

ZUTPHEN EO



DECEMBER 2019 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Met leuke  
cadeautips en  
Bruist Deals

Vier deze  
*feestmaand*  
met Bruist



# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



**HOTEL GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

# The Perfect Gift



EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR OP  
[SODASTREAMSTORE.NL](https://www.sodastreamstore.nl)

sodastream®

## THE GORGEOUS GIFT YOU FEEL GOOD GIVING

Ook tijdens de feestdagen kun je bewust duurzaam bezig zijn. De Limited Gold Edition is de glamoureuze uitvoering van ons vertrouwde bruiswatertoestel, de Spirit. De stijlvolle witte uitvoering en de bijbehorende herbruikbare fles zijn tijdelijk beschikbaar met gouden of roségouden kleuraccenten. Lekker voor het feestgevoel en tevens goed voor het milieu.

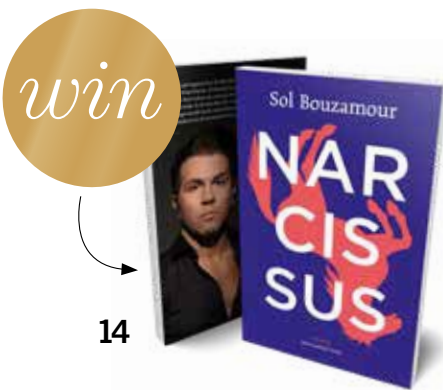
Geef je iemand de SodaStream Gold Edition cadeau, dan help je hem of haar met het besparen van duizenden plastic wegwerpflessen. Met SodaStream maak je van kraanwater namelijk in een handomdraai verfrissend bruiswater, een fruitig drankje of een knallende cocktail!



Zin in een bruisende, feestelijke cocktail?  
Kijk voor alle recepten op [sodastream.nl/recepten](https://www.sodastream.nl/recepten)

Help mee aan een wereld zonder wegwerpplastic!





# Inhoud



## 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 - Annemiek 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](mailto: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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Kunnen jullie er ook zo van genieten, die heerlijke decembermaand? Buiten mag het dan misschien wat koud zijn, binnen is het een en al warmte wat de klok slaat. De feestdagen staan weer voor de deur, een tijd die de meeste mensen – net als wij zelf – doorbrengen met degenen die ze liefhebben. Samen op de bank genieten van een mooie kerstfilm, of een heerlijke winterse wandeling maken. Wat ons betreft kunnen die dagen niet lang genoeg duren...

## Bruisende lezer,

Maar december is meer dan alleen de maand van Kerstmis, het is bijvoorbeeld ook de maand van WereldLichtjesDag. En voor ondernemers is het ook gewoon een maand waarin weer (keihard) gewerkt moet worden. Nog even snel die laatste meters maken voor ze vol frisse moed aan het nieuwe jaar kunnen beginnen. Zo ook Travel Counsellors en Logopediepraktijk Rondom Taal die je maar al te graag wat meer vertellen over hun werkzaamheden. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

Voor nu rest ons nog slechts een ding: al onze lezers ontzettend fijne feestdagen en alvast een heel bruisend 2020 toewensen. Geniet van deze feestelijke maand, geniet van alle mensen om je heen en – niet te vergeten – geniet van dit mooie magazine!

Tot volgend jaar,  
**René Moes**

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

# Praten?

## Dat leer je toch vanzelf? Of toch niet?

**“Uiteindelijk leert ieder kind praten” is een uitspraak die ik als logopedist regelmatig hoor. En aan de ene kant ben ik het daar mee eens en aan de andere kant niet.**

In mijn vak zie ik veel kinderen met een taal/spraakstoornis. En voor die kinderen is het leren praten moeilijk. De meeste van deze kinderen krijgen zonder logopedie ook wel een basis in het praten, maar juist de fijnere nuances van de communicatie missen ze dan. Er zijn bijvoorbeeld pubers of volwassenen, met een taalstoornis, die wel kunnen praten, maar waar geen gesprek mee te voeren is. Of die, zodra ze wat enthousiaster gaan vertellen, bijna onverstaanbaar zijn. Vaak hebben ze veel moeite met begrijpend lezen.

Het is natuurlijk erg lastig om te bewijzen dat logopedie effect heeft gehad. We kunnen immers de tijd niet terugdraaien en kijken wat er gebeurt als het kind geen logopedie krijgt. Maar we kunnen wel merken dat het kind ineens sneller vooruitgaat dan voor de therapie. Dat het eindelijk kan vertellen wat er op school is gebeurd of waar het nou zo bang voor is. En dat opa en oma hun kleinkind ook kunnen verstaan. Alle ouders weten hoe lastig het kan zijn wanneer je niet begrijpt of verstaat wat je kind zegt. Dat kan maar beter zo snel mogelijk over zijn!

### Wist je dat...

- ongeveer 7% van de vijfjarigen een taalstoornis heeft?
- een kind met een taalstoornis eerder gepest zal worden?
- een spraak-/taalstoornis problemen kan geven bij het leren lezen?
- logopedie aantoonbaar effect heeft bij kinderen met spraak-taalstoornissen?

logopediepraktijk  
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979  
www.logopediepraktijkrondomtaal.nl



COLUMN/SANNE VAN HEERDE



## DE VOORPRET

## Het leukste aan

kerst

BRUIST WENST  
IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN

Hoewel Kerstmis maar twee dagen duurt, staat vaak de hele maand december in het teken van gezelligheid, vrienden en familie. Weken voor kerst beginnen we al met de voorpret. We versieren ons huis, bedenken wat we gaan eten en gaan kerstshoppen. Heerlijk! Met deze tips geniet jij nog meer van die gezellige decembermaand.

## BEGIN MET DE KERSTVERSIERING

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstferen.

## KIJK EEN KERSTFILM

Breng wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

## MAAK EEN WINTERSE WANDELING

De winter in Nederland is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstfeer dan een winterse wandeling door de sneeuw?

## SLA AAN HET KERSTBAKKEN

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse christmas cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!



# 5 REDENEN

om je perfecte reis te laten regelen door je persoonlijke Travel Counsellor:

## 1 EXPERTISE

Door mijn jarenlange ervaring in de reisbranche, toegang tot de meest geavanceerde systemen en kennis van zaken kan ik je het beste advies geven.

## 2 PERSOONLIJKE SERVICE

Het bieden van een uitzonderlijke klantenservice staat bij mij altijd centraal. Ik help je met het vinden van de perfecte reis, volledig afgestemd op jouw wensen.

## 3 BEREIKBAAR

Ik ben altijd bereikbaar waar en wanneer het jou schikt, ook 's avonds en in het weekend. Indien gewenst ook op afspraak bij jou thuis.



travel counsellors



FOR BUSINESS

Niet duurder dan online reserveringen en we nemen al uw zoekwerk uit handen!



## 4 OP DE HOOGTE VAN ACTUALITEITEN

Wij hebben een 24/7 duty office die alle actualiteiten continue monitoren. In geval van een calamiteit ben ik je directe aanspreekpunt en sta ik voor je klaar.

