

ZUTPHEN EO 

MEI 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Breda, de Parel
van het Zuiden

Cadeautips
voor **Moederdag**

NEW JAGUAR XE

**THE CAR OTHER CARS
HATE PARKING NEXT TO.**



De New Jaguar XE. Onder zijn scherper gelijnde exterieur wacht u een compleet nieuwe cockpit. In het fraaie interieur gaan exclusieve materialen en hoge kwaliteit hand in hand met superieur comfort en verfijning. Het intuïtieve infotainmentsysteem biedt optimaal bedieningsgemak. De new Jaguar XE. Een Jaguar die andere auto's jalours maakt. Vanaf 57.380.

Van Mossel Jaguar

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

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

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

Van Mossel

Gelijk én Eigen?

Ik zie bij veel meisjes en vrouwen in mijn praktijk de worsteling tussen eigenheid en gelijkheid. Ze willen zichzelf zijn, maar willen ook niet anders/gek/raar gevonden worden.

Veiligheid

Veiligheid is hierbij een belangrijk thema. Kan ik mezelf zijn en toch ergens bij horen? Zijn deze mensen om me heen oprecht en geïnteresseerd in me voorbij wat ik doe of hoe ik eruit zie?

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.

Ik deed het stiekem

Ik ben daarom zelf in het begin ook nog een beetje 'stiekem' geweest over mijn specialisatie als Meisjescoach. Het was 5 jaar geleden echt taboe in het werkveld om mensen buiten te sluiten en als ik erover vertelde waren er mensen die vonden dat ik discrimineerde op geslacht. Terwijl ik echt niks tegen mannen of jongens heb, in tegendeel! We zijn gelijk én anders en ik geloof nou eenmaal echt in specialisme boven generalisme.

Wil jij je specialiseren in het coachen van meisjes, meiden en (jonge) vrouwen? Op 11 mei start een nieuwe Specialisatie tot Meisjescoach in Dieren, maar er zijn nog maar een paar plaatsen vrij!

**Meer info en aanmelden kan via:
www.meisjescoach.nl**

*Meld je aan voor de
nieuwe editie die start op
zaterdag 11 mei,
ga snel naar:
www.meisjescoach.nl*



6



10



20

Inhoud



8



14



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren

THEMA'S Nederland Bruist - Anнемiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Gerard Kiezebrink

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. Merknnaam Zutphen Bruist is een merknnaam 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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Mei, de maand van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, maar ook van Moederdag en van meizoentjes. Niet iedereen kent deze laatste term misschien nog, maar zodra je de meizoentjes (oftewel madeliefjes) her en der in het gras ziet verschijnen, weet iedereen hoe laat het is: tijd om naar buiten te gaan. De zomer komt eraan!

Bruisende lezer,

En als je dan toch naar buiten gaat, waarom dan niet een uitje inplannen naar de bourgondische 'Parel van het Zuiden'? Niet voor niets kreeg Breda de titel Beste Binnenstad van Nederland. Omdat wij best snappen waarom ze die titel kregen, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat tips voor een dagje Breda. Zo kun je zelf ervaren of jij het er ook mee eens bent.

Natuurlijk zijn dit niet de enige tips die je deze maand van ons krijgt. Zoals je inmiddels wel van ons gewend bent, tippen we je ook maar al te graag weer over een aantal bruisende ondernemers. Zo geven Logopediepraktijk Rondom Taal en Parawijsvogel je een kijkje achter de schermen en deelt ook Stichting Toeristisch Varen zijn bruisende verhaal.

Nog meer tips? Zeker! Blader verder en doe inspiratie op voor een leuk cadeautje voor Moederdag. Daar scoor je ongetwijfeld punten mee bij jouw moeder!

Succes met alle tips en veel leesplezier!

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

De bourgondische Parel van het Zuiden

Een dagje Breda is altijd goed. De stad draagt niet voor niets de titel 'Beste Binnenstad' van Nederland. Slenter door de knusse straatjes, lunch of dineer bij fijne restaurants, bekijk de stad vanaf het water en shop in de vele boetiekjes die de stad rijk is.

Bre



SHOPPEN

De gezellige, bourgondische sfeer is één van de eerste dingen die je opvallen als je de Bredase wijk **HET GINNEKEN** betreedt. Het is een plek waar de winkels geen ketens maar speciaalzaken zijn, met ondernemers met passie voor hun zaak. Ook voor goede horeca kan men in het Ginneken terecht. Er is keuze genoeg uit de vele cafeetjes, bistro's en restaurants die vooral rond de Ginnekenmarkt liggen. Ook heeft dit gedeelte van Breda een rijke historie en veel bezienswaardigheden, zoals de Sint Janskerk en de historische waterpomp op 't Ginnekenmarktje.
www.hetginnekenbreda.nl

MOEKE is een begrip in veel steden en dat geldt ook voor Breda. Of je nu langskomt voor een kop koffie of om 's avonds aan te schuiven voor het diner, de sfeer is altijd huiselijk en warm. www.moekeginneken.nl

RINGS & SUITS in het Ginneken staat voor trouwringen en trouwpakken. Met 1000 paar ringen en 1500 stoffen wordt het gezellig winkelen voor je bruiloft met alles onder één dak. www.ringsuits.nl

CULTUUR

Met de **AR STADSTOUR** komen alle historische plekken in Breda weer tot leven. En dat op je eigen smartphone! De app is gratis te downloaden en brengt je langs de mooiste historische plekken in Breda, zoals de Onze Lieve Vrouwe Kerk en de kleine hofjes en straatjes rondom het Kerkplein waar je na de tour neer kunt ploffen op een zonovergoten terras. Voor meer informatie over de Augmented Reality Stadstour ga je naar de VVV. www.vvbreda.nl



DE KOEPEL

Prison Escape is een interactieve beleving met de Koepelgevangenis van Breda als speelveld. Prison Escape geeft je het gevoel dat je regelrecht in een gevangenisfilm bent gestapt. Durf jij het aan en streep jij een gevangenisontsnapping van je bucketlist? www.prisonescape.nl






FESTIVAL

HET BREDAJAZZFESTIVAL is het oudste en grootste jazzfestival van Nederland en Europa. Alle buitenconcerten zijn gratis toegankelijk en door de brede programmering met diverse jazz gerelateerde muziekstijlen is er voor ieder wat wils. In totaal vinden gedurende de vier festivaldagen, van 30 mei tot en met 2 juni, ongeveer 180 verschillende optredens plaats.

www.bredajazzfestival.nl



ZOEK DE RUST OP

Niets fijner dan in de hectiek van de stad even de rust opzoeken.

