

ZUTPHEN EO 

MAART 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Ga jij voor
standaard?

Hoera, het
is bijna
lente!



RANGE ROVER LIMITED EDITION
LIMITED AVAILABILITY



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel

Slapen als een roos...

Slapen, we doen het ongeveer een derde van ons leven, maar soms zijn de nachten niet zo lang als je zou willen.

Spanningen of kwaaltjes: in elke levensfase spelen er weer andere dingen die je uit je slaap kunnen houden.

Val jij in slaap zodra je hoofd het kussen raakt? Of zie je de uren op de klok voorbijgaan? Uit onderzoek blijkt dat de helft van de Nederlanders ontevreden is over zijn slaap. Hoeveel slaap je nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon. Zeven tot acht uur is het gemiddelde, maar weinig mensen (zowel jong als oud) halen dat.

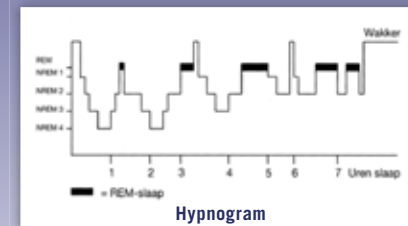
Slapen is een 24 uren probleem

Een goede nachtrust is belangrijk, zegt slaapoefentherapeut Mijke Mommers. Als je slaapt, is je lichaam hard aan het werk: lichaamscellen en spieren worden gerepareerd, je hormoonbalans herstelt zich en je weerstand wordt op orde gebracht. Dat merk je overdag: je bent fitter en je kunt je beter concentreren.

Slapen kun je leren!

Elk slaapprobleem vraagt om een eigen oplossing. Maar er zijn ook slaaptips waar iedereen wat aan heeft, in welke levensfase je ook zit: kind, puber, (jong) volwassene en/of ouderen.

COLUMN/BEWEGENDWIJZER



*Bewegend
wijzer*
SPECIALIST IN BEWEGEN

Rozengracht 22, Zutphen | 0575 - 514663
info@bewegendwijzer.nl | www.bewegendwijzer.nl

Ben je nieuwsgierig
geworden naar deze
slaapweetjes en tips?
www.bewegendwijzer.nl

Ervaar **het echte Ibiza** bij **HOTEL GARBI**

Hotel Garbi, het viersterrenhotel aan Playa d'en Bossa, het populaire strand van Ibiza. 'Garbi' betekent letterlijk 'zuiver'. Het hotel heeft dan ook een hippe, moderne en frisse uitstraling. Je hebt keuze uit standaardkamers, superior, suite en premium suite met bubbelbad en uitzicht op het strand. Met ons gezin verblijven wij er twee weken.

Je kunt kiezen voor half board. Dat wil zeggen inclusief ontbijt en diner. Ondanks dat het hotel volgeboekt is, merk je de drukte niet. Dit geeft een zeer relaxed gevoel en het personeel is overal supervriendelijk. Bij het zwembad zijn er genoeg bedden. Tevens zijn er tweepersoons Bali bedden te huur inclusief Cava Sangria.

Garbi Chill Out Lounge en tevens restaurant, ligt aan het strand en heeft een spectaculair uitzicht op zee. Tijdens de lunch genieten wij van geweldige gerechten. Een populair gerecht is de Poke Bowl. Daarnaast heeft dit restaurant een aparte bar voor

cocktails maar ook gezonde smoothies. In de avond is er live muziek of speelt er een DJ.

Het hotel heeft een Spa en gasten kunnen gratis gebruikmaken van het binnenzwembad en sauna. Daarnaast biedt het hotel ook diverse schoonheidsbehandelingen, yoga en massages. Hotel Garbi is verder de perfecte uitvalsbasis om de rest van het eiland te verkennen. Discotheken zoals Ushuaia en Hi Ibiza zijn op loopafstand te vinden.

Wij hebben ontzettend genoten van ons verblijf bij Hotel Garbi. Het is dus zeker een aanrader.