## 5 VEILIG EN VERTROUWD

Travel Counsellors is aangesloten bij ANVR, SGR, IATA en het Calamiteiten-fonds waardoor je betaalde reissom financieel gewaarborgd is.



**Uw persoonlijke reisadviseur:**

Marijn Cornelissen

06 29139633

[marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl](mailto:marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl)

[www.travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen](http://www.travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen)



### BEAUTY AWARD WINNER

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten. Daarnaast heeft MGC Derma aan al haar producten CBD toegevoegd, de nieuwste trend in de beauty-industrie.  
[www.mgcderma.nl](http://www.mgcderma.nl)

### DEENS DESIGN

Angulus staat voor kwaliteit en een tijdloos Scandinavisch design waarbij de fit en comfort bovenaan staan. Ieder seizoen kenmerkt de collectie zich door de fijnste leersoorten en duurzame materialen. Ook de crêpezool, gemaakt van zeer hoogwaardig rubber, is iconisch voor Angulus.

[www.angulus-schoenen.nl](http://www.angulus-schoenen.nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

win

# Wij pakken uit!

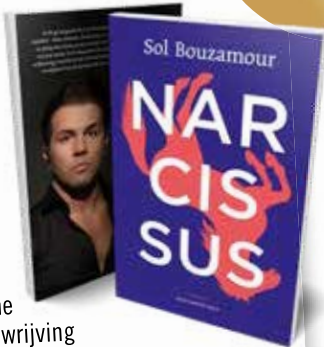
IN DECEMBER

### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua - die zich voordoeft als Israëliër - Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### NUDE GLAS

De ontwerpen zijn simpel, maar prachtig door eenvoud. De mooie glazen, karaffen, kannen en olieflesjes worden gemaakt van loodvrij kristal. Het glaswerk is hierdoor heel helder waardoor de kleuren van drank goed tot hun recht komen. Er is zelfs al een keer glaswerk genomineerd voor de Duitse design awards. Nude is simple, simple is beautiful. **Meer informatie op [eu.nudeglass.com](http://eu.nudeglass.com)**



### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Ruik ook in december het voorjaar met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met de Peach Blossom Body Wash van O'right.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### LEZERSACTIE

Maak kans op een cadeaubox met producten van Previa, speciaal voor krullend haar.

Behandeling voor krullend haar met verzorgende en conditionerende werking. Een extra dosis hydratatie en voeding in een formule die krullen niet verzaart.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #PREVIA naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### COMPLIMENTEN GEGARANDEERD!

Colette Sol Shoes is een jong Nederlands label. Elk paar schoenen wordt op ambachtelijke wijze gemaakt van exclusief leer. Een groot deel van de opbrengst gaat naar de Colette Sol Foundation die verschillende vrouwenprojecten ondersteunt. [www.colettesol.com](http://www.colettesol.com)





# 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.

Al in de middeleeuwen kende Zutphen een kleine Joodse gemeenschap. Van een volwaardige Joodse gemeente is echter pas sprake sinds het begin van de negentiende eeuw.

## Eerste synagoge in Zutphen

In mei 1798 kochten Asser Levie en Simon Vles een 'huis en wheere binnen Zutphen op de Nieuwstad op het plein bij de Eekmole, uitkomende achter het huis van de Comparanten'. Er woonden toen zo'n zestig Joden die nu in een eigen sjoel (synagoge) bijeen konden komen. Omstreeks 1810 waren dat er al honderd, waardoor het gebouw te klein was geworden. De gemeenschap besloot daarom een nieuwe synagoge te bouwen.

## Een nieuwe synagoge

De Joodse gemeenschap betrok in 1814 de nieuwe synagoge aan de Rosmolensteeg, die grotendeels werd gebouwd met materiaal van de afgebroken sjoel in de Nieuwstad. Kort na de viering van het zestigjarig bestaan van de nieuwe synagoge werd weer besloten tot nieuwbouw, omdat de gemeente intussen was uitgegroeid tot zeshonderd personen.

## Synagoge aan de Diederstraat

Twee panden en het erf aan de Halterstraat werden aangekocht en in de tuin die uitkwam in de Diederstraat werd de nieuwe synagoge gebouwd, naar ontwerp van D. Lijsen. Het synagogegebouw heeft een karakteristieke



# Synagoge

Diederstraat 7, Zutphen

Historische Vereniging Zutphen



voorgevel met rondboogfriezen. Op 15 augustus 1879 werd de synagoge ingewijd door de Thorarollen in een feestelijke dienst. Dagelijks werden drie diensten gehouden. De ingang van het gebouw is gelegen richting Jeruzalem. In de geveltop zijn ingemetselde tafelen met de Tien Geboden te zien. Na de oorlog raakte het gebouw in verval en werd het ingericht als bedrijfspand. In 1976 kocht de gemeente het pand voor sloop en woningbouw. De stichting tot Behoud Synagoge Zutphen deed er alles aan om dit te voorkomen. Met succes, want in 1982 werd de synagoge aangekocht van de gemeente en vervolgens overgedragen aan de Stichting Oude Gelderse Kerken.



### Tweede Wereldoorlog

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd de synagoge geplunderd en werd bijna het hele interieur vernield. In datzelfde jaar richtten NSB'ers ook vernielingen aan op de Joodse Begraafplaats in Zutphen. Er werden grafstenen uit de grond getrokken en meegenomen. In 1930 telde de gemeenschap 476 personen,

na afloop van de oorlog slechts zestig. Enkele jaren later waren dat er nog maar dertig. Na de oorlog werd besloten om het synagogegebouw te verkopen, omdat de resterende Joden niet meer in staat waren een dergelijk kostbaar gebouw te herstellen en te onderhouden. Het gebouw werd verkocht en er vestigde zich een machinefabriek.

## HISTORISCHE VERENIGING ZUTPHEN

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](http://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](http://www.historiezutphen.nl)

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

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

Historische Vereniging Zutphen



De M is de meest verkochte **chocoladeletter**.

Elke 2e zondag van december is het **WereldLichtjesDag**.

Over de hele wereld steken mensen om 19.00 uur **kaarsjes** aan ter nagedachtenis van overleden kinderen.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood?

Op het eerste brood hoort **poedersuiker**, op het andere niet.

13 december is het **Paarse Vrijdag**, de dag waarop je door het dragen van de kleur paars je **solidariteit** kunt tonen met homo- en biseksuele, lesbische en transgender jongeren.

**Kerst** is de beste tijd om te pieken.

**Tweede kerstdag** is ontstaan doordat het dienstpersoneel op eerste kerstdag moest werken. De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is **het kerstpakket** ontstaan.

De ultieme kerstverlichting is natuurlijk gewoon een **sterrenhemel**.

# 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!



20

## 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](http://www.josedevosmedicals.nl)

# December feestmaand

We noemen december al jaren de feestmaand van het jaar. Iedereen is er druk mee. Tegenwoordig met veel aandacht voor cadeautjes en zo...



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.