PARK VALKENBERG ligt in de binnenstad van Breda, op de doorgangsroute van het Centraal Station naar het centrum van de stad. Vroeger was het park de tuin van het Kasteel van Breda.

Naast Park Valkenberg ligt **HET BEGIJNHOF**. Wie aan de Catharinastraat de poort van het Begijnhof binnenstapt, waant zich eeuwen terug in de tijd.

BOOTJE VAREN

Bekijk Breda eens vanaf het water en maak **EEN RONDVAART** door de haven en over de singels. De schipper vertelt onderweg over de geschiedenis van de stad en de bezienswaardigheden die je passeert. Een rondvaart is mogelijk van 31 maart t/m 31 oktober. Na de boottocht tijd voor een biertje? Aan de Haven, één van de oudste straten van Breda, vind je heel veel leuke tentjes en terrasjes. Proost!

www.bootjevarenbreda.nl



Ben je een dagje in Breda en is het zonnig weer? Dan is **BELCRUM BEACH** de uitgelezen plek om neer te strijken voor een lekker verkoelend drankje en dat fijne strandgevoel. Vanaf het centrum is het goed te lopen naar het stadsstrand waar bijna alles van restmateriaal gemaakt is. www.belcrumbeach.nl



Mijn Missie

De sleutel tot succes is een combinatie van de juiste voeding, beweging en ontspanning. Met mijn energie, enthousiasme en betrokkenheid zorg ik ervoor dat jij jouw NIEUWE leefstijl krijgt!

Een fitter en gezonder lichaam is voor iedereen mogelijk! Kun je het niet alleen? Dan gaan wij het samen bereiken!

Maak kennis met het **Pouwels Leefstijl** concept!

Bel me of ga naar de website voor gratis proefles

Voeding - Training
Coaching - Relaxing



Baby's eerste woordjes!

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? Met onze app kun je de woorden invoeren in je telefoon en direct indelen in verschillende categorieën, met uitspraak en datum. De woorden zijn met terugwerkende kracht in te voeren, omdat je na het invoeren de datum 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 advies vragen bij een logopedist of het consultatiebureau. 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 altijd nieuwe woorden of zinnen als je géén gelegenheid hebt om ze op te schrijven? Download dan onze app: "Baby's eerste woordjes" in de Play Store.

logopediepraktijk
rondom taal

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

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



Lucardi
—juwelier—

GRAVEREN
7⁹⁹

ZILVEREN
KETTING

39,⁹⁹ **29⁹⁹**

ZILVEREN
ARMBAND

29,⁹⁹ **24⁹⁹**

ZILVEREN RING

34,⁹⁹ **29⁹⁹**

Speciaal voor

Kortings-
code
BRUIST2019

Shop jouw cadeau op www.lucardi.nl

en ontvang t/m 12 mei 2019 10% EXTRA KORTING
op online bestellingen met kortingscode: bruist2019

**Zie de actievoorwaarden op www.lucardi.nl voor de uitsluitingen.*



D DUIFHUIZEN
Tassen & koffers

Moederdag

1. Emily & Noah buideltas white, € 49,95 2. Duifhuizen Tassen & Koffers, koffer, titan paradoxx white 68 cm, € 109,95
3. DKNY Hutton handtas blush, € 248,- 4. Guess Fleur shopper M roze, € 135,- 5. Valentino Divina portemonnee L cipria, € 55,- 6. Guess Fleur portemonnee roze, € 54,95 7. Charm crossbody tas white, € 25,- 8. Ted Baker Aubrie make-up tas light pink, € 39,- 9. Ted Baker Candice toiletas L nude, € 46,-

De meeste modellen zijn ook in andere kleuren/varianten verkrijgbaar. Ga naar www.duifhuizen.nl voor meer informatie.

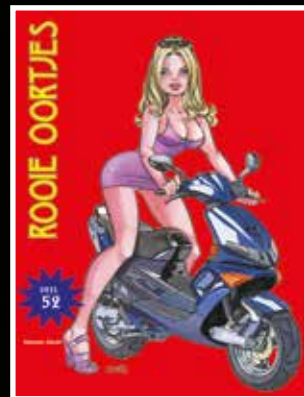
Vier samen een ni

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

ieuwe lente

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je 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, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...

Kies voor de zorg die het beste bij jou past

Het voorjaar is alweer in volle gang, lekker met de blote voeten in het gras! Je ziet de bloemen volop in bloei en de natuur ontluikt. In het Verloskundig Centrum Zutphen bruist het het hele jaar door, vol van energie en nieuw leven.

Regelmatig zien we quotes voorbijkomen als 'bijzondere zorg voor bijzondere mensen'. Een zwangerschap is een bijzondere gebeurtenis, echter wij bieden juist zorg voor iedereen! Iedereen is welkom bij ons! "Wij zijn hele gewone mensen en hele gewone verloskundigen, daardoor staan we dicht bij onze zwangere, want dat zijn meestal ook hele gewone mensen", vertelt Marieke. "We zoeken voor elk aanstaand ouderpaar de zorg die het beste bij hen past, dus niet bijzonder maar gewoon toegespitst op de specifieke situatie en wensen van de zwangere en haar partner", vult Kim aan.

Je kunt dan ook kiezen of je de hele zwangerschap dezelfde verloskundige ziet of dat je kennismaat met alle verloskundigen, op een vaste dag op controle wilt komen, thuis of in het geboortecentrum wilt bevallen, er wel of geen echo's worden gemaakt. Het kan allemaal, alles is bespreekbaar! Dát vinden wij heel gewoon!

Een hartelijke voorjaarsgroet,
Team Verloskundig Centrum Zutphen



Verloskundig Centrum
Zutphen

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

zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kinderwens



Iedereen is
welkom en alles is
bespreekbaar bij
ons! Dát vinden wij
heel gewoon!



Kundalini Yoga

houdt uw bedrijf en medewerkers vitaal!