Marcel, Lea, Tessa & Lidjano



BRUISEND/BEZOEK

**KOMENDE ZOMER ZIJN
WE WEER VAN DE PARTIJ!**



Kijk voor meer informatie op www.hotelgarbi-ibiza.com

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007



8



42



48



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
 Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl
 f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Het is bijna zover... de winter gaat weer plaats maken voor de lente! En hoewel maart de buienmaand bij uitstek is, merk je aan alles dat we weer richting de warmere maanden van het jaar gaan. Heerlijk! Wat ons betreft kan dat voorjaar niet snel genoeg zijn intrede doen.

Voor veel mensen vormt het voorjaar dé aanleiding voor een grote schoonmaak in huis. Maar ook om het interieur eens goed onder de loep te nemen. Wordt het niet weer eens tijd voor wat nieuws?

Bruisende lezer,

Voor iets anders dan anders? Dan kan maatwerk de oplossing zijn voor jou. Een kast of bijvoorbeeld deur op maat zorgt namelijk gegarandeerd voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Daarover vertellen we je dan ook graag wat meer.

Zo blijven we je elke maand verrassen met de meest inspirerende verhalen. Met de lente in onze kop bruisen wij weer van de ideeën, net als alle ondernemers die ook deze maand weer hun verhalen met je delen. Zoek dus een heerlijk plekje in het (bijna) voorjaarszonnetje, sit back, relax en geniet van deze nieuwste editie van Bruist.

René Moes

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

12



31

Inhoud

'Op maat gemaakt'

Deuren, je kunt ze in verschillende soorten en maten kopen. Standaardmaten welteverstaan. Maar wat nou als jouw huis geen standaard deurmaten kent? Of als je gewoon iets anders dan anders wilt? Maatwerk is het antwoord!

Vooral in oudere woningen willen de deurmaten nog weleens afwijken van wat tegenwoordig als standaard wordt beschouwd. Maar ook in modernere huizen met hoge plafonds is er allesbehalve sprake van standaardmaten. In dergelijke gevallen ontkom je er bijna niet aan om de hulp in te schakelen van een maatwerkspecialist die voor jou een deur op maat maakt.

Uniek & persoonlijk

Groot voordeel daarvan is dat je de deur volledig af kunt stemmen op jouw wensen. Niet alleen de maat is immers aan te passen, maar ook het volledige uiterlijk van de deur. Het materiaal, de kleur, het deurbeslag, wel of geen glas (en wat voor glas). Je kunt het eigenlijk zo gek niet bedenken of er is vast wel iemand die het voor je kan maken. Maatwerk zorgt voor een unieke en persoonlijke uitstraling. Dat is dan ook meteen de reden waarom veel mensen toch voor deuren op maat kiezen terwijl ze gewoon een huis hebben met standaardmaten.

Kasten op maat

En dat geldt niet alleen voor maatwerkdeuren, maar eigenlijk voor al het maatwerk in je woning. Zo kiezen ook steeds meer mensen voor maatwerkkasten die bijvoorbeeld perfect in die ene hoek in de woonkamer passen, of onder dat schuine dak in de slaapkamer, of in die nis in de gang, om maar wat voorbeelden te noemen. Helemaal nu kleiner wonen de trend lijkt te zijn, geven maatwerkkasten niet alleen een unieke touch aan je interieur, maar zorgen ze er ook nog eens voor dat je optimaal gebruik maakt van de beschikbare ruimte.

Prijskaartje

Een belangrijke afweging is (tenzij maatwerk echt noodzakelijk is) of je er dat extra geld voor over hebt. Vaak hangt er namelijk wel een iets hoger prijskaartje aan een maatwerkdeur of -kast. Maar heb je dat er voor over, dan is maatwerk altijd een meerwaarde voor je interieur.

Ben jij ook op zoek naar maatwerk voor in jouw huis?
Op www.nederlandbruiist.nl vind je altijd wel een maatwerkspecialist in jouw regio.