 Core-Coaching

Molengracht 4, Zutphen  
06-40533244  
[www.core-coaching.nl](http://www.core-coaching.nl)

Maar van oorsprong zijn het allemaal feesten met een mythische achtergrond, waar cadeautjes helemaal niet aan de orde waren... Sinterklaas, Kerstmis, oud en nieuw... We hebben er tegenwoordig vaak een andere beleving bij. Ik blijf me toch altijd graag verbinden met de mythische kanten van de feestdagen, dat maakt me blij..

## De magie in de mythes

Elke mythe bevat verschillende bewustzijnslagen die een magisch effect op ons hebben. De magie in de mythes raakt ons hart, en als je je daar op concentreert merk je dat er een soort vlammetje wakker wordt in je hart, wat vervolgens een blij gevoel geeft. Dat gebeurt bij mij ongeacht of ik de oorsprong van deze magie ken. Als ik er mijn aandacht op richt loop ik altijd rond met een glimlach in december en geniet van alle magie en speelsheid en lichtjes om me heen.

Dat staat helemaal los van mijn persoonlijke ervaringen rond deze feestdagen. Die zijn heel verschillend en elk is te waarderen voor wat het was. Heerlijke spannende en leuke Sinterklaasperiodes in mijn jeugd, diverse gezellige Kerst- en oud en nieuw-vieringen in de loop van de tijd en ook menig jaar in mijn eentje met de kat. Dat is een andere belevingslaag voor mij.

Kun jij de magie voelen van deze periode en daar van genieten? Of is je eigen leefsituatie te contrasterend met al deze magische aspecten en maakt het je verdrietig en misschien eenzaam?

KUN JE DAAR EEN  
KLANKBORD BIJ GEBRUIKEN?  
AARZEL DAN NIET CONTACT  
MET ME OP TE NEMEN.

21



## MET EEN NIEUWE JAGUAR OF LAND ROVER ZIT U STRAKS OP DE TRIBUNE!

### Gaat u mee naar de Formule 1 Grand Prix van Spanje?

Wanneer u nu een nieuwe Jaguar of Land Rover koopt bij Van Mossel zit u zondag 10 mei op de tribune tijdens dit spektakel. Geniet live mee van de prestaties van Max Verstappen in de Catalaanse zon. De reis is compleet verzorgd inclusief een schitterende tribuneplaats (totale waarde € 1.195).

Ga voor meer info naar één van onze websites.

### Jaguar Land Rover Van Mossel

Apeldoorn Oude Apeldoornseweg 40A, 055 368 28 47, apeldoorn.jaguar.nl, apeldoorn.landrover.nl  
Tynaarlo Handelsweg 18, 0592 54 13 17, groningen.jaguar.nl, groningen.landrover.nl  
Zwolle Oude Meppelerweg 2, 038 303 10 20, zwolle.jaguar.nl, zwolle.landrover.nl

Gecombineerd verbruik: 21,2 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-emissie 0 g/km, actieradius tot 470 km (WLTP) is afhankelijk van diverse factoren zoals weersomstandigheden en rijstijl. Consumentenprijs vanaf € 73.900 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijklaar maken. \* Op basis van de hoogste belastingschijf 2019 (51,75%), een fiscale waarde van € 72.475 (I-PACE 20MY) en een bijtelling van 4% over de eerste € 50.000.

# DAGJE UIT AMSTERDAM LIGHT FESTIVAL



Tot 19 januari worden tijdens het Amsterdam Light Festival de grachten in Amsterdam opgesierd door de beste lichtkunstenaars uit binnen- en buitenland. Dagelijks van 17.00 tot 23.00 uur ziet u de mooiste projecties langs de rivier de Amstel of langs de schitterende grachten in het centrum. Via meerdere routes is het festival varend, fietsend en wandelend te beleven. U kunt dit op eigen gelegenheid doen of door een tour te boeken bij één van de official partners van het festival. Deze bieden zowel fietstours als wandeltochten met gids aan. Alle kunstwerken zijn de gehele periode verlicht en u kunt stemmen op uw favoriete kunstwerk.

**Kijk voor meer informatie op [www.amsterdamlightfestival.com](http://www.amsterdamlightfestival.com)**

## FILMPJE KIJKEN APRIL, MAY EN JUNE

Als de ernstig zieke moeder van April, May en June, drie halfzussen met drie verschillende vaders, zich realiseert dat ze niet lang meer te leven heeft, roept ze haar dochters naar huis. Ze kan dit leven pas met een gerust hart verlaten als ze weet dat er goed gezorgd zal worden voor haar autistische zoon Jan. Maar dan merken de zussen dat ze de laatste jaren nogal van elkaar en hun broer vervreemd zijn. De vier zullen elkaar opnieuw moeten leren kennen, willen ze elkaar tot steun zijn in de moeilijke tijd die komt.

**APRIL, MAY EN JUNE draait vanaf 19 december 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 doorheb 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.loselkesudoku.nl](http://www.loselkesudoku.nl)**



Last van burn out-  
klachten of depressies?  
Wij staan voor u open.

Helderlicht  
Inzicht

## Anders kijken, voelen en beleven

Hier is een plek waar je inspiratie op kunt doen maar ook jouw inspiratie kunt delen. Een plek voor vernieuwing om anders te kijken, te voelen en te beleven. De groei van de bewustwording van de mens staat hierin centraal.

### Wij geven lezingen, educatie en workshops over verschillende onderwerpen:

Educatieserie 'Word bewust en maak je vrij'  
Natuurlijke schoonmaakproducten  
De individuele begeleiding in het hier en nu en nog iets verder  
Healen kun je zelf  
Opleiding numerologie  
Durf jij te leven zonder angst?  
De kracht van Heilige Geometrie  
Natuurlijk verzorgingsproducten

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



Al eens gedacht om een dierbare een feestelijk ingepakte cadeaubon te geven?

## EEN FEESTJE IN DECEMBER

De dagen zijn kort, het waait en regent op zijn tijd, en de lampen in huis steken we steeds vroeger aan. Voor velen is de decembermaand een feestmaand: kinderen zetten hun schoenen, families komen bijeen om pakjes uit te wisselen, bedrijven organiseren kerstborrels en we tuigen massaal de kerstboom weer op. Toch is niet voor iedereen december een maand vol feest en plezier. De herinneringen aan dierbaren die ons hebben verlaten en ook ziektes en eenzaamheid spelen een rol.

Als schoonheidsspecialiste kan ik geen zorgen wegnemen of ziektes bezweren. Wel kan ik je tijdelijk ontzorgen, een moment van ontspanning creëren of je voorbereiden op feestelijke aangelegenheden. Denk aan een ontspannende gezichtsbehandeling met warme oliën of het bijwerken en kleuren van je wenkbrauwen vlak voor een borrel. Een heerlijke liftende behandeling voor gezicht, hals en decolleté waarbij de rimpeltjes worden opgevuld. Gladde benen zodat je je beter voelt in je nieuwe jurkje. Laat je armen behandelen met lichtflits, want dat staat al zo lang op je lijstje. Of laat eindelijk die ouderdomsvlekjes uit je gezicht weghalen...

Kortom: voor zorg en aandacht, een luisterend oor, huidadvies en professionele behandelingen staan we ook deze decembermaand voor je klaar.

We wensen u een mooie maand toe!