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een levensstijl met yoga en meditatie je langer jong, fit en vitaal houdt. Stresshormonen en ontstekingen nemen af en celveroudering vertraagt. Kundalini Yoga heeft daarbij als voordeel dat het ademhaling, houdingen, mantra's (helende klanken), mudra's (handposities) en mentale focus combineert in uitgebalanceerde oefenseries. En daarmee één van de meest effectieve yogavormen is!

Eenvoudig, afwisselend en speels

Deze yogavorm is eenvoudig, praktisch en speels. Elke les is anders en heeft een thema. De eeuwenoude oefeningen van Kundalini Yoga rekken de spieren, geven diepe ontspanning en zorgen voor het versneld afvoeren van afvalstoffen. Ze werken direct in op het zenuwstelsel en de klieren, zodat je het effect meteen ervaart. Ook kan Kundalini Yoga je inzicht geven in emotionele blokkades en angsten. Het zorgt voor weldadige rust, vrolijke stemming, een energiek gevoel en helpt je om te gaan met de veranderingen en stress van deze tijd!



BedrijfsYoga: vitale en productieve medewerkers

Op basis van Kundalini Yoga hebben wij voor bedrijven speciale programma's ontwikkeld om de gezondheid, het concentratievermogen en de zelfreflectie van uw medewerkers te kunnen verbeteren. Dit verlaagt het ziekteverzuim en verbetert de werksfeer en het werkplezier. Wij leren uw medewerkers te ontspannen en in balans te komen, zodat hun werkstress reduceert. Ze worden vitaler, productiever en gelukkiger!

Ervaren wat Kundalini Yoga voor uw bedrijf en medewerkers kan betekenen? Neem dan contact op voor een proefles of gesprek. Ook hebben wij nog enkele dagdelen vrij in onze ruime sfeervolle studio!



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

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

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

Wacht met het buitenzetten van vorstgevoelige planten tot na de ijsheiligen. Na 15 mei treedt er namelijk **geen nachtvorst** meer op.

Mensen die in mei worden **geboren**, zijn vaak langer dan gemiddeld vanwege het **daglicht** waar de zwangere vrouwen aan zijn blootgesteld.

In mei zie je overal **meizoentjes** (madeliefjes) in het gras verschijnen. Je kunt zowel de bloemetjes als het blad eten. **Madeliefjes in de knop** smaken nootachtig. Een geopende bloem smaakt wat bitter.

Op 17 mei wordt wereldwijd in ruim 130 landen **IDAHOT** gevierd, de Internationale dag tegen homo-, bi- en transfobie.

Last van een dipje? Van de **geuren** munt, sinaasappel, kaneel en eucalyptus is bekend dat ze opwekkend werken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een gezellige en grappige collega. Je voelt je snel positiever en je krijgt weer **nieuwe energie**.

Last van droge of natte ogen?



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

SVEN
voor ogen

DROGE & NATTE OGENSPECIALIST

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573-454629 www.svenvoorogen.nl

Multitasking werkt niet

Het is alweer mei! Wat vliegt de tijd. We zijn inmiddels ruimschoots gewend aan de lente, genieten van al het schoons in de natuur en zijn zo vol op dreef dat iedereen alweer reikhalzend uitkijkt naar de meivakantie.

We hebben het altijd druk, ook al nemen we onszelf voor dat echt te minderen. Regelmatig lopen we daarbij tegen de grens aan dat we flink stress ervaren. Stress beschouw ik als opgespaarde bevroren energie. Energie zou idealiter vrij moeten stromen in je hele systeem. Zodra je jezelf dwingt meer te doen dan op dat moment eigenlijk goed voelt, gewoon omdat de waan van de dag dat van je vraagt, ga je over je eigen innerlijke waarschuwingsgrens heen en 'bevriest' op dat moment de weerstandsenergie. Die zet zich ergens vast in je lichaam. In je schouders, je nek, je maag, of je rug, net daar wat bij jou 'past'. Emotioneel werkt het ook door, je wordt gefrustreerd, geïrriteerd, krijgt misschien een kort lontje. Lastig ... maar wat doe je eraan?

Multitasking werkt niet

Wat vooral niet werkt is multitasking, daar gaan je hersenen en daarmee je hele lichaam van in de overdrive. Met hele simpele oefeningen kom je erachter dat je zelfs sneller werkt als je één ding tegelijk doet, hoe klein de taak ook is. Als je je daar bewust van wordt, is het makkelijker vol te houden en krijg je veel meer moeiteloos geklaard. Daarnaast adviseer ik altijd heel gericht je inspanningsmomenten af te wisselen met ontspanning. Heel doelgericht. Niet urenlang met één opdracht bezig. Eén uur inspanning en 10 minuten ontspanning. Liefst ontspanning met een wandeling buiten, frisse lucht, of even rustig voor je uit zitten mijmeren. Let daarbij op je ademhaling. Diep en gelijkmatig, om je hart weer coherent met je hoofd te maken. Dat creëert rust!



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

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 werd 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.

Agnietenconvent of Adamshuis



Op 12 december 1397 besloten Regelant Groenloch en Styne van Griet, twee devote vrouwen, hun huis ter beschikking te stellen aan 'gheystelicken jonfrouwen ofte vrouwenpersone' die hun leven afgescheiden en kuis wilden leven. Acht maanden later schonken ook de burens, Henrick Adaman van Vorden en zijn vrouw Geese Blomenaersdochter, hun huis aan vijf vrouwen. Deze huizen werden al snel samengesmolten tot één gezamenlijk huis, dat het Adamanshuis werd genoemd. Dit waren gesloten woongemeenschappen voor zogeheten lekenvrouwen.

Moderne Devotie

Het waren geen kloosters, want de vrouwen legden niet de drie verplichte kloostergeloften af. De bewoners van het Adamanshuis noemden zich gewoonweg zusters en moeten in het licht van de Moderne Devotie van Geert Grote uit Deventer gezien worden, een hervormingsbeweging die ontstond aan het eind van de veertiende eeuw.

Vrouwenconvent

In de loop der tijd werden meerdere bestaande woningen aan het vrouwenconvent toegevoegd. Door de verkoop van een deel van de tuin en de boomgaard op de hoek van de Oudewand en de Komsteeg van burgemeester Willem Leerinck konden de zusters in 1465 een kapel, de refter

en het dormitorium (de slaapzaal) in gebruik nemen. De turfschuur aan de Rijkshage werd in die periode ook uitgebreid. Uiteindelijk bestond het complex uit de bebouwing aan de Oudewand, een fraterhuis aan de Komsteeg, een weefhuis en bierbrouwerij in het dwarspand aan het binnenhof, en de eerder genoemde turfschuur. In 1518 trouwde de Gelderse hertog Karel er.

