seconden zien of jouw kind voldoende woorden kent voor zijn/haar leeftijd.

Dus zegt je kind een nieuw woord of zinnen als je géén gelegenheid hebt om ze op te schrijven? Download dan onze app: "Baby's eerste woordjes"!



woordjes!



Download nu
onze app:
"Baby's eerste
woordjes" in de
Play Store.



Logopediepraktijk Rndom Taal is een praktijk voor logopedie en dyslexie in Zutphen, Warnsveld, Eefde, Almen, Voorst, Wichmond, Vierakker en omgeving.

Logopediepraktijk Rndom Taal begeleidt kinderen en jongeren met allerlei taal- en spraakproblemen, zoals moeite met het maken van goede zinnen, een beperkte woordenschat, problemen in het uitspreken van klanken of moeilijkheden in het begrijpen van taal. We zijn gespecialiseerd in het helpen van kinderen met een complexe taal- en spraakstoornis, onder andere met de methode PROMPT.

logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen
06-16818979

www.logopediepraktijk rondomtaal.nl

Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op www.visithaarlem.com.

Haarlem



SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

STRAATJES vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



Haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM** vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!

www.denieuwebavobloeit.com



NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

JOPENKERK

Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.

www.jopenkerk.nl/haarlem



De Zutphense fluisterboten

Een fluisterboot vaart in ongeveer een uur langs de mooiste plekjes van de rivier de Berkel en de grachten van Zutphen. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van de stad, bij de steiger aan het Rijkshage. De fluisteraar (schipper) vertelt op zijn unieke manier over de geschiedenis van de Hanzestad en haar historische monumenten langs de route.

Boek een **'Rondom 12-arrangement'**.
Voor een kijkje op de mooiste plekjes van Zutphen en omgeving.



De historie van de fluisterboot

In 1991 ontstond aan de stamtafel het idee om 'iets' met varen op de Berkel bij Zutphen te gaan doen. Initiatiefnemer Meine van der Vaart vond in Jan Nieburg en Hans Borgman, destijds twee bekende horecaondernemers in Zutphen, personen die zijn plan wel zagen zitten. De sponsors werden gevonden en Stichting Toeristisch Varen werd opgericht. Hans en Jan gingen de kunst afkijken in Giethoorn en al snel werd het model van een Giethoornse punter nageemaakt. Op 30 juni 1997 ging de eerste boot te water in Zutphen onder de naam 't Kofschip' en men wenste hem een behouden vaart toe. De Zutphense fluisterboot was geboren.

Een groeiend succes

Wie naar Zutphen komt om de fraaie stad te bekijken, maakt in veel gevallen een vaart met de fluisterboot om de stad vanaf het water te bezichtigen. Momenteel wordt er gevaren met vijf grote en twee kleine boten. Ruim 50 enthousiaste vrijwilligers zorgen er ieder jaar weer voor dat de passagiers rond worden gevaren over de prachtige wateren van de Hanzestad.

De schipper

Fluisterbootschipper zijn betekent niet alleen goed kunnen varen. Als schipper moet je ook over een goede stem beschikken en geen twee linkerhanden hebben. Ook worden er door de schippers diverse keren concerten verzorgd in bejaardentehuizen, het Gelre ziekenhuis en met evenementen als Koninginnedag, Zutphen op zondag en de Nationale Bokbierdag. Naast het zingen, onderhouden de schippers de boten helemaal zelf. Sinds

2012 heeft Stichting Toeristisch Varen een eigen werf aan de Halvemaanstraat in Zutphen, op 2 minuten loopafstand van waar de boten in het water liggen.

De Vaartijden

Dagelijks om 11.00 uur, 13.00 uur en 15.00 uur en zaterdag ook om 16.30 uur.

De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar: € 5,50
 Kinderen vanaf 5 t/m 9 jaar: € 3,50
 Kinderen t/m 4 jaar: Gratis

Groepsreserveringen

Naast individuele vaarten zijn afspraken voor groepen mogelijk. De vaartijden voor groepen kunnen in overleg op andere tijden worden vastgesteld. De kosten bedragen € 100,00 voor een grote boot en € 55,00 voor een kleine boot. Het is mogelijk om een boot voor een speciale gelegenheid te boeken, zoals een Piratenboot of Bruidsboot. Daarnaast kunt u het '**Rondom 12-arrangement**' boeken. Hiermee komt u langs de mooiste plekjes van Zutphen en omgeving. Het arrangement bestaat uit een bakje koffie bij de Pelikaan, een stadswandeling, een knapzak, een tocht met de fluisterboot (naar de stuw aan de Kapperallee), een wandeling naar Huis de Voorst en met de paardentram naar het IJsselpaviljoen terug naar Zutphen voor een drankje. Kosten € 35,00 per persoon, minimaal 15 personen. **Arrangement Berkel Culinaire** is een avondvullend programma. Tijdens de tocht brengt onze schipper u naar verschillende horeca de gelegenheden voor een drankje en een driegangendiner. Kosten € 52,50 per persoon.