Studio voor Huidverbetering  
Anne-Marie Tempelaars

Deventerweg 171, Zutphen  
0575-516045

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

salonvoorhuidverzorging



# Prima Pleisterplaats...?!

Je ziet en ontmoet er mensen van heinde en ver, maar ook mensen uit de regio, mensen uit de buurt, van om de hoek, klein, groot, jong, oud, gezond en minder gezond ... 'yeps, vitalo's of jagers'... Dat is Zutphen. En dat is ook helemaal het HeelHuis!

## Huus voor Heling

De naam HeelHuis geeft precies weer wat het is: een centrum voor gezondheid, een 'Huis' midden in de samenleving, door en voor mensen met beide benen op de grond. Een plek waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'Heel' kunt worden. En waar je alle mogelijke ondersteuning daarvoor krijgt, terwijl je er verbonden, versterkt, bekrachtigd en geheeld wordt. In het logo is daarom het blad van een lotus verwerkt; een blad zorgt voor de omzetting van licht naar voeding voor de plant, zodat deze tot bloei kan komen; een lotus verwijst bovendien naar de 'zuivere' en meest pure manier hiervoor. Het lotusblad staat dus symbool voor de zorg die het HeelHuis biedt.

## Puur Persoonlijk

Het HeelHuis is dan ook erg laagdrempelig. Iedereen kan er terecht om in balans te komen, te genezen, gezond(er) te worden. Daarnaast worden klachten bij het HeelHuis als signalen gezien. Want niet alleen je klacht wordt behandeld, maar ook de oorzaak ervan achterhaald. Zodra deze oorzaak duidelijk is, kan het zelfgenezend vermogen van ieders lichaam worden hersteld en wordt ervoor gezorgd dat je dit blijvend zelf in kunt zetten.

## Kerstmarkt met Kroontje

De zorg van het HeelHuis is eigenlijk heel simpel en vanzelfsprekend en bestond het afgelopen najaar zelfs alweer 5 jaar! En zoals Zutphen historie heeft, met in de decembermaand het sprookjesfestijn, zo heeft het HeelHuis historie met de kerstmarkt. De eerste werd in 2018 zo goed bezocht, dat een herhaling niet uit kon blijven. Een kerstmarkt is bovenal een ontmoetingsplek bij uitstek. Waar je met vrienden, familie, burens, cliënten, patiënten, mede-ondernemers uit de buurt gezellig bij elkaar bent. Waar je kerstinkopen kunt doen, terwijl je verwend wordt met een hapje en een drankje. Ook dit jaar, op donderdag 12 december, wordt het HeelHuis weer omgetoverd tot een sfeervol kerstplein\*. Tussen 19.00 en 21.30 uur word je er warm welkom geheten. De behandelaars en trainers zullen je als gastvrouwen en gastheren ontvangen. Om je wegwijz te maken op de markt en om je te trakteren en samen het 5-jarig jubileum te vieren. Kortom, het wordt een 'kerstmarkt met een kroontje', waar ook het koninklijk onderscheiden Buddy-to-Buddy\*\* aan bij zal dragen met de verkoop van kaarten en het verzorgen van de muziek.



\* Met medewerking van ieder geval: Neleman Wijnen, De Ballenbar, Keurslagerij van Dam, Bakkerij van Zuijlen, Restaurant Sultani, J&P Living & Giving, Balsementje en Kok Bloemenservice.

\*\* HeelHuis is Vriend van Buddy to Buddy: Kijk voor meer informatie op [www.buddytobuddy.nl/zutphen](http://www.buddytobuddy.nl/zutphen)



Kijk voor een actueel overzicht op [www.heelhuus.nl/kerstmarkt2019](http://www.heelhuus.nl/kerstmarkt2019)

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575-746046 | [www.heelhuus.nl](http://www.heelhuus.nl)



# Golden days!

December is zo'n maand met een gouden randje. De maand van glitter & glamour, gezellige feestjes en cadeaus. Maar oh jee, wat moeten we dit jaar weer geven? Get inspired!

1. Flowerbomb Eau de Parfum Limited Edition Christmas 2019, € 124,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Kneipp Beauty Geheim douche foam, € 8,49 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
3. Le Male Eau de Toilette van Jean Paul Gaultier, € 92,35 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
4. Crème de Corps Whipped van Kiehls, € 16,- [www.kiehls.nl](http://www.kiehls.nl)
5. False lashes all the jingle ladies van essence, € 2,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
6. Palette Only You van Ici Paris, € 10,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Cellglow Luminous Tint Concentrate van Helena Rubinstein, € 119,99 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
8. Ambiance Trigger Pomander 500 ml, € 59,- van Zenology [www.zenology.com](http://www.zenology.com)
9. Time Hand Cream van Ici Paris, € 5,55 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Soap & Glory Make Your Smooth Box van Boots, € 5,99 [www.boots.com](http://www.boots.com)
11. Festive Bauble van Molton Brown, € 18,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
12. Palet Goldenland van Guerlain, € 78,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)

# Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



## KERST CREATIEF

Zaterdag 14 december 10.30 – 17.00 uur

Bent u op zoek naar originele handgemaakte cadeautjes voor onder de kerstboom? Of dat ene mooie kerststuk voor op tafel, een gehaakte kerstversiering of prachtige engeltjes van keramiek? Kom dan op zaterdag 14 december van 10.30 tot 17.00 uur naar 't Warnshuus. Ongeveer 25 zeer creatieve deelnemers bieden tijdens Kerst Creatief hun handgemaakte kerst- en winterproducten aan.

De variatie van de deelnemers is groot: kerstversiering, keramiek, glaskunst, kerstbloemstukken, sieraden, taart, cup cakes, bonbons, leren tassen, haak- en breiwerk en nog veel meer. Ook worden er demonstraties en workshops verzorgd. De deelnemers maken alle producten zelf en werken hobbymatig of (semi)professioneel. Kwaliteit staat bij onze deelnemers hoog in het vaandel.

U bent van harte welkom! De toegang is gratis!

**KIJK VOOR AL ONZE ACTIVITEITEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OP ONZE SITE [WWW.WARNSHUUS.NL](http://WWW.WARNSHUUS.NL)**



# Drie maal drie is negen

Besef je dat het punt waarop je staat in je leven geen andere had kunnen zijn, omdat het ontstaan is door alle keuzes die je gemaakt hebt? En kun je dat accepteren? Dan kun je vrede hebben met wat er is. En vrede of acceptatie is het begin van iedere verandering.

De vorige keer schreef ik dat ik een leraar ben in dit leven. Ik voelde altijd het verlangen om een boek te schrijven over mijn ervaringen en kennis, maar dat verlangen werd diep weggestopt.

Totdat de tijd rijp was en er 'zomaar' een boek uit mijn pen rolde. Ik word deze maand 63, en dat vond ik een prachtige leeftijd om een wijze oude vrouw te zijn. Het pad ernaartoe ontvouwde zich al doende, door iedere stap die ik er op zette.