Bergafwaarts

Aan het eind van de zestiende eeuw ging het echter bergafwaarts met het convent, door zowel Staatse als Spaanse schermutselingen en plunderingen. Het hof kreeg daarna diverse bestemmingen van steeds minder aanzien. Aan het begin van de Tweede Wereldoorlog is de kapel zelfs een aardappelpakhuis. Uiteindelijk werd het hofje in de jaren zeventig van de vorige eeuw gerestaureerd door de Stichting Wijnhuisfonds. De huizen zijn nu particulier eigendom.



Aflaten

Voor de middeleeuwse mens was zielenheil erg belangrijk. Men zou na de dood eerst een tijdelijke straf moeten ondergaan voor zijn zonden voordat hij naar de hemel mocht. Men werd gestraft of gelouterd in het vagevuur. Bij goede daden en berouw zou de duur van deze straf verkort kunnen worden. Hier speelde de kerk handig op in door het gebruik van aflaten (een kwijtschelding voor God). In eerste instantie



kreeg men deze alleen bij goede daden, maar de kerk zag ook in dat hier goed geld mee te verdienen was. Zo werden de aflaten na verloop van tijd verkocht en verhandeld.



Goede werken in ruil

Voordat een instelling aflaten mocht uitgeven, moest dit eerst worden goedgekeurd. Hulpbisschop Joost Borre, die bekend was met de zusters van het Adamanshuis, deed dit voor de zusters. De zusters konden nu goede werken doen in ruil

voor aflaten. Veel van deze aflaten zijn ook bekend. Wie bijvoorbeeld een Pater Noster en een Ave Maria voor het 'heiligdom in het kleine kastje' voorlas, verdiende 40 dagen aflat per reliek (heilig voorwerp) dat erin lag. Dat waren er wel 82 en betekende dus 3280 dagen alleen al. Voor heel veel andere dagelijkse werkzaamheden werd 40 dagen aflat verleend en voor kleinere werkzaamheden een gedeelte daarvan.

Concurrentievervalsing

Het brood van de zusters werd verdiend met handenarbeid, zoals dat in zusterhuizen gebruikelijk was. Ook hiermee konden aflaten verdiend worden. Een dag lang wol spinnen verdiende drie dagen aflat. Dit bracht de zusters in problemen met de verschillende gilden in de stad. De handel werd namelijk als concurrentievervalsing beschouwd en werd in 1485 aan banden gelegd.

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

Voor meer informatie:
www.inzutphen.nl/nl/religieu-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

NATIONALE MOLENDAG



Bezoek één van de 950 molens die op Nationale Molendag hun deuren openen. Molenaars doen hun uiterste best om hun molen zo mooi mogelijk te versieren met vlaggen en bloemen. Je wordt door de molenaar rondgeleid, ontvang een uitgebreide uitleg over het type molen en mogelijk mag je de molenaar een handje helpen bij het draaien van de wieken. Voor kinderen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd, waarmee ze op speelse manier in contact komen met het molenaarsvak. De beste en leukste manier om de molens te bezoeken is op de fiets. Haal een fietsroute bij een lokale VVV.

Elk jaar in het tweede weekend van mei, dit jaar op 11 en 12 mei.
www.molens.nl/nationalemolendag

FILMPJE KIJKEN

DETECTIVE PIKACHU

In de eerste live-action Pokémon-film zien we Pikachu zoals we hem nog nooit gezien hebben. Het verhaal begint wanneer privé-detective Harry Goodman vermist raakt. Zijn zoon Tim gaat op zoek naar de reden van zijn verdwijning. Hij krijgt hierbij hulp van de voormalige partner van zijn vader: detective Pikachu, een schattige, hilarische, maar verwarde detective. Het enige mens-Pokémon duo dat elkaar kan verstaan, besluit samen te werken om het mysterie te ontrafelen.

POKÉMON DETECTIVE PIKACHU draait vanaf 8 mei in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DIANA LEEFLANG



Vlogger Diana Leeflang, beter bekend als D is for Dazzle, presenteert in OFFLINE creatieve projecten voor een middag zonder laptop en smartphone. Maar liefst 270.000 YouTube abonnees en 240.000 Instagram volgers kijken dagelijks mee in haar leven. Toch heeft de populaire Nederlandse blogger en vlogger ook wel eens behoefte aan een offline moment. Wie niet? In dit boek laat Diana zien hoe je alledaagse dingen verandert in een creatief project. Ook word je door middel van de vragen en opdrachten uitgedaagd iets nieuws te leren over jezelf. Aan de slag!
OFFLINE van DIANA LEEFLANG is vanaf 7 mei voor € 15,- te koop bij de boekhandel.

Levenslang luiieren...?!

Vakantie betekent genieten van rust. Even niets moeten, even geen agenda of tijdsdruk. Lekker op pad, elke dag een wandeling maken of zwemmen. Eindelijk dat boek lezen, goede gesprekken hebben en tijd voor elkaar maken. Genieten van (h)eerlijke lokale producten tijdens een uitgebreide lunch en/of diner. Kortom, heerlijk ontspannen om daarna vol energie en vaak boordevol plannen aan de slag te gaan. Maar vaak ben je dat ontspannen en uitgeruste gevoel na een week al weer kwijt. En zijn de plannen naar de achtergrond geraakt. Zou je dat vakantiegevoel niet toch vast kunnen houden?



Van viva la vakantie tot aan viva la vita-liteit

Tijdens een vakantie ben je uit je dagelijkse sleur en meestal ook je vertrouwde omgeving. Daardoor ben je alerter, wakkerder en sta je meer open voor indrukken. Je kunt compleet opgaan in wat je aan het doen bent, vergeet de tijd en bent daardoor volledig in het hier en nu. Het is een soort flow, een verhoogde staat van aandacht, en een gelukmakende ervaring. Het is ook iets wat je eigenlijk elke dag, thuis en op je werk, wel zou willen hebben. En waarom niet? Want het mooie is: het kan gewoon, door van je vakantiegevoel je leefstijl te maken!