MAATWERK
ZORGT VOOR EEN
UNIEKE TOUCH

Culinair genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

Onze professionele koks en enthousiaste mensen van de bediening staan voor je klaar om jouw wellness dagje aan te vullen met een culinaire traktatie. Er is ruimschoots keuze en variatie: van heerlijke salades en soepen tot een heerlijk hoofdgerecht, van een vers sapje tot een goed glas wijn. Uiteraard werken wij met mooie, verse en gezonde producten.



Sauna dag-entree
+ 2-gangen lunch
van €36,50 voor €25,00



Sauna dag-entree
+ 2-gangen diner
van €44,50 voor €35,00

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl - kijk op de website voor de voorwaarden

Scheve tanden? Ga (ook) naar de logopedist!

Veel kinderen hebben een beugel nodig, omdat hun tanden scheef zijn gaan staan. Vaak is de oorzaak hiervan dat bij het slikken de tong tegen de voortanden drukt of tussen de tanden door komt. Dit zien wij regelmatig bij onze cliënten, ook als ze voor een andere klacht behandeld worden.

Wat veel mensen niet weten, is dat logopedisten kunnen helpen om de bewegingspatronen van de tong in de mond te veranderen. Eventuele scheefstand van de tanden wordt dan voorkomen. Door de juiste bewegingspatronen aan te leren, kan scheefstand soms zelfs worden gecorrigeerd zonder een beugel.



Onze tong is sterk en heeft veel invloed op de ontwikkeling van ons gebit. We slikken ongeveer 2000 keer per dag. Als een tong bij iedere slik de tanden een bepaalde kant uit duwt, is het dus niet raar dat de tanden verschuiven. De meeste kinderen die in behandeling zijn, weten dat ze een beugel nodig zullen hebben. Maar door de juiste bewegingspatronen van de tong toe te passen, kan de beugel sneller zijn werk doen. De tong drukt immers de tanden niet meer de andere kant uit.



Bij Logopediepraktijk Rondom Taal zijn wij gespecialiseerd in het behandelen van afwijkend slikken en kunnen wij kinderen, maar ook volwassenen helpen om juiste tongbewegingen aan te leren.

logopediepraktijk
rondom taal

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



HAUTE COUTURE

Stolichnaya Vodka vormt de basis voor de heerlijkste cocktails voor alle seizoenen. De Haute Couture wordt geserveerd met Stoli Cucumber, dry white vermouthe en komkommersliertjes op een spiesje. Voor wie het graag wat zoeter heeft, is de 'Strike A Pose' een aanrader. Dit is een lekkere mix van Stoli Vodka met vers limoensap, siroop en verse limoen. Enjoy! www.stoli.com



LEKKER PITTIG

Al sinds 1994 brouwt de Scheldebrouwerij heerlijke karaktervolle biertjes. Probeer eens het heerlijke biertje Oosterstout. Dit pittige biertje kent een zoete smaak door karamel. Ideaal voor op een terrasje tijdens de eerste zonnestralen!

www.scheldebrouwerij.com

BRUIST Deals

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

Het voorjaar hangt in de lucht!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op luxeuze huidverzorgingsproducten van MGC Derma

Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruik gemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.



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. #MGC naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

KLAAR VOOR ROKJESDAG

Dit voorjaar introduceert Wilkinson een nieuw lid uit haar Intuition-familie: de Intuition Complete.

Dit roze scheermes speciaal voor vrouwen heeft vijf Skin Perfect-mesjes en een slanke scheerkop, waardoor je nu nog makkelijker bij de lastig bereikbare plekjes komt. Zo zijn jouw benen, oksels en intieme delen in een handomdraai spring ready!

www.wilkinsonsword.nl



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

LEZERSACTIE

Maak kans op een Wilkinson Intuition F.A.B. scheermesje.

Dit systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid.



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. #FAB naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

MANNEN MET BAARDEN

Het Britse mannenmerk Bulldog biedt een ruim assortiment aan mannelijke verzorgingsproducten. Mannen met baarden vinden het wel zo fijn om hun baard goed te verzorgen.