Ook in jouw leven ontvouwt het pad zich door iedere stap die je zet. Laten het stappen zijn naar je hart toe! In mijn boek, getiteld 'Drie maal drie is negen – en wie zingt zijn eigen lied?', vertel ik over mijn stappen. En hoe ik kon accepteren wat er gebeurde. Er staan ook helpende oefeningen in.

**Nieuwsgierig? Bestel het boek via [www.driemaalddrieisnegen.nl](http://www.driemaalddrieisnegen.nl)**

**Wil je een (gratis) gesprek? Mail me op [t.veenstra@kernkracht10.nl](mailto:t.veenstra@kernkracht10.nl)**



Tineke Veenstra heeft een missie met Kernkracht 10: mensen helpen om hun ogen te openen voor hun potentie in het leven. Hen laten ervaren wat het leven is waarvoor ze geboren zijn en zaken die daarbij in de weg staan helpen oplossen.



Spankerensweg 16,  
Leuvenheim  
06-53579131  
[www.kernkracht10.nl](http://www.kernkracht10.nl)



# VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentie therapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen uren lange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

**Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.**



**BRH**

Haarskamp 69 Ruurlo  
06-48149424  
info@hetbioresonantiehuis.nl  
[www.hetbioresonantiehuis.nl](http://www.hetbioresonantiehuis.nl)



## Vol verwachting klopt ons hart...

Heerlijke december, spanning, glamour en knusheid.

Vol verwachting klopt ons hart... Hoe zit dat eigenlijk met verwachtingen en verlangens? Het lijkt of het nooit volledig vervuld raakt. Het is even de herinnering aan de glans, de schoonheid, de perfectie. En dan bladdert het alweer snel af, de uitgepakte cadeaus, de lege flessen wijn, het half opgegeten taartje.

Vervulling van ons verlangen door de ander - een ding - dat ene sieraad krijgen of die speciale toegangskaartjes; dat ene moment nu eindelijk helemaal samen met de prins(es) van je dromen. Voor altijd en eeuwig een witte kerst, knapperend haardvuur en dan dat ene drankje...

We kunnen gemakkelijk meegaan met de beloften van de reclame of meedeinen met de warme sfeer en verbroederend samenzijn in kerstverhalen en kerstliedjes. Reclame belooft het en wij geloven het zelf vaak ook: vervulling van onze verlangens is de sleutel tot echt geluk.

Zit het daar wel in of brengen dergelijke verwachtingen ons juist verder bij onszelf vandaan... Misschien is het juist levenskunst om meer naar binnen te keren en te ervaren wat het werkelijk is waar je naar verlangt – en hoe kun je daar ruimte voor maken?

Maak er geen 'doe'-ding van, maar een zachte uitnodiging naar jezelf om iets meer ruimte, iets meer te ademen ontstaat er contact maken met jezelf en je omgeving. Verlangens zijn bewegingen vanbinnen, dat kan zomaar even een momentje van geluk of juist verdriet zijn als er ruimte voor is maakt het niet uit.

Verder komen door stil te staan, welkom in 2020.



**Praktijk voor Lichaamsgerichte  
psychotherapie & relatietherapie**

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo  
06-51419097  
info@praktijkvinke.nl  
[www.praktijkvinke.nl](http://www.praktijkvinke.nl)

# Beleef de kerstsfeer in de gezellige Hanzestad

Wil jij deze winter nog een leuk dagje weg plannen? Denk dan eens aan Zutphen. De stad heeft een prachtig historisch centrum met eeuwenoude monumentale panden, hippe en eigentijdse winkels en fijne koffie- en lunchplekjes. Alles op loopafstand van elkaar! Laat je deze winter verbazen door het betoverende Zutphen!

# Zutphen



## SHOPPEN

In het sfeervolle centrum van Zutphen vind je eigentijdse shops en originele boetiekjes. Let tijdens het winkelen ook eens op de mooie gevels in de straten en steegjes. De stad is rijk aan vele oude panden. De historische binnenstad staat in contrast met de moderne winkels. Dit maakt shoppen in Zutphen tot een beleving waar je niet snel op uitgekeken raakt.

Op onze website [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl) vind je diverse bruisende ondernemers uit Zutphen en omgeving die je alles kunnen vertellen over hun bedrijf. Breng hen zeker een bezoekje als je in de buurt bent.



**NOTEN & ZO**  
Aan Noten & Zo loop je niet zomaar voorbij. Zodra je de winkel nadert, komt de geur van versgebrande noten je tegemoet. Je koopt er ook authentieke Italiaanse pasta, verse olijven en er is zelfs olijfolie van de tap. Je vindt er dus alles voor een gezellig avondje met vrienden of familie. [www.notenzenzo.nl](http://www.notenzenzo.nl)

## CULTUUR

Als je een dagje naar Zutphen gaat, kun je niet om de Walburgiskerk heen. Het klassieke interieur neemt je eeuwen mee terug in de tijd. Vanaf 13 december is één van de grootste kerken van ons land in kerstsferen gehuld. Minstens vijftien organisaties laten zich van hun beste kant zien door middel van een door hen versierde kerstboom. Tijdens het Sprookjesfestival en op 15 december kan de kerk in sprookjesachtig licht worden bezocht.

## SPROOKJESSTAD

Op zondag 15 december verandert de binnenstad van Zutphen in een sprookjesboek. Op vele plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornroosje en Belle en het Beest. Geniet tijdens het kerstshoppen van de magie van Sprookjesstad Zutphen.



## STADSWANDELING

Doordat Zutphen kleinschalig is, verken je de stad het beste te voet. Slenter door de hippe winkelstraten, ontdek het historische centrum en laat je verrassen door de vele bijzondere steegjes en hofjes. Wandel op eigen houtje door de stad of kies voor een van de vele themawandelingen of een stadswandeling met gids.



## BEREIKBAARHEID

Zutphen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De trein stopt praktisch in het centrum. Kom je met eigen vervoer? Er is volop parkeergelegenheid en je kunt je auto tot vlak bij de winkels parkeren. Je fiets stal je gratis in de bewaakte fietsstalling onder het NS-station. Zutphen is trouwens de perfecte uitvalsbasis voor een fietstocht. Vanuit het centrum stap je zo op de pedalen voor een mooie tocht door de omgeving.

## WINTERS DAGJE ZUTPHEN

Deze winter is er van alles te beleven in Zutphen. Wat dacht je van een unieke tocht door de stad met een historische paardentram, een beklimming van de Wijnhuizenstoren voor het allermooiste uitzicht over Zutphen en kerstshoppen in de gezellige winkelstraten. Na een dagje in de frisse buitenlucht warm je op met een glühwein of warme chocomel op een van de gezellige markten.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Een dagje naar Antwerpen deze winter? Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je alle magazines uit onze Belgische regio's.





*Wij maken er een potje van!*

Het zijn 'gewoon' pinda's en daar maken wij heerlijk verse pindakaas van. Verder niets. Gewoon zoals het is. Geen toevoeging van zout, suiker, olie of vet en geen conserveringsmiddelen, geen kleurstoffen.

VOOR DE KLEINE PINDAKAASETERS hebben we een heus PINDABAAS-DIPLOMA als je bij ons je eigen potje pindakaas komt tappen!