Laagdrempelige leefstijl

Bij het HeelHuis zitten vele soorten gezondheidszorg onder één dak. De naam HeelHuis geeft dan ook precies weer wat het Gezondheidscentrum te bieden heeft: een 'huus' midden in de samenleving en door en voor mensen met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden. Waar je zonder enige drempel binnen kunt stappen om vitaler in het leven te gaan staan. Gewoon in je eigen tempo en op je eigen wijze. Door eerst kennis te maken met de keuzes die je hierin hebt en de stappen die je daar zelf voor kunt zetten. Stappen waar je zelf misschien nog niet aan gedacht hebt, maar die wel het beste bij jou als persoon passen. Je heel eigen leefstijl!



Lang leve het leven

Gezondheid kun je namelijk zien als drie-eenheid van fysiek, emotioneel en mentaal welzijn. Dit is het basisprincipe van veel oosterse geneeswijzen en tegenwoordig ook meer en meer de westerse wereld. Vitaliteit gaat nog een stapje verder. Het betekent 'levenskracht', de kracht om door het leven te gaan zoals jij dat graag wilt en op de manier die bij jou past, om daarmee gezond te blijven. Want wat heb je aan gezondheid als je niet gelukkig bent? Door een paar passende wijzigingen in leefstijl – op het gebied van voeding, beweging en emoties – kun je een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. En wie wil dat eigenlijk niet?!

HeelHuis Behandelingen

Vitaliteit voor elke persoonlijkheid, waarbij niet alleen de klacht wordt behandeld, maar juist ook de oorzaak ervan wordt achterhaald.

- | Fysiotherapie | Manuele Therapie | Logopedie
- | Podotherapie | Psychologie | Ergotherapie | Acupunctuur
- | Kruidengeneeskunde | Energetische Coaching
- | Craniosacraal Therapie | Massage | Natuurgeneeskunde
- | Hormoonfactor | Natuurvoedingsadvies

HeelHuis Workshops en Trainingen

Een heel prettige en praktische manier om vitaal in het leven te (gaan) staan.

- | Basiscursus Energie & Bewustzijn
- | Instapworkshop Energie & Bewustzijn
- | Mindfulness | Yoga
- | TRE Stress- en Traumaherstel Training
- | Schüssler Celzouten Werkgroep
- | Workshops Hormonen in Balans



GEZONDHEIDSCENTRUM

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



Voor de liefste



1. Scandal à Paris Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, vanaf € 52,- www.jeanpaulgaultier.com
2. Sensuous Hair Mist van de Suede Orris Collectie van Molton Brown, € 60,- www.moltonbrown.com
3. Bloom of Rose Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 64,- www.guerlain.nl
4. my glow passion blush van essence, € 2,89 www.essence.eu
5. Dove Shower Mousse Acai Oil, € 6,99 www.dove.com
6. Aladdin Lipstick Whole New World van MAC Cosmetics, www.maccosmetics.nl



moeder

De allerliefste vrouw is natuurlijk je moeder en die verwen je op Moederdag met een heerlijk ontbijt op bed en uiteraard ook met een leuk cadeau. En omdat iedere vrouw nu eenmaal ges is op beauty, zit je met deze gifts altijd goed!

7. Blooming Radiance sheet mask van Love Beauty and Planet, € 3,99 www.lovebeautyandplanet.com
 8. Good Girl van Carolina Herrera, vanaf € 62,30 www.douglas.nl
 9. La Vie est Belle en Rose van Lancôme, vanaf € 84,- www.lancome.nl
 10. Délice de Poudre Bronzing Powder van Bourjois, € 16,99 www.bourjois.com
 11. Chloé les Mini, per stuk € 35,- www.douglas.nl
 12. Royal Palette Queen Tarzi, € 44,99 www.iciparisxl.nl

Tijdelijk (recreatieve)

Soms heb je even een tijdelijke woonruimte nodig. Je huis is verkocht en het nieuwe huis is nog niet opgeleverd, je gaat je huidige woning grondig verbouwen of je relatie is over en je hebt nog geen geschikte woonruimte gevonden. Dan hebben wij de oplossing.



woonruimte nodig?

Op camping Fortduinen in Cromvoirt hebben wij diverse chalets

TE HUUR



Voor meer info bel je **06-34590974** of mail je naar **lea@nederlandbruist.nl**



Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Word jij blij van je werk?

Ken jij je hogere doel op de aarde?

Je gaat vijf dagen per week naar je werk en doet dit omdat je ervan moet leven. Ooit heb je bedacht dat je een bepaalde richting in wilde gaan omdat je daar iets in zag. Of je nou gekozen hebt voor techniek, zorg, economie, groen of iets anders dat maakt niet uit. Later kan je erachter komen dat iets niet bij jou past en je gekozen hebt met andere kennis dan nu. Als het je tegen gaat staan klopt de verandering aan je deur.

Een keuze maken is vaak moeilijk en uitstel ligt op de loer.

Het roer omgooien

Hoe kies je en waarom kies je iets anders. Hoort dit bij datgene wat je hier komt doen op aarde of heb je het nog niet helder.

Keuzes maken vanuit dilemma's dragen diezelfde energie over in dat wat je hebt gekozen.

Oftewel je keuze zal uitdraaien op iets wat je niet wilt of waar je in vast gaat lopen.



Is dit op een andere manier te doen en hoe dan?

Loopbaan keuzebegeleiding

Als je steeds meer weet wat je hier op aarde komt doen is keuzes maken makkelijker. Door alles wat je al in je leven hebt meegemaakt is er zoveel vertroebeling dat het niet helder voor je is. Deze vertroebeling kan ik bij je weghalen en je zo laten ervaren dat je heel goed zelf kunt kiezen. Hierna zul je ook nieuwe mogelijkheden zien. De blokkades die ervoor zitten worden weggehaald en daardoor krijg je alles meer helder.

Je zielendoel wordt hiermee ondersteund of komt volledig tot zijn recht.

Bij het weghalen van blokkades word je neutraal in gevoel en gedachten. Als je dan gaat kiezen weet je wat bij je past en is de volgende wenselijke stap in je leven heel dichtbij.