Kaartverkoop en opstapplaats: Fluisterboot Zutphen | Rijkshage 1, Zutphen | 0575-544510

Groepen kunnen reserveren via: www.fluisterboot-zutphen.nl

Voor meer informatie mail naar: rothengatter@kpnplanet.nl





AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** www.autodrop.nl/vanbommel



Het is weer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



Like dan 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 #Moeke naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. www.moeke.nl

SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999. www.union.nl**



voorzijder!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door www.wheeloutlet.nl



ELST
HANDEL & MONTAGE

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95 www.duihuizen.nl**



Kleurenexplosie!



Onze merken

Kyra&Ko | Summum | Juffrouw Jansen | Zilch | Sylver
Simple | La Fee Maraboutee | B.yu. | Hiltje H
American Vintage | Schoeisel o.a. Clumpy's en Maruti

Openingstijden: maandag 14.00-17.00 uur
dinsdag t/m zaterdag 10.00-17.30 uur

Net
&
Mia

Turfstraat 17
Zutphen
0575-543779
f netenmia

Vitaliteit...

meer dan je lichamelijk en geestelijk gezond voelen

Vitaliteit is afgeleid van 'vitae' (Latijns), dat 'leven' betekent. Vitaliteit gaat over het stromen van je levensenergie en levenskracht. Je voelt je sterk en fit, bent onvermoeibaar, hebt veel mentale veerkracht en doorzettingsvermogen. Daarbij spelen ook de behoefte aan zingeving en je sociaal-emotioneel prettig voelen een grote rol.

Vier basisbehoeften van de mens

Als je je vitaal voelt dan is er een goede balans tussen je lichaam, geest, omgeving (sociaal-emotioneel) en zingeving (spiritualiteit). Deze vier dimensies worden ook wel lichaam, hoofd, hart en ziel genoemd. Ze staan voor de vier basisbehoeften van de mens: leven (fysiek), leren (groei en ontwikkeling), liefhebben (relaties) en iets nalaten (bijdragen, ertoe doen). Als we deze behoeften vervullen komen we in balans en kunnen we onze talenten ontplooiën en benutten.



Vitaler met Kundalini Yoga

Kundalini Yoga werkt op alle vier dimensies. Je hoeft niet lenig te zijn voor deze eenvoudige en speelse yogavorm. De eeuwenoude oefeningen werken direct op je klieren en zenuwstelsel, voeren je afvalstoffen sneller af, rekken je spieren en geven diepe ontspanning. Yoga, meditatie, ademhalingstechnieken en mantra's chanten (zingen) tijdens de les brengen je ook dichterbij je gevoel, intuïtie en bewustzijn en helpen je te

focussen op het positieve. Op die manier vind je rust, ontspanning, meer balans en ervaar je meer vitaliteit in lichaam, hoofd, hart en ziel!

KORTINGSACTIE

**1 proefles € 5,-
en 5 proeflessen
voor € 45,-!**

Wil je ervaren wat Kundalini Yoga voor jou kan betekenen? Neem dan contact op voor een proefles. Op zoek naar een ruime sfeervolle studio? Wij hebben nog enkele dagdelen vrij!

HUURANBOD

**Prachtige studio voor
zeer aantrekkelijke
prijs! Nog enkele
dagdelen vrij.**



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

Specialist in borstprotheses

Elke vrouw verdient het om er op haar mooist uit te zien. Vanuit die gedachte helpt José de Vos al 25 jaar vol enthousiasme alle vrouwen die bij haar 'aankloppen' aan een perfect passende, comfortabele en natuurlijk ogende (deel)prothese.

Van A tot H

"Borstkanker, elke vrouw kan ermee te maken krijgen. Om te kunnen genezen zijn een operatie en eventuele nabehandeling meestal onvermijdelijk. Iets wat niet alleen lichamelijk een enorme impact heeft, maar vaak ook geestelijk. Veel vrouwen voelen zich niet helemaal gelukkig meer met hun lichaam, iets waar ik ze bij kan helpen.

"In alle rust en met volledige privacy"

Van cup A tot en met cup H en van een volledige tot een deelprothese, voor iedere vrouw heb ik de perfecte prothese waarmee zij vrijuit kan bewegen, sporten en zorgeloos zwemmen. Met minder neem ik ook absoluut geen genoegen."