Lange Hofstraat 34, Zutphen | 0575 514 883  
info@notenenzo.nl | www.nutenenzo.nl



RoZus bloemen en planten  
Dreiumme 15 Warnsveld  
0575-471688  
www.rozus.nl

-  **Bloemen**
-  **Planten**
-  **Accessoires**
-  **Webshop**
-  **Workshops**
-  **Bruidswerk**
-  **Bezorgen**
-  **Rouwwerk**



www.wikkelfee.nl

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

## Natuurlijke warmte

"Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee."



 Wikkelfee

*Keester wat je lief is*  
www.wikkelfee.nl

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Wat heb jij gedaan met je tijd?

2019 is bijna voorbij. Wat heb jij gedaan dit jaar? Wat heb jij gedaan met je tijd? Het is niet dat je te weinig tijd hebt. Misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Misschien kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen.

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan? Hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

www.meditationmoments.com



Foto Ralf Czogallik

# HELENDE WANDELINGEN OMGAAN MET VERLIES

Omgaan met verlies vraagt heel veel van je. Enerzijds gevoelens van pijn, verdriet en onzekerheid toelaten. En anderzijds ook tijdig een pauze voor behoefte aan rust, ruimte en ontspanning. Daarnaast vraagt verlies om het verstevigen van je draagkracht zodat je alle gevoelens ook werkelijk kunt dragen.

Heb jij moeite de draad van het leven weer op te pakken?  
Een herinnering die je blokkeert om verder te gaan?  
Problemen met het aangeven van grenzen?  
Of je zoekt een nieuwe stevige structuur waarin je in contact staat met je innerlijke behoeften?  
Dan is een wandelsessie iets voor jou!

Kijk voor meer informatie op [www.begeleiding-verlies.nl](http://www.begeleiding-verlies.nl)

Zet vandaag die eerste stap naar professionele rouwverwerking. Bel voor informatie of het maken van een afspraak 06-30427860.

*Imelda Verheij is aangesloten bij  
Beroepsvereniging Groene Zorg  
en Bewust Achterhoek*



Sperwer 10, Lichtenvoorde | 06-30427860 | [imverheij@hotmail.com](mailto:imverheij@hotmail.com) | [www.begeleiding-verlies.nl](http://www.begeleiding-verlies.nl)

Ray-Ban  
op sterkte\*  
**€ 199.-**  
- inclusief glazen -

GROOTSTE RAY-BAN COLLECTIE IN DE REGIO

**SVEN**  
voor ogen



**DAT BEN JIJ.**

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 454629 [www.svenvoorogen.nl](http://www.svenvoorogen.nl)

# Core business

COLUMN/ZUIJDWEG RUIMTELIJK ADVIES

## Zuijdweg Ruimtelijk Advies

Zuijdweg Ruimtelijk Advies bestaat al sinds 2005. We staan voor kwalitatieve juridische en organisatorische dienstverlening bij de lagere overheden, voornamelijk gemeenten. De diensten van Zuijdweg Ruimtelijk Advies liggen op het vlak van bestuursrechtelijke ondersteuning. Rollen als projectleider ruimtelijke plannen, maken van bestemmingsplannen, meedenken over de gevolgen van de Omgevingswet tot het behandelen van bezwaarschriften en vertegenwoordiging van gemeenten bij de rechtelijke instanties, behoren tot de corebusiness. Nuchter en praktisch ingesteld: achterstanden werken wij weg!

Zuijdweg Ruimtelijk Advies staat voor een flexibele manier van werken: meerdere opdrachtgevers tegelijkertijd, een slimme en praktische manier van werken, actuele kennis, resultaten neerzetten en daarnaast keihard ontspannen. Corebusiness van Zuijdweg Ruimtelijk Advies is bestuursrechtelijke kennis slim en adequaat inzetten in de praktijk. Zaken goed regelen en goed communiceren, het liefst in Jip en Janneke-taal.

### Kennis delen

Kennis delen en kennis vergroten op het gebied van het bestuursrecht is een belangrijk onderdeel in het bedrijf. Detacheringsbureaus maken hier graag gebruik van. Medewerkers die hun hbo-studie of universitaire studie hebben afgerond, geef ik persoonlijk les zodat zij in de praktijk aan de slag kunnen. Kennis van het omgevingsrecht breng ik op een levendige manier over. Mijn leerlingen gaan energiek aan de slag in de praktijk.

### Contact

Graag kom ik in contact met mensen die zich willen ontwikkelen in het omgevingsrecht en in dit vakgebied willen gaan werken. Zuijdweg Ruimtelijk Advies en jij kunnen misschien iets voor elkaar betekenen.

Schrijf  
gerust!

### ZUIJDWEG RUIMTELIJK ADVIES

Margijnenen 191 Deventer | 06 – 510 000 73

frank@zuijdwegruimtelijkadvies.nl | [www.zuijdwegruimtelijkadvies.nl](http://www.zuijdwegruimtelijkadvies.nl)



Mijn kennis en ervaring ligt in het ruimtelijk bestuursrecht. Ik verdiep mij in de nieuwe ontwikkelingen op dit vlak. In de komende jaren staat de veranderopgave in het kader van de Omgevingswet op het programma. Mijn coachend - en mediatorvaardigheden verweef ik in mijn teamleider- en projectleiderschappen.

**Frank Zuidweg**

*Specialist Ruimtelijk domein*

LOOKING/GOOD

# Snelle feestelijke look!

Het einde van het jaar komt in zicht en de feestdagen staan voor de deur. Heerlijk, die gezellige avonden, maar het kan ook veel cadeau-, kleding- en make-upstress opleveren. Wij helpen je met een snelle feestelijke look.



### GEZELLIG ETEN MET FAMILIE

Vier jij eerste kerstdag met een familiédiner? Met een classic look zit je helemaal goed. Het ziet er mooi uit, maar is niet té opvallend. Geef je classic look een extra feestelijke touch met een Strobing Stick. Strobing is een vrij simpele techniek waarbij je highlighter aanbrengt op die delen van je gezicht waar het licht van nature op terecht komt, zoals je jukbeenderen, neusbrug, kin en wenkbrauwbot.

### FEESTJE MET VRIENDEN

Bij tweede kerstdag hoort een feestje met vrienden. Je look mag iets spannender zijn dan op dag één. Ga bijvoorbeeld voor smokey eyes die je ogen extra laten opvallen. Gebruik hiervoor mooie oogschaduw met lichte en donkere tinten en vergeet ook de glitters niet!

### HAPPY NEWYEAR PARTY

Op oudjaarsavond maak je een statement met mooie donkere make-up. Denk hierbij aan een mooie lipstick in een diepe, donkere kleur. Wedden dat deze avond alle ogen op jou gericht zullen zijn?

Met deze tips zie jij er gegarandeerd op je allerbest uit tijdens de feestdagen. Welke look ga jij uitproberen?

# Een bijzondere maand

Er wordt wel gezegd dat naarmate de tijd verloopt, de herinneringen vervagen. Dat je er minder vaak bij stilstaat.

Toch denk ik dat juist de maand december de tijd is dat die herinneringen net iets vaker boven komen dan in andere tijden.