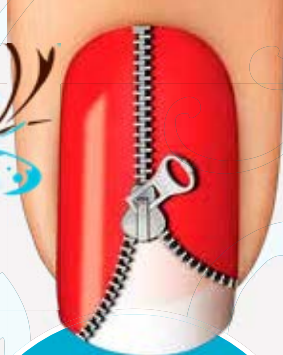
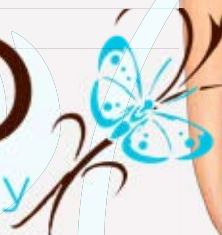
Maak een afspraak als je interesse hebt om hier aan te willen werken.

Kijk voor meer informatie op de website.

puro

face & body

huidverbetering en wellness



OOK ZIN IN EEN MOOI VOORJAARSKLEURTJE OP JE NAGELS MET SUPER ACTIE?

Probeer dan STRIPLAC van Alessandro!

- Blijft op de nagels van de handen circa ruim één week zitten (ligt aan de nagelconditie)
- Blijft op de nagels van de voeten vaak wel twee maanden zitten
- Heeft een mooie glans die blijvend is
- Krasvast
- Peeloff nagellak waarbij de eigen nagels gezond blijven
- We verkopen ook setjes om het thuis zelf te doen
- De behandeling kost € 29,95 en is inclusief voorbehandeling en flesje peel off activator om de STRIPLAC te verwijderen

Neem een tweede
persoon mee en
ontvang zelf één van
de twee striplacs met
50% korting.

ACTIE:
3 lakjes
STRIPLAC halen
en maar
2 betalen.

Wil je de striplac langer laten zitten?

Dat is nu ook mogelijk doordat we beginnen met een extra laag eronder. Blijft gemiddeld ruim twee weken zitten en wordt er in de salon weer afgeweekt! Deze behandeling kost € 39,95 (inclusief afweken).

Adres Oude Doetinchemseweg 11
7051 DZ Varsseveld

Telefoon 0315 - 23 16 24

E-mail info@purofacebody.nl

Internet www.purofacebody.nl



Een onvergetelijke week bij **Villa Pardoes!**



Hallo, wij zijn de familie Sinoo, Jeroen, Sylvia, Joep, Lotte en Ties. Wij komen uit Wijk bij Duurstede, een klein stadje onder de rook van Utrecht. Tot 2012 ging het ons eigenlijk voor de wind. Fantastische familie en vrienden, een prachtig gezin en leuke jobs. Daarna heeft ons leven een andere wending gekregen.

Onze jongste zoon Ties ontwikkelde zich al een tijd lang slecht en vertoonde af en toe wat vreemd, onverklaarbaar gedrag. Na vele onderzoeken werd op 8 oktober 2013 pijnlijk duidelijk wat er aan de hand was toen hij zijn eerste grote epileptische aanval kreeg.



“De wereld
houdt
niet op **bij**
ziekte”

Wat volgde was een lange periode van ziekenhuisopnames en onderzoeken, wat uiteindelijk resulteerde in de diagnose: epileptische encefalopathie (meest waarschijnlijk het Syndroom van Doose). Ties heeft moeilijk behandelbare epilepsie met het hele spectrum aan aanvallen, tot soms wel meer dan 100 per dag. Wat we hebben ervaren is dat de slechte nachten en de steeds zwaarder wordende zorg een behoorlijke tol eisten van ons. Na overleg met maatschappelijk werk werd thuiszorgverpleging geïntroduceerd omdat wij simpelweg niet meer konden.

In die fase heeft het Wilhelmina Kinderziekenhuis ons opgegeven voor een verblijf bij Villa Pardoes. Een complete week vakantie met alle denkbare faciliteiten waarin het hele gezin de situatie even kon vergeten en dat alles volledig GRATIS...! Wij gingen er wat sceptisch naartoe met het beeld dat juist de zorg het centrale thema zou zijn. Wij zaten er echt helemaal naast. De oase van rust met prachtige appartementen, de leuke

evenementen en hartverwarmende zorg van de vele vrijwilligers maakten het tot een onvergetelijke week. Een week die wij achteraf gezien écht heel hard nodig hadden en die ons tot het belangrijke besef heeft gebracht: de wereld houdt niet op bij ziekte, er is meer... veel meer.

Later, weer thuis, beseften wij heel goed wat een bijzondere ervaring dit is geweest. Dat er zoveel mensen en instanties zijn die compleet vrijwillig geld, tijd en energie beschikbaar stellen voor gezinnen waar zij geen enkele binding mee hebben. Dat wilden wij ook. Een bijdrage leveren aan dit prachtige goede doel.

Ons verhaal staat niet op zichzelf. Er zijn vele honderden gezinnen in Nederland die in een vergelijkbare situatie zitten. Hoe mooi is het dat ook die gezinnen een weekje Pardoes mogen ervaren. Daar willen

wij graag ons steentje aan bijdragen. U kunt dat ook doen door bijvoorbeeld voor Villa Pardoes mee te spelen in de VriendenLoterij. Terwijl u kans maakt op geweldige prijzen komt de helft van de opbrengst direct ten gunste van de Villa, steun die zij hard nodig hebben. Natuurlijk zijn wij lid geworden en we hopen dat nog veel meer mensen dat ook zullen doen.



Villa Pardoes biedt een onvergetelijke gratis vakantieweek voor gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind van 4 tot en met 12 jaar. Voor broertjes, zusjes, ouders, opa's en oma's die dromen van een onbezorgde week samen. Met het hele gezin plezier maken en de batterij opladen! Villa Pardoes bestaat dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers en sponsoren en verwelkomt jaarlijks zo'n 600 gezinnen.

Het mooiste eiland van *Santorini*

Het Griekse Santorini behoort tot de eilandengroep der Cycladen in de Egeïsche Zee. Het bestaat feitelijk uit zes eilanden (Thira, Thirassia, Aspronisi, Paléa Kaméni, Néa Kaméni en Christiani) die zijn ontstaan tijdens de uitbarstingen van de vulkaan, circa 3.500 jaar geleden, in het midden van het eiland.



Santorini spreekt tot de verbeelding, met de blauwe daken, de witgekalkte huizen en de prachtige zee eromheen. Vooral het landschap aan de westkant van het eiland is erg imposant met de enorme, uit zee oprijzende, steile klippen waarvan de toppen worden gesierd door helderwitte huisjes. Terrasjes met tavernes, bars, winkeltjes en kerkjes geven Santorini een eigen sfeer en stijl. Door vulkaanuitbarstingen in het verleden bestaan de meeste stranden van het eiland uit zwart lavazand. Verder zijn er kiezelstranden, witte stranden en zelfs rode stranden met opvallende rode rotsen.