Op zoek naar
een leuke nieuwe
bikini of badpak?

De nieuwste
collectie badmode
is nu binnen!

Deelprothese

Na een borstbesparende operatie kan na verloop van tijd alsnog een verschil in beide borsten ontstaan. Hiervoor zijn deelprotheses de ideale oplossing. Ze zijn er in vele verschillende vormen, diktes en maten. Maar ook bij een reconstructie kan er een verschil tussen beide borsten zijn en vult een deelstukje (deelprothese) het geheel net mooier op. Met een deelprothese creëer je weer symmetrie.

Het plaatje is helemaal compleet met mooie perfect passende lingerie, glad of met kant, maar ook in verschillende kleuren en dessins, met en zonder beugel.

**En er is altijd een
ruime collectie
prothese badkleding
op voorraad!**



JOSÉ DE VOS MEDICALS

Lintelosestraat 1, Zutphen

0575-513561

Eigenaresse José de Vos

www.josedevosmedicals.nl

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

Niet vergeten: de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

Wereldboekendag op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?

Klaar voor de start...?!

Soms kan het hier en daar wel wat vitaler, om maar eens te beginnen bij jezelf... Want wie voelt zich bijvoorbeeld niet al een tijdje fut- en energieloos? Of wie slaapt wat slecht, piekert veel of wordt vaak moe wakker? Wie heeft niet elk dieet al geprobeerd en lukt het maar niet om af te vallen? En wie voelt zich best belemmerd door aanhoudende fysieke klachten als hoofdpijn, gewrichtspijn, buikpijn of huidproblemen?

Tig en talrijk

“Bij het HeelHuis komen dagelijks veel vragen over klachten binnen”, zo begint Tina Visch, het centrale aanspreekpunt van het HeelHuis, haar verhaal. “En die kunnen echt van alles zijn. Van heel gericht met een duidelijk plan voor behandeling tot aan gezondheidsklachten die wat minder duidelijk zijn. Al hebben deze uiteraard ook ‘actie’ nodig. De mogelijkheden daarvoor bij het HeelHuis zijn bijna onbeperkt. Regulier naast complementair, fysiotherapeuten naast manueel therapeuten en specialisten op het gebied van onder andere Chinese geneeskunde, hormonen, energie & bewustzijn en mindfulness. Iedereen werkt met elkaar samen en slaat ook geregeld de handen ineen voor een gezamenlijk vitaliteitsplan.”

Vitaal Vasten

“Een (milde) vastenkuur van 11 dagen kan een heel goed startpunt voor meer vitaliteit zijn. Een disbalans in de spijsverteringsorganen (in de darmen, nieren en lever) geeft namelijk tal van klachten waardoor je je verre van vitaal voelt. Door een 100% natuurlijk gezondheidsprogramma breng je je lichaam in 3 logische fasen weer beter in balans: onze Vitaal Vastenkuur. De basis hiervan is de Innerwave-kuur, waarbij je je voeding afbouwt, je lichaam reinigt en daarna je voeding weer opbouwt. Gedurende deze periode word je compleet begeleid, met bij de start een TCG-intake en tijdens de kuur zelf in ieder geval een combinatie van yoga, meditatie, voetreflex, diverse inspirerende workshops, een Optisport-weekkaart en een aantal evaluatiemomenten. Daarnaast kun je de kuur eventueel uitbreiden met bijvoorbeeld begeleid sporten, gerichte massages, een consult Hormoonfactor en/of een acupunctuurbehandeling. Het vitaal-vasten-plan geeft je lichaam hoe dan ook een gebalanceerde reset, waardoor het daarna de bouwstoffen uit voeding weer eenvoudig, snel en doeltreffend kan opnemen.”

Het startschot

Geen verandering zonder goede voorbereiding. Voor iedereen die geïnteresseerd is en een Vitaal Vastenkuur overweegt, worden dan ook speciale introductieavonden georganiseerd. Deelname hieraan is gratis, terwijl je uiteraard geen enkele verplichting hebt om vervolgens aan de kuur mee te doen. En misschien ontdek je door deze avond wel iets anders waar je baat bij zou kunnen hebben. Ga naar www.heelhuus.nl/vitaal-vassten-kuur voor de actuele data van deze introductieavonden en voor aanvullende informatie en details. Ook kun je hier digitaal aanmelden.