December, de maand van melancholie, denken aan vroeger. Als de rauwe rouw nog vers en voelbaar is, dan is het vroeger nog zo jong. Naarmate de tijd verder loopt, kan het verdriet zachter worden en kunnen gefilterde herinneringen warmte met zich mee brengen.

December, ook de maand waarin men aandacht heeft voor elkaar. En waarin je anderen kan vragen je te helpen jouw verdriet te lichter te maken. Dat is best moeilijk, maar o zo fijn als blijkt dat die ene vraag jou weer een stukje verder kan helpen.

Het volgende gedicht van Hans Stolp vind ik een en ander bijzonder treffend weergeven.

## ALSJEBLIEFT

Als ik het niet meer zie zitten,  
sla dan even je arm om mij heen.

Als ik verdrietig ben,  
verwarm mij dan met jouw liefde.

Als ik bang ben, zeg mij dan  
dat ik sterker ben dat ik zelf weet.

Dan zal ik als vanzelf de weg weer vinden.

Ik wens dat u allen een bijzondere decembermaand.

# Spreeken vanuit je basis

**Stemgeven is feitelijk uitademen**, zodoende dat het belang van adem dit keer centraal staat.

Stemgeven is een proces van de juiste spieren aan- en ontspannen. Dus iedere spier binnen je 'Core' heeft invloed op je spreek- en zangadem. Met 'Core' wordt bedoeld: je buik- en rugspieren van flanken tot bil en bekkenbodemp. In het Nederlands ook wel Kern of Basis genoemd.

Vaak is de adem- en stemkracht verschoven naar schouders, nek en keel. Dit maakt dat de adem stukt in de keel, niet tot aan de core reikt en dus een hoog en geknepen kan stemgeluid geven en soms zorgt voor pijnklachten bij het spreken en zingen.

Wil je dit oefenen?

1. Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën; "Betrek je Basis bij spraak en zang, dan kan je adem ontspannen stromen en stuur jij je eigen geluid ontspannen de wereld in zonder je stem te belasten."
2. Adem in naar de onderbuik, en hou de keel open. De rug blijft gegrond.
3. Blaas de adem uit op "ffff" terwijl je de navel naar je rug brengt.

Merk je dat er spanning op de keel staat? Dat de lage adem niet lukt? Of dat de rug constant van zijn plek wil. Dan is dit te trainen door core- en ontspanningsoefeningen te doen.

Het effect van het oefenen is een krachtiger en duurzamer adembeweging zonder spanning op de schouders, nek en keel. Deze mooie lage adem kan tevens ontspannend werken tijdens drukke (feest)dagen.

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als logopedist en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.

**GewoonLise wenst iedereen gezellige feestdagen en een vrijkend, vitaal en verkwikkend 2020!**



Voor meer informatie verwijst ik u graag naar mijn blog [www.gewoonlise.nl/single-post/Adem](http://www.gewoonlise.nl/single-post/Adem)

Olifant, buffel, neushoorn, luipaard en leeuw

# Spot jij de *Big*

De Big Five zien tijdens een reis door Afrika, staat het ook op jouw bucketlist? Bij ons wel! Het kan echter knap lastig zijn om deze dieren in het wild tegen te komen. Wij hebben een aantal tips opgesteld om de kans te vergroten deze vijf dieren tegen te komen.



De term Big Five komt uit de tijd van de 'big game' jagers. Tot deze groep behoorden de vijf lastigste, grote wilde dieren om op te jagen. Tegenwoordig wordt er gelukkig vooral nog met de fotocamera op de dieren gejaagd. De Big Five bestaat uit de olifant, neushoorn, buffel, leeuw en luipaard en heeft de naam te danken aan de grootte en gevaarlijkheid van de dieren.

## Wildpark kiezen

De keuze voor het juiste wildpark is essentieel als je de Big Five wilt zien. Deze dieren zijn namelijk niet in alle wildparken aanwezig. Geloof ook niet zomaar alles wat reissites beloven. Prachtige accommodaties zijn leuk, maar geven geen garantie om de dieren te zien. Vanuit je accommodatie ga je met een safarivoertuig op pad om de dieren te zoeken. Doordat de dieren gewend zijn aan de auto's kun je vaak heel dichtbij komen.

Kies voor een gebied waar alle kampen en lodges actief betrokken worden bij het natuurbehoud en bescherming van de dieren. Om je kansen op het spotten van de Big Five te vergroten, boek je bij een organisatie waar rangers

# Five?



en parkscouts in contact staan met het hoofdkwartier. Zij hebben een goede kijk op waar de dieren zich bevinden, wat de kans om ze tegen te komen flink vergroot.

## In de buurt van water

Vaak is de beste plek om de Big Five en andere wilde dieren te spotten in de buurt van water. Water is immers nodig om te overleven, vooral in de winter wanneer het

schaars is. Ga daarom eens op zoek naar de dieren in de buurt van rivieren en waterpoelen.

Zelfs met deze tips is er geen garantie dat je alle dieren van de Big Five gaat zien, maar de kans is wel stukken groter. En wanneer je dan echt oog in oog staat met een van deze wilde dieren, is dat een ervaring om nooit meer te vergeten!

• BEN JIJ AL OP  
• SAFARI GEWEEST?  
• HET IS EEN  
• VERSLAVING DIE  
• NOOIT VERVEELT

# Evenementen in Zutphen e.o.

## ZATERDAG 7 DECEMBER, 10.00 TOT 16.00 UUR WORKSHOP OLOÏDE

Een uitgekende oefening in het ruimtelijk vormen. De Oloïde is een uitvinding van Paul Schatz, een Zwitserse wiskundige en beeldhouwer. Het maken van de Oloïde is een fantastische oefening in ruimtelijk inzicht, ook voor geoeffende beeldhouwers. De vorm is fascinerend en uitnodigend. Als materiaal wordt albast gebruikt. Docent: Rijkhart Mees.

**Prijs:** € 75,00

**Locatie:** De Beeldhouwwinkel, Laarstraat 130, Zutphen

## ZATERDAG 14 DECEMBER, 10.30 - 17.00 UUR KERST CREATIEF

Kerst Creatief in het Warnshuus is een creatieve markt met als thema kerst. Handgemaakte kerst- en winterproducten, zoals keramiek, glaskunst, kerstdecoraties, sieraden, haak- en breiwerk, cadeautjes en lekkernijen.

**Prijs:** Gratis

**Locatie:** 't Warnshuus, Dreiumme 43, Warnsveld

## DONDERDAG 19 DECEMBER, 20.00 - 22.00 UUR

### LEZING FRANS VOETBAL

Frans voetbal, de sociaal-culturele betekenis van een volkssport, een lezing door Niek Pas.