DE AUTO IS DE ENIGE MANIER om het eiland met de bergen en heuvels te verkennen. Te voet of met de fiets is geen optie. Ook het openbaar vervoer is matig geregeld. Met de auto kun je de allermooiste plekjes bereiken, zoals Red Beach (het rode strand) bij Akrotiri, Perivolos Beach of het prachtige oude stadje Megalochori.

NIET TE MISSEN PLEKJES zijn het schilderachtige Pyrgos en Akrotiri, waar je Nikolas Cave zeker een bezoekje

Professionele behandelingen met persoonlijke aandacht, daarvoor ben je bij Studio voor Huidverbetering Anne-Marie Tempelaars zeker aan het juiste adres. Anne-Marie staat persoonlijk voor al haar klanten klaar.

HUIDADVIES OP MAAT



Wil je meer weten?
Neem contact op en
laat je adviseren.

Klaar voor de zon?

Wist je dat de zon een ster is? En dat de zon eigenlijk wit is in plaats van geel? Er zijn nog veel meer weetjes over de zon. Zo verbetert het ons humeur en zijn de zonnestralen goed voor onze gezondheid. Door de aanmaak van vitamine D nemen we beter calcium op en dat versterkt onze botten. Kortom, de zon straalt een en al positiviteit uit!


Toch is het belangrijk om je goed te beschermen wanneer je je huid blootstelt aan het UV-licht. De zonneproducten van GUINOT bieden, naast de bekende UVA- en UVB-filters, een extra beschermer voor de bouwstoffen van onze huidcellen, het DNA. Deze zorgen ervoor dat de cellen in onze huid niet worden aangetast door de zon, en beschermen tegen huidveroudering en pigmentvlekken.

Naast lichaamsproducten zijn er ook hydraterende dagcrèmes, voorzien van factor 15, 30 of 50. Zo ben je met je dagelijkse verzorging direct voorbereid op de UV-straling. En de crèmes zorgen ook nog voor een egale en natuurlijke uitstraling. Wist je dat GUINOT ook een foundation heeft met een zonbescherming van factor 20? Deze Unibronze, samen met een heleboel andere zonneproducten staan weer klaar in de Studio voor Huidverbetering.

Studio voor Huidverbetering



Anne-Marie Tempelaars

Deventerweg 171, Zutphen | **0575-516045**
info@huidverbeteringtempelaars.nl
www.huidverbeteringtempelaars.nl
 salonvoorhuidverzorging

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.

Wat houdt het in? Klanten kunnen kiezen uit een klein aantal abonnementen, bijvoorbeeld voor knippen of kleuren. Het maandbedrag wordt automatisch geïncasseerd en vervolgens kan de klant net zo vaak naar de kapper als hij of zij wil. Dat is handig voor wie er regelmatig goed uit wil zien, bijvoorbeeld voor een presentatie of een date.

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

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

Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE. Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.



De Zutphense fluisterboten

Een fluisterboot voert u in ongeveer één uur langs de mooiste plekjes aan de rivier de Berkel en door de grachten van de stad. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van Zutphen, bij de steiger aan het Rijkshage.

De Vaartijden

Maandag t/m zondag
11.00 uur / 13.00 uur / 15.00 uur
en op zaterdag: 16.30 uur

De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar:	€ 6,00
Kinderen van 5-9 jaar:	€ 3,75
Kinderen tot en met 4 jaar:	Gratis



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

Groepsreserveringen

€ 110,00 voor een grote boot
€ 60,00 voor een kleine boot

12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

Arrangement

Berkel Culinair

Kosten € 56,50 per persoon

Groepen kunnen reserveren via www.fluisterboot-zutphen.nl
Voor meer informatie mail naar info@fluisterboot-zutphen.nl

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · www.fluisterboot-zutphen.nl · info@fluisterboot-zutphen.nl

WAAROM **NATUURCOACHING** HELPT BIJ VERLIES!

In een tijd van verlies zit je vaak met een vol druk hoofd en kost het je moeite je te concentreren. Veel mensen willen je helpen en bedoelen het goed. Maar diep in je hart wil je iets anders. Door vermoeidheid en verdriet laat je over je grenzen gaan. Met een wandelsessie neem je zelf het stuur weer in handen.

Wat gebeurt er tijdens een wandelsessie?

- Een wandelsessie heeft een ontspannend en herstellend effect.
- Helpt om zaken vanuit een ander gezichtspunt te bekijken.
- Je ervaart hoe de natuur een verrassende inspiratiebron is.
- Een wandelsessie voedt je zelfvertrouwen en wilskracht.
- Een wandelsessie praat gemakkelijk, het dwingende oogcontact valt weg waardoor je praat over dingen die je anders voor je houdt.

Dit is nog maar een klein overzicht wat een wandelsessie met je doet. **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*



in Zutphen e.o.

ZATERDAG 11 MEI, 20.00 UUR
IT'S A MAN'S WORLD



Soullegendes als James Brown, Stevie Wonder en Marvin Gaye schreven de soundtrack van een hele generatie. Maar what does it really take to be a man? Zangers Steffen Morrison en Yerry Rellum kruipen in de weerbarstige karakters van de grootste soulzangers op aarde en toveren Theater Hanzehof samen met een spetterende liveband om tot een swingende soultempel. Speciale gast deze avond is acteur en cabaretier Jeffrey Spalburg. In de rol van verteller neemt Spalburg je mee in de indrukwekkende verhalen achter de grootste soullegendes.

Prijs: € 26,75, CJP € 20,25

Locatie: *Hanzehof, Coehoorsingel 1, Zutphen*

18 MEI & 1 JUNI EN
19 MEI & 2 JUNI,
OM 10.15 UUR

WORKSHOP KERAMIEK EN VILT

Maak tijdens een tweedaagse workshop je eigen barstkommen



van keramiek en vilt. Na een korte instructie ga je zelf aan de slag met het maken van twee kleine kommen en een grote kom. Als deze klaar zijn zullen ze gedroogd en gebakken worden. De tweede dag ga je de kommen zwart stoken in de raku oven ga je de mooie gekleurde kommen viltten. De workshop is inclusief alle materialen, stookkosten, tweemaal een uitgebreide lunch en koffie/thee, en wordt gegeven door Atelier Vuurwater. Wacht niet te lang met aanmelding want de belangstelling voor deze workshop is groot.