Data Vitaal Vastenkuren

2- 13 april • Viva-'t-Voorjaar & 11 – 22 juni • Viva-la-ZomerVita

Team Vitaal Vastenkuren



Wilma Sybrandy
consulente
Hormoonfactor



Anoushka Ebbinge
consulente/masseuse
Praktijk de Cirkel Rond



Ilse Tomassen
Acupuncturist



Tina Visch
HeelHuis



Lia van Hiele
Yogadocente



GEZONDHEIDSCENTRUM

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

Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit wordt weerspiegeld in de gebouwen waarin die religies werden gehuisvest en uitgeoefend. Het diverse erfgoed in Zutphen wordt in 2018 verbonden in de Religieus Erfgoedroute. Alle gebouwen hebben hun eigen verhaal en geschiedenis, zijn al heel oud of juist nog relatief jong, vertellen bekende verhalen, maar ook onontdekte en spannende geschiedenissen.



Walburgiskerk

Wanneer de Walburgiskerk precies is gebouwd is onbekend. Waarschijnlijk stond hij er al rond 1100 en er wordt vermoed dat onder de vloer nog resten liggen van zijn voorloper, die bij de Vikingaanval van 882 zou zijn vernield. Hiervoor is archeologisch bewijs gevonden op het 's Gravenhof.

Brand

De huidige kerk is in de loop van de tijd diverse keren verbouwd en uitgebreid. De eerste grote verbouwing was rond 1300. Dat is goed te zien aan de architectuur van de toren, waarvan de onderste drie verdiepingen uit die tijd stammen. De bovenkant van de toren is meermalen afgebrand, door blikseminslag in 1446 en bij werkzaamheden in 1948. Opschriften bij de toren herinneren daar nog aan.

Toren

De huidige toren heeft een hoogte van 76 meter, maar was tot 1600 zelfs 117 meter hoog, hoger dan de Domtoren van Utrecht. De prominente toren bepaalt in belangrijke mate het stadsbeeld van Zutphen en is regelmatig te beklimmen. Het fantastische uitzicht loont de moeite.

Aan de noordkant, de kant van het oude stadhuis, vinden we getallen op de muren. Het zijn grafnummers, afgewisseld met steenhouwers- of metselaarsmerken. Vooraanstaande mensen

werden begraven in de kerk. Zo bevindt zich in de kerk nog altijd de grafzerk van Baudartius, die betrokken was bij de totstandkoming van de Statenbijbel. Maar ook de grafsteen van graaf Otto I, die Zutphen aan het eind van de twaalfde eeuw haar stadsrechten gaf, en het grafmonument van Everhard van Heeckeren. Minder gefortuneerden werden echter begraven rondom de kerk. Men herkende de graven aan de nummering. Vandaar dat de kerk ook gelegen is aan het 'Kerkhof'. Aan de zuidkant van de kerk werden de allerarmsten naam- en nummerloos begraven.

Kettingbibliotheek

In de zestiende eeuw werd de Librije aan de kerk toegevoegd: de kettingbibliotheek, uniek in Europa. Deze voorloper van de openbare leeszaal is niet alleen uniek door zijn originaliteit, de situatie is namelijk grotendeels nog net zoals bij de opening in 1564, maar ook door de collectie die veel bijzondere boeken bevat, zoals de eerste druk van Copernicus' werk over de omwenteling van de hemellichamen. Ook negentien werken van Erasmus en enkele bijbels van vóór de Reformatie behoren tot de collectie.

Walburga

Aan de kant van het 's Gravenhof is een modern beeld van Walburgis te zien, de patroonheilige van deze kerk. Walburgis is herkenbaar door de attributen die ze draagt. Ze wordt afgebeeld met voorwerpen die duiden op haar levensloop: het kroontje wijst bijvoorbeeld op haar koninklijke afkomst, het boek met de kloosterregels op haar

Historische Vereniging Zutphen



leven als kloosteroverste en het kruikje op het boek verwijst naar de Walburgisolie, een 'olie' die, volgens de overlevering, zieken geneest.

Maria in de Hervormde Gemeente

Aan de noordzijde van de kerk is het Mariaportaal uit de vijftiende eeuw te vinden. Aan de zijkanten zijn twee banken ingemetseld en in het midden staat een zuil met daarop een engel afgebeeld. Op zijn schouder staat een beeld van Maria met kind. Dit katholieke beeld in de protestantse kerk heeft veel teweeg gebracht. De landelijke pers besteedde er aandacht aan en zelfs in de Tweede Kamer werden hierover vragen gesteld aan de minister. Het beeld is in 1889 aangetroffen bij restauratiewerkzaamheden. Op dat moment werd het Mariaportaal gebruikt als bergplaats voor lijkwagens. Nadat het zwaar beschadigde beeld was gerestaureerd, werd het in 1892 teruggeplaatst in het portaal. Ondanks het protest van de kerkenraad van de Hervormde Gemeente bleef het toch. Het Mariaportaal diende in de middeleeuwen vaak als een gerechtsplaats. Een juridische functie voor een kerkportaal was niet ongebruikelijk en de rijke versieringen wijzen erop dat ook



in dit Mariaportaal recht werd gesproken. Er zijn beelden te zien van het Laatste Oordeel en de Salomofiguur. Het grote voordeel van zo'n rechtsplek in het portaal was dat de zaak kon doorgaan, ook al lieten de weersomstandigheden dat niet toe. Een ander groot voordeel was de centrale plek. Bovendien was er genoeg ruimte voor publiek.