Op 15 juli 2018 kroonde de Franse voetbalploeg 'Les Bleus' zich tot wereldkampioen. In Moskou werd Kroatië met 4-2 verslagen. Dat was



46

precies 20 jaar na de eerste WK-titel. Net zoals in 1998 was het kampioensteam een afspiegeling van het eigentijdse Frankrijk. Destijds was de Franse Algerijn Zinédine Zidane een van de sterren, in 2018 was dat onder meer de jonge Kylian Mbappé met zowel Kameroense als Algerijnse wortels. Terwijl in 1998 het veelkleurige team 'Black Blanc Beur' domineerde, was een van de slogans in 2018: 'Liberté, Égalité, Mbappé'. Niek Pas vertelt u deze avond over deze opeenvolgende immigratiepatronen in het Franse voetbal en de sociaal-culturele betekenissen ervan voor de Franse samenleving.

**Prijs:** € 7,50

**Locatie:** 't Nut, Breegraven 1, Warnsveld

## ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 DECEMBER, 10.00 - 16.00 UUR

### MODELSPORBEURS ZUTPHEN

In het weekend van 21 en 22 december is het weer zover; de treinenbeurs in Hanzehal Zutphen. Een gezellige beurs waar jong en oud zich kunnen vermaken. Voor de serieuze modelspoorders is er volop keuze als ze boodschappen willen doen bij de diverse standhouders. Maar er zijn ook begintjes te koop voor de beginnende modelbouwer.

Inspiratie kun je opdoen bij de diverse opgestelde modelbanen, elke keer is er weer wat anders te zien. Van stoomlocomotieven tot compleet computergestuurde banen. Voor beide typen modelspoorders heeft de hobby een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Mooiere materialen en betere technieken zorgen voor een uitstekend resultaat. Toch vinden jonge kinderen een

eenvoudig baantje waar Thomaseen rondje rijdt ook nog steeds boeiend. Een rustpunt te midden van al die drukte! Kinderen kunnen ook onder begeleiding een huisje bouwen of een mooie treinenkleurplaatinkleuren.

**Prijs:** € 8,00 vanaf 12 jaar

**Locatie:** Fanny Blankers-Koenweg 2, Zutphen



## DONDERDAG 26 DECEMBER, 15.30 - 17.00 UUR

### KERSTCONCERT: FESTIVAL OF LESSONS AND CAROLS

Kerstconcert Festival of Lessons and Carols door Vocaal Ensemble Zutphen o.l.v. Iassen Raykov, Klaas Stok, Baderorgel en samenzang.

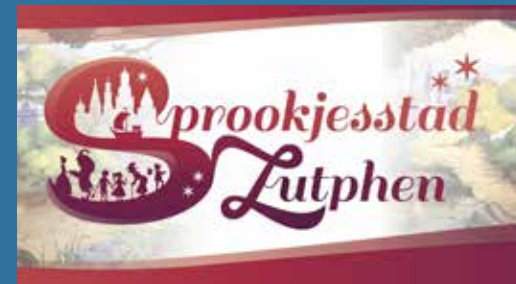
**Prijzen:** Gratis (Na afloop van het concert is er een collecte)

**Locatie:** Walburgiskerk, 's Gravenhof, Zutphen



47

# Uitgelicht



## ZONDAG 15 DECEMBER, 12.00 - 17.00 UUR

### SPROOKJESSTAD ZUTPHEN

Stel je voor... de binnenstad van Zutphen als een groot sprookjesboek. Op verschillende plekken in de stad kom je sprookjesfiguren tegen, zoals Sneeuwwitje, Doornrosje en Belle en het Beest. Magisch, bijzonder en uniek! Kom op deze speciale koopzondag lekker winkelen, eten en drinken en geniet van de magie van Sprookjesstad Zutphen...

**Prijs:** Gratis





De een vindt het heerlijk om tijdens de feestdagen lang in de keuken te staan, de ander moet er niet aan denken. Hoor jij bij die laatste groep? Dan is dit makkelijke kerstmenu dé oplossing voor jou.

# Zalmcarpaccio met roomkaas

2 PERSONEN - 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

200 gr gerookte zalm (in dunne plakjes)  
rasp en sap van 1 citroen  
50 gr pijnboompitten, licht geroosterd  
paar takjes dille, fijngesneden  
2 eetl naturel roomkaas  
zwarte peper en zeezout  
4 eetl olijfolie  
handjevol waterkers  
zakje knoflookcroutons  
1 eetl kappertjes

Leg de plakjes zalm mooi op een bordje. Besprenkel de zalm met het citroensap, hierdoor gaat de zalm 'garen'. Doe de citroenrasp in een kom. Hak 30 gram pijnboompitten fijn en roer deze samen met de dille door het sap. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de zalm met een beetje olijfolie en bestrooi met een klein beetje peper en zout. Leg een mooie schep van het roomkaasmengsel in het midden van de zalm. Verdeel wat waterkers, de knoflookcroutons, de kappertjes en overgebleven pijnboompitten eroverheen.



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

## OEPS, DE KALKOEN IS NOG BEVROREN.

Leg hem in de verpakking (of een plastic zak) in een pan met koud water. Vervang het water ieder half uur.



## GEEN DEEGROLLER BIJ DE HAND?

Vlees kun je plat-slaan met een pan. Om iets uit te rollen is de (wijn)fles je beste vriend.



## SCHIJFJES CHAMPIGNON NODIG

voor je kerstgerecht? Je snijdt ze eenvoudig met een eiersnijder.



VERS APPELSAP nodig voor je recept? Bevries een appel, laat hem weer ontdooien en je knijpt de zachte appel eenvoudig leeg.

# Varkenshaas met spek en appel

2 PERS - 25 MIN + 25 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

300 gr varkenshaas  
1 eetl honing  
1 theel mosterd  
1 theel tijm  
7 plakken ontbijtspek  
2 appels  
snuf kaneel

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de honing met de mosterd en de tijm en wrijf de varkenshaas hiermee in. Wikkel het ontbijtspek om de varkenshaas en verhit een koekenpan. Bak de varkenshaas circa 5 minuten rondom aan tot het spek iets knapperig is. Leg het geheel vervolgens in een ovenschaal. Snijd de appels in plakjes en bestrooi ze met een beetje kaneel. Verdeel de appels rondom het vlees. Zet de schaal nog 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, afhankelijk van de dikte van de varkenshaas. Deze mag nog iets rose zijn van binnen.



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

## ZELF DIKKE FRITES MAKEN?

Snijd een aardappel met een appelsnijder en je hebt precies het juiste formaat.



VERSE MUNTBLAADJES haal je eenvoudig van het takje als je het takje door de gaatjes van een rasp trekt.



## IETS TE VEEL ZOUT?

Voeg dan een klontje suiker toe om de smaak te maskeren. Of kook een aardappel mee, het zetmeel neemt het zout op.



ROOMBOTER VOOR HET KERSTONTBIJT TE HARD? Snijd dunne plakjes met een dunschiller. Die smeert je eenvoudig uit op je broodje.

# Gaastra

Shop nu  
online  
met 30%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**30% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
RESERVEER NU VIA  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



**GREAT BRITISH EYEWEAR**  
WILLIAM MORRIS | LONDON

**Wij wensen u fijne feestdagen.**



Houtmarkt 65, Zutphen  
**0575-519040**

**[www.lomanenvandeweerd.nl](http://www.lomanenvandeweerd.nl)**  
Volg ons ook op Facebook en Instagram