Prijs: € 195,00. Kijk voor korting op de website van Atelier Miriam Verbeek: www.miriamverbeek.nl

Locatie: *Hanzehof, Coehoorsingel 1, Zutphen*

ZONDAG 19 MEI

RUNNING CENTER CITY HANZELOOP



De start is op de Zaadmarkt in het centrum van Zutphen. Na het verlaten van het mooie, historische centrum gaat het parcours grotendeels over verharde fietspaden met prachtige uitzichten over de IJssel en door de vele parken rondom de stad. Voor de jeugd is er een jeugdboop over 1.000 meter in het centrum van Zutphen. Ook deze loop gaat over één ronde. Er wordt gelopen in vier leeftijdscategorieën.

Prijs: Voorinschrijving Kidsrun € 2,00, 5 km € 7,00, 10 km € 8,00 Inschrijven op: www.hanzesport.nl

Locatie: *Zaadmarkt, Zutphen*

ZONDAG 26 MEI, 10.00 - 17.00 UUR

MEIMARKT



Vanaf de Marspoortstraat tot en met de Spitaalstraat staan vele kooplieden uit het hele land. Daarnaast zal er een standwerkersconours plaatsvinden. Koopjesjagers kunnen hun hart ophalen in de Spitaalstraat, waar traditiegetrouw de rommelmarkt georganiseerd wordt.

DONDERDAG 30 MEI

VOGELPARK FESTIVAL

De muziek is nog gevarieerder dan het aanbod van eten en drinken, daadwerkelijk alle leeftijden zijn aanwezig en er heerst een gezellige sfeer in hartje Zutphen. DJ's van soul en reggae tot aan hip-hop met hier en daar een Pathfinder-klassieker, foodtrucks vol culinair vertier, oer-Hollandse kinderspelen en uiteraard springkussens. Allemaal ingrediënten van het Vogelpark Festival op 30 mei.

Locatie: Berkelsingel 17, Zutphen



Uitgelicht



DAGELIJKS VAN 23 T/M 26 MEI

MOZART IN ZUTPHEN

Zutphen heeft een wereldprimeur. Nooit eerder werden alle 18 missen van Mozart gezongen in één weekend en op één locatie. De 18 missen worden gezongen door 18 koren tijdens vijf concerten. Deze concerten vinden plaats op donderdag 23 mei tot en met zondag 26 mei en worden begeleid door het Parnassus Ensemble. Vier top solisten, waaronder sopraan Johannette Zomer, en acht aanstormende talenten zingen de solo stukken.

Mozart in Zutphen is een initiatief van Stichting Henrick Baderorgel Zutphen en de Stichting Walburgiskerk Zutphen. De organisatie is in handen van Ben Wamelink, Kees Vos en Anna Hartskeerl.

Prijs: Diverse prijzen voor de verschillende concerten, van € 17,50 tot € 35,-

Locatie: Walburgiskerk, Kerkhof 3, Zutphen

Tover de lente op je bord met deze zonnige recepten. Geniet van deze heerlijke asperges of van de pasta met grote garnalen. De lente heeft genoeg te bieden.

Asperges met zalm

2 PERSONEN - 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

500 gr asperges
scheut melk
peper en zout
125 ml crème fraîche
1/2 citroen
1 theelepel maïzena
200 gr gerookte zalm,
in plakken
bosje verse bieslook

Aspergepan of
grote soeppan

Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng in een aspergepan water aan de kook met een scheut melk en een snufje zout. Heb je geen aspergepan, gebruik dan een grote pan waar de asperges in kunnen liggen. Kook de asperges 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer goed door. Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken. Breng op smaak met peper, zout en fijngehakte bieslook. Wikkel een stukje zalm om de asperges. Serveer de asperges met de bieslooksous en krieltjes.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEEJTJES

Houd een glas even onder warm water en zet het over **HARDE BOTER** heen. Die is snel weer zacht en smeerbaar.



BASTERDSUIKER blijft zacht door een broodkorstje of marshmallow in de verpakking te stoppen.



PASEN?
BEWAAR HALVE EIERSCHALEN, zet ze in een eierdoosje en brand er een (geel) waxinelichtje in.



Verf **PAASEIEREN** niet, maar teken er leuke gezichtjes op. Vrolijkheid gegarandeerd.

Pasta met garnalen

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

180 gr pasta
3 tomaten
3 teentjes knoflook,
fijngesneden
2 sjalotjes, fijngehakt
150 tot 200 gr grote,
gepelde garnalen
scheut witte wijn
100 ml room
peper en zout
verse basilicum
handje sla
2 eetl Parmezaanse kaas

Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de waterige gedeeltes en de pitjes. Snijd de rest van het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie of boter in een grote pan en fruit de knoflook en de sjalotjes aan. Voeg na een paar minuten de garnalen toe en bak ze 2 minuten mee. Blus af met een scheut witte wijn. Laat de alcohol verdampen en giet dan de room erbij. Breng de garnalen en de roomsaus op smaak met peper en zout en voeg de basilicum toe. Schep de gekookte pasta en 2/3 van de stukjes tomaat erdoor en verwarm even mee. Serveer de pasta met wat sla, de overige blokjes tomaat en de Parmezaanse kaas.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Schud KNOFLOOKTEENTJES

in een plastic doosje
15 seconden heen
en weer. Door de
wrijving laat het
schilletje vanzelf los.



Was DRUIVEN
en vries ze in.
Voila: vrolijke
ijsblokjes
om je drankje
te koelen.



Een SNIJPLANK

maak je snel
en hygiënisch
schoon met
waterstofperoxide,
te koop bij de
drogisterij.



VERWARM EEN
CITROEN eerst
20 seconden
in de magnetron
dan komt er
meer sap uit.

VANAF 27 MEI T/M 8 JUNI

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN



**20% KORTING OP
RAAMDECORATIE & SHUTTERS**

**COLORS
@HOME**

QIDI DESIGN
VARSSEVELD

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



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

CAROLINE ABRAM
PARIS



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