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

Voor meer informatie:

www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute

Zo werkt de audiotour:

1. Download 'Podcatcher audio guide' op je smartphone: App Store & Google Play
2. Open de app.
3. Tik om te starten.
4. Zoek op 'Stedelijk Museum Zutphen'.
5. Selecteer de audiotour 'Religieus Erfgoedroute Zutphen'.
6. Download de tour en start bij een van de tien kerken.

Veel luister- en wandelplezier!

Informatie over Zutphen kun je vinden:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.erfgoedcentrumzutphen.nl

Historische Vereniging Zutphen



DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

Like
& Win



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.

Geopend vanaf 27 maart 2019
Meer info op www.linnaeushof.nl

FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudoku kwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van **WIL SCHILDERS** is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudokuop.nl



Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- www.helenarubinstein.nl
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 www.iciparisxl.nl
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- www.guerlain.nl
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- www.iciparisxl.nl
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- www.lancome.nl



fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 www.iciparisxl.nl
8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 www.clarins.nl
9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- www.douglas.nl
11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- www.iciparisxl.nl
12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 www.cococlean.nl



Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Wat je aandacht geeft groeit

Benadruk dat wat je wilt

Hoe klinkt het als je dit tegen of over een ander zegt: "Ik wil NIET dat je dat op deze manier doet. Wat een naar persoon is dat, hier valt niet mee te werken."

Of als je het zo zegt:

"Als je dit zo doet gaat het makkelijker.

Als we deze persoon op die manier benaderen voelt hij zich begrepen en is er samenwerking mogelijk."

Het verschil zit hem in de manier van benaderen.

Als je positief wordt aangesproken voel je ruimte en daarmee de mogelijkheid om te ontplooiën.

Positief benaderen is een kunst

Iemand iets zeggen vanuit het positieve is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Je bent wellicht opgegroeid in een nieuwe cultuur. Dit kan vanuit huis of op school zijn. Maar ook later in je werkomgeving. Door al die invloeden ben je het

als gewoon gaan beschouwen.

Om dit te veranderen is in eerste instantie een moment nodig dat je dit gewaar wordt.

Daarna het inzien dat er iets dient te veranderen. Dan nog de manier hoe je dit doet en tenslotte de doorbreking van het patroon.

Om uit je oude gewoonte te blijven is een lange adem nodig en veel zelfreflectie. Lukt het niet zelf, om patronen kwijt te raken, kun je bij mij terecht. Na een kort traject zal je het verschil merken. Dit is het best meetbaar aan de reacties van anderen.

Kinderen

Bij het kind is het heel duidelijk merkbaar als je de juiste aandacht geeft. Het gedijt dan goed in een omgeving waar veiligheid en geborgenheid voorop staan. Andersom zul je merken dat het kind je heel veel spiegelt en jouw eigen zoektocht duidelijk maakt middels gedrag en gezondheid.



Meer informatie op de website.

Fijn nog even thuis

Zondagochtend. Ik sta voor de deur van het adres waar men mij gevraagd heeft te komen omdat mevrouw is overleden. Als ik binnen kom, zie ik het bed met mevrouw midden in de kamer staan. Haar man zit verslagen in zijn stoel, kinderen en kleinkinderen zitten op de bank of lopen heen en weer naar de keuken, zorgend voor koffie en thee.

Nadat de familie mij heeft verteld over het verloop van de laatste weken van mevrouw en ik mijn werkwijze heb uitgelegd, komen we al snel tot de eerste vraag, namelijk wordt mevrouw thuis of elders opgebaard? Meneer is heel beslist. Hij wil zijn vrouw tot aan de dag van de uitvaart bij hem thuis houden. Oudste zoon denkt daar echter anders over, komt nog met argumenten om zijn moeder elders op te baren, maar kan uiteindelijk niets anders doen, dan 'meegaan' in de wens van zijn vader.

Mevrouw wordt met alle liefde verzorgd door haar kinderen. Het ziekenhuisbed verdwijnt uit de kamer en de thuisopbaring wordt een feit. Mevrouw ligt er mooi bij, meneer is tevreden en oudste zoon is wat stil. Ik kan hem op dat moment moeilijk peilen. Ik verzeker hem dat ik iedere dag naar zijn moeder zal komen en de thuisopbaring in de gaten zal houden.

De dagen naar de begrafenis toe verlopen in harmonie en vol respect over en weer naar elkaar. Rouwbrieven worden gemaakt, teksten worden geschreven, muziek wordt geoefend en uitgezocht. Kortom: de dienst krijgt in de loop van de week meer en meer vorm en inhoud.

Op de dag van uitvaart rijdt de rouwauto voor en wordt mevrouw door haar gezin met zorg en liefde het huis uitgedragen. Dienst, begrafenis en condoleance verlopen volgens wens.

Aan het einde van de dag, bij het afscheid nemen van de familie zegt oudste zoon: "Wat was het fijn dat mijn moeder tot de allerlaatste dag in haar eigen huis kon blijven en dat wij haar met elkaar het huis uit hebben kunnen dragen." Wat een compliment!
Dankjewel.



Pauline Rischen

persoonlijke uitvaartbegeleiding

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

The Frankly Company gewoon eerlijk vernieuwend!

De arbeidsmarkt is voortdurend in beweging, per week komen er meer dan 5000 vacatures online bij bijvoorbeeld indeed.nl. Als potentiële nieuwe werkgever kom je allang niet meer weg met een kort functieprofiel als vacature.

The Frankly Company faciliteert en inspireert werkgevers & werkbemiddelaars om gewoon anders te denken.

Wij beginnen bij het begin: de vacature & de functie. Herhaalt de vacature zich vaak? Is het functieprofiel haalbaar en duidelijk? Zijn de arbeidsvoorwaarden in lijn met de functie en de markt of zijn er misschien verborgen talenten *incompany* al aanwezig?

Of is het meer structureel? Waar bevinden zich de talenten van de toekomst? Kunnen wij die talenten eerder aan ons binden? Door het creëren van creatieve en spraakmakende oplossingen slaan wij een brug naar de medewerkers van de toekomst.

Daarnaast kan *The Frankly Company*, al dan niet tijdelijk, de werving & selectie invullen op locatie of extern.

Onze professionals combineren hun HR skills met een commerciële marketing achtergrond en een sociaal hart en zorgen voor unieke matches, juist die speld in de hooiberg dus!

Een kleine greep uit de creatieve oplossingen die *The Frankly Company* als service biedt aan werkgevers, recruiters & uitzendbureaus. Wij vertellen je graag meer tijdens een kopje koffie!



The Frankly Company

Margijnenenk 191 Deventer | 0570-510 000 73
frank@thefranklycompany.com

NATUURCOACHING HELPT BIJ VERLIES!

Het overlijden van een partner is een aangrijpend en intens verlies. Heb je je partner net verloren, dan kan het verlies heel onwettelijk zijn en dringt de realiteit nog niet zo door. Is het al langer geleden en voel je nog steeds de pijn van verlies?

Rouwen is een natuurlijke reactie. Je leven verandert immers als je iemand moet missen. Niets is meer hetzelfde. Heb je moeite om de draad van je leven weer op te pakken?

Begeleiding Partnerverlies biedt professionele verlies- en rouwbegeleiding in de Achterhoek.



Sperwer 10, Lichtenvoorde

06-30427860

imverheij@hotmail.com

www.begeleiding-partnerverlies.nl

In een tijd van verlies komt er veel op je af. Het kost je moeite om ondanks de pijn en het verdriet talloze zaken te regelen. Hoewel iedereen je wil helpen is er veel wat je vooral zelf moet doen en dat kost veel energie.

Een wandelsessie helpt om zaken op een rij te zetten en van je drukke hoofd af te dalen naar je gevoel. Je gevoel is een belangrijk kompas bij het bepalen van je koers.

Wat kun je o.a. nog meer ervaren tijdens een wandelsessie?

- Het helpt om zaken vanuit een ander gezichtspunt te bekijken.
- De natuur werkt kalmerend en is een verrassende inspiratiebron.
- Je krijgt meer inzicht in wat er nu belangrijk voor je is.
- Je ervaart rust in een wirwar van gedachten en emoties.
- Een wandelsessie geeft energie.
- Een wandelsessie praat gemakkelijk, het dwingende oogcontact valt weg waardoor je praat over dingen die je anders voor je houdt.

Ben jij op zoek naar professionele ondersteuning? **Zet vandaag die eerste stap en bel voor meer informatie of het maken van een afspraak 06-30427860**



Imelda Verheij is aangesloten bij Beroepsvereniging Groene Zorg en Bewust Achterhoek



*Prachtig
Krachtig*

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

**PROBEER
CURVES NU
1 WEEK
GRATIS**

Curves[®]

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spitaalstraat 57 | Tel: 031 575 843977

* Alleen voor nieuwe leden.

Grenzen

**Heel lang vond ik het maar ingewikkeld waar de grenzen liggen.
Net als heel veel meisjes, meiden en vrouwen die ik zie.**

- Waar eindigt jouw ruimte en waar begint die van een ander?
- Merk jij überhaupt als je over je eigen grens gaat?
- Hoe vaak dendert een ander over jouw grens?

Ik heb grenzen leren stellen en dat moet ik nog elke dag. Bij grenzen stellen hoort ook het maken van keuzes.

- Wie wil je in jouw inner circle en wie dendert er toch over jouw grenzen heen als je ze aangeeft?
- Met wie wil je werken?
- Waar krijg jij energie van?
- Waar ligt de grens van jouw expertise en waar wil jij je grens verleggen?

In de specialisatie tot Meisjescoach is dit één van de vele belangrijke thema's waar we aandacht aan besteden, het is in de tijd van nu namelijk onmisbaar en levensveranderend!

*Meld je aan voor de
nieuwe editie op zaterdag,
ga snel naar:
www.meisjescoach.nl*



**SPECIALISATIE TOT
MEISJESCOACH**

INDIVIDUELE COACHING

THEEKRANSJES

FiederElske was de eerste Meisjescoach van Nederland voor meisjes, meiden en (jonge)vrouwen. Zij zorgt voor levensveranderend inzicht binnen twee tot vier maanden.

FiederElske werkt met coachingstrajecten op maat met een passende totaalprijs. De enige verrassing achteraf is... de magie van het resultaat.



Scheiden en schuldgevoel

In deze column bespreek ik thema's die je tot verder nadenken stemmen en daarmee je bewustwording kunnen stimuleren. Deze maand wil ik het over scheiden en mogelijke bijkomende schuldgevoelens hebben.

Er zijn natuurlijk harmonieuze scheidingen, waar er gezamenlijk de zorg voor de kinderen gedragen wordt. Fantastisch als dat lukt... Helaas is in de meeste gevallen een scheiding een complexe en verdrietige aangelegenheid. Vaak vanuit de communicatieproblemen die niet opgelost raken ontstaat veel verdriet, onmacht, boosheid, irritaties en frustraties. Heftige emoties, die nogal wat impact hebben.

Schuldgevoel

Of het huwelijk nu goed is of niet, diep binnenin willen kinderen dat hun ouders bij elkaar blijven. Dat weet je als ouder en onbewust voel je dat goed aan. Als het dan toch tot scheiden komt, zijn schuldgevoelens gevaarlijke heelmeeesters. Zowel voor jou als ouder als voor je kind(eren). Natuurlijk wil je het beste voor je kind en wil je je kind behoeden voor pijn en natuurlijk wil je dat je partner er net zo over denkt en naar handelt. Maar hoe doe je dat als je zelf, je partner en je kind(eren) vol zitten met alle emoties?

Ik zie heel vaak in de praktijk dat er veel meer toegegeven wordt dan eigenlijk gewild, veel meer toegestaan wordt dan terecht, veel meer gekoesterd dan gezond, veel meer geclaimd dan prettig, veel meer ruzie gemaakt wordt dan bedoeld, omdat diep binnenin de schuldgevoelens opspelen. Met vaak hele geëmotioneerde situaties.

Superlastig, De vraag is: "Wie doe je hier goed mee?" "Help je je kind hiermee een verantwoordelijk fijne volwassene te worden?"



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.



Molengracht 4, Zutphen
06-40533244
www.core-coaching.nl

KIJK OP
WWW.CORE-COACHING.NL
 VOOR MEER INFORMATIE



Ervaar Zutphen vanuit de Fietstaxi

Wil je meer zien dan alleen de binnenstad of zijn de benen moe van het slenteren in de stad? Nanneke Dorenbos laat jou de mooiste plekjes van Zutphen zien.

**Kijk op de site of bel voor meer informatie,
beschikbaarheid en reserveringen.**

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

Evenementen

in Zutphen e.o.

ZONDAG 7 APRIL, 12.00 - 17.00 UUR
EXPOSITIE WINTERSE LANDSCHAPPEN



Het winterse weer heeft kunstenaars Bertje van Delden geïnspireerd tot nieuwe werken. Met haar expositie 'Nevel & Sneeuw' in De Overtuin toont zij haar winterse landschappen die de vergankelijkheid weerspiegelen. De schoonheid en eenvoud van verdorde planten in de sneeuw. Tijdens winterse buien ziet ze door de ramen van haar atelier hoe verwelkte zonnebloemen met hun hangende hoofden langzaam transformeren in kunstobjecten. Door de impressies van de natuur vast te leggen op het doek probeert ze het tijdelijke vast te houden en een diepere betekenis te geven.

Prijs: Gratis. Een bezoek aan de tuin is € 3,00 entree.

Locatie: *De Overtuin, Molenstraat 6, Warnsveld*

ZATERDAG 13 APRIL
10.00 - 16.00 UUR
WORKSHOP INTUÏTIEF
SCHILDEREN

In deze drukke tijd waarin vaak van alles van je wordt verwacht, kan je het contact met je jezelf nog wel eens verliezen. Wil je dat eens anders doen? In deze



schilderworkshop (13 april of 4 mei) ga jij op zoek naar de toets, de kleur(en), en de beweging die bij jou past. Daar ga je mee oefenen en spelen. Je gaat er woorden aan geven. Voor deze workshops hoeft er geen schilderervaring te hebben. De insteek van de workshops is hetzelfde. Toch zullen het compleet andere dagen zijn. En natuurlijk ga je naar huis met een heel eigen kunstwerk.

Let op: er is plek voor maximaal 12 personen. Zorg dus dat jij jouw plek veilig stelt.

Prijs: € 60,-, CJP - € 50,- Wanneer je aan beide workshops deelneemt betaal je 50 euro per keer. De prijs is inclusief lunch en alle materialen.

Locatie: *IJsselweg 13, Vierakker*

DONDERDAG 18 APRIL, 20.00 - 22.00 UUR
KOM FRANSE CHANSONS ZINGEN

Stromae (Paul van Haver) heeft het Franse lied ook voor de jeugd een paar jaar geleden weer op de kaart gezet. Hij is, net als grootheid Brel, zo eigen dat zijn liederen heel moeilijk te vertolken zijn. Toch zijn er generaties die elk lied van bijv. Brel of Bécaud zo kunnen meezingen, zoals wij nu met 'Formidable' van Stromae. Generaties zijn opgevoed met Trenet, Bécaud, Ferrat en in de hitparade Adamo, Aznavour en Moustaki. Veelal werden die



liedjes vertaald en kwamen ze alsnog de Nederlandse top tien binnen. Wie kent niet 'La montagne', bekend als 'Het dorp' gezongen door Sonneveld en daarna door tientallen anderen? Wat zijn er prachtige liederen geschreven door o.a. Van Veen, Shaffy, Halsema en ga maar door. Peter de Jonge neemt je mee op een reisje langs oude en nieuwere Franse liederen en hun broertjes en zusjes in andere landen. Kom luisteren en wellicht meezingen of neuriën?

Prijs: Niet leden € 7,50, Leden Gratis, CJP Gratis

Locatie: *Beegraven 1, Warnsveld*



20 APRIL T/M 22 APRIL, 10.00 - 17.00 UUR

VROEG-MIDDELEEUWSE PAASMARKT

Het hele paasweekend is er bij vroeg-middeleeuws erf Erve Emme van alles te beleven. Het erf wordt bewoond door kleurrijke handelaren, vaardige ambachtslieden en stoere krijgers uit alle windstreken; Franken, Friezen, Saksen én Vikingen. Handelaren verkopen hun middeleeuwse waren, ambachtslieden werken hard aan prachtige creaties en vechters strijden met elkaar om de eer.

Prijs: € 6,-

Locatie: *Erve Emme, Harenbergweg 1, Zutphen*

Uitgelicht

ZONDAG 14 APRIL, 11.00 - 16.00 UUR

LENTE FAIR WARKENSE MOLEN

Op deze gezellige dag beleef je de sfeer van Anton Pieck en Palmpasen. Er zijn ongeveer 60 in Anton Pieck sfeer geklede vrijwilligers, kinderen en standhouders. Zij verkopen streekproducten en geven demonstraties van ambachten. Voor een hapje en drankje zijn de gezellige horecavoorzieningen uitgebreid en kun je op het terras of binnen zitten.

Voor kinderen is er ruim aandacht; met de bekende 'toe-doekaart'. Voor twee euro kunnen zij aan verschillende activiteiten meedoen, zoals deegvlechten, koekjes bakken en het maken van een Palmpasentok. De molen draait en maalt en in het Bakkerijmuseum worden allerlei broodjes gebakken in de takkenbossenoven.

Prijs: Volwassenen € 2,-, kinderen gratis

Locatie: *Warkense Molen, Lage Lochemseweg 25, Zutphen*



L I N D B E R G [∞]

NIEUWE COLLECTIE 2019



Maak een afspraak voor een goed advies aan onze brillenbar.



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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