Bulldog heeft een 2 in 1 shampoo die aloë vera, kamille olie en groene thee extracten bevat. Zo kun jij met een frisse en verzorgde baard de deur uit. www.bulldogskincare.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.

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 bure, 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 Rijkeshage 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 afluat 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 afluat 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 afluat. 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 VVV aan de Houtmarkt 75 en/of download de gratis audiotour op je mobiele telefoon.

Voor meer informatie:
www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute

Zo werkt de audiotour:

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

Veel luister- en wandelplezier!

Informatie over Zutphen kun je vinden:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.erfgoedcentrumzutphen.nl

Historische Vereniging Zutphen



1 maart is in Nederland nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Oudere huizen kennen vaak geen standaardmaten, **maatwerk** is daarvoor de oplossing.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere gelijkheid en economische zelfstandigheid.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

21 maart is het weer zover: het is **lente!**

Met een maatwerkkast kun je invulling geven aan loze ruimtes waardoor je de beschikbare ruimte **optimaal benut**.

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.

Lammetjesmaand is een van de vele bijnamen van de maand maart.

20% KORTING OP VLOEREN



VANAF 2 MAART T/M 21 MAART

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

**COLORS
@ HOME**

Varsseveld:

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

QIDI DESIGN
VARSSEVELD

Didam:

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

WOLF
DIDAM

Bewust

Bewustwording is feitelijk de sleutel tot succes. Als je je meer bewust wordt van de wetten van het universum krijg je meer keuzemogelijkheden en dus meer vrijheid. Dat kan door te lezen, door trainingen te volgen of door actief de interactie op te zoeken met een coach of mentor.

Bewustwording is belangrijk voor mij. Vanaf 1 januari ben ik de trotse eigenaresse van Bewust Achterhoek. Dit is het platform voor bewust en duurzaam samenleven in de Achterhoek. Hierin komen professionals samen die begrijpen dat bewust keuzes maken en hiervoor verantwoordelijkheid nemen belangrijk is. Ze produceren bewust en duurzaam, met respect voor de natuur, of leveren diensten die het bewustzijn bevorderen.

Leef jij bewust of wil je hier meer over weten, check dan onze website: www.bewustachterhoek.nl. Hier vind je alles wat Bewust Achterhoek voor je kan betekenen.

Ben jij ondernemer en wil je meer vrijheid in je leven ervaren? Dan ben je van harte welkom voor een Inspiratiegesprek om te zien welke kansen bewustwording jouw onderneming biedt!

Athilde Whyte
Mentor naar FLOW



ATHILDE WERKT VANUIT
DE WILDBAAN

COLUMN/FLOW



Athilde Whyte van Flow helpt je om jouw leven echt 'inhoud' te geven. Je staat op een kruispunt in je leven en wilt nu de juiste afslag nemen. Als goudeerlijke spiegel laat zij als mentor al jouw talenten en potentie tot volle transformatie komen.

Flow

Spankerensweg 16
Leuvenheim
06-53170345
www.flow-denken.nl

Wij kennen alle mogelijkheden op het gebied van

haarwerken!

In onze moderne haarwerksalon zijn wij altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen betreffende haarwerken en allerlei andere soorten toevoegingen. Met een persoonlijk advies en de beste professionele producten creëren wij de perfecte oplossing voor u. Met ons professionele team blijven wij ons verdiepen en verbreden in alles wat nodig is om een passend resultaat voor u te creëren.

We beperken ons niet tot haarwerken alleen, maar ook voor dunner wordend haar hebben wij allerlei oplossingen. Zoals bijvoorbeeld: haarstukken, Djarling Hair, V-parts, T-parting, mutsjes en sjaals.



Onze kracht is onze aandacht voor u!

U vindt ons op de 1e etage van onze kapsalon en in de hal van het Gelre Ziekenhuis Zutphen.



Met ons professionele team blijven wij ons verdiepen en verbreden in alles wat nodig is om een passend resultaat voor u te creëren.



Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



BOEKENMARKT Zondag 29 maart

Na de succesvolle editie van 2019 organiseert Kulturhus 't Warnshuus in Warnsveld op zondag 29 maart van 10.00 – 16.00 uur wederom een Boekenmarkt. Deelnemers uit heel Nederland verkopen dan mooie tweedehands en antiquarische boeken. Het aanbod zal divers zijn en er is volop keus in alle genres. Een mooie gelegenheid om het boek wat u al zolang zoekt tegen een redelijke prijs aan te schaffen. Wilt u deelnemen aan de Boekenmarkt? Stuur dan een mail naar henk.steinvoort@warnshuus.nl en u ontvangt dan een inschrijfformulier. Deelname onder voorbehoud.

KIJK VOOR AL ONZE ACTIVITEITEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OP ONZE SITE WWW.WARNSHUUS.NL

t Warnshuus

Dreiumme 43 Warnsveld | www.warnshuus.nl | coordinator@warnshuus.nl

KLEDINGBEURS VOOR VOLWASSENEN 13 en 14 maart



Lente- en zomerkledingbeurs voor dames, heren en tieners op vrijdag 13 maart van 18.30 tot 21.30 uur en zaterdag 14 maart van 9.30 tot 11.30 uur. Een uitstekende gelegenheid om zowel kleding te kopen als te verkopen. De beurs is vrij uitgebreid en is al jaren bekend in de wijde omgeving. De bedoeling is dat de kleding en schoenen die ter verkoop wordt aangeboden schoon, heel en overwegend modieus is. Meer informatie over de beurs is te vinden op www.beurzeninwarnsveld.nl.

DAGJE UIT HISWA BOAT SHOW 2020



De HISWA Amsterdam Boat Show is het grootste evenement van Nederland op het gebied van watersport, lifestyle en recreatie. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe boot (tot circa 10 meter), onderdelen of accessoires, informatie zoekt voor een bootvakantie, alles wilt weten over de mooiste recreatiegebieden, liefhebber bent van klassieke schepen of zelf een aantal watersporten wilt uitproberen, de HISWA Amsterdam Boat Show is the place to be voor iedere (potentiële) watersportliefhebber! Van 11 tot en met 15 maart vormt de RAI in Amsterdam weer het podium voor 50.000 m² aan watersportplezier.

Kijk voor meer informatie en het bestellen van kaarten op www.hiswarai.nl.

FILMPJE KIJKEN ESCAPE FROM PRETORIA

In hun strijd tegen de apartheid verspreiden Tim Jenkin (Daniel Radcliff) en Stephan Lee (Daniel Webber) illegale ANC-pamfletten onder de Zuid-Afrikaanse bevolking. Ze worden op heterdaad betrap en veroordeeld tot een jarenlange gevangenisstraf. Eenmaal onder de vleugels van politiek activist Denis Goldberg besluiten ze samen met medegevangene Alex Moumbaris om een ingenieus plan te bedenken om te ontsnappen. Al snel blijkt de uitvoering een stuk ingewikkelder dan gedacht en moeten er nog vele hindernissen genomen worden...

ESCAPE FROM PRETORIA draait vanaf 19 maart in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE NOBELE AUTIST



Zittend aan het ziekenhuisbed van haar autistische zoon overdenkt een moeder het leven van haar kind. Hij ligt in coma en het is onzeker of hij weer bij bewustzijn zal komen. Ze denkt aan zijn geboorte, zijn jongste jaren en herinnert zich het geluk van het fietsen op de tandem en de ontbijtjes in bed, maar ook de wanhoop, het onbegrip en de angst voor escalaties. Hij dwong haar te focussen, hij liet haar de wereld zien door zijn ogen, zonder zich te laten misleiden door sekse, status, huidskleur of handicap.

DE NOBELE AUTIST van Romana Vrede is vanaf 3 maart verkrijgbaar in de boekhandel.

BRUIST

Lekker
niksen
heet tegenwoordig
opladen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



STICHTING
DierenLot

#samenvoordieren



Marijn Cornelissen

T 06 - 29 13 96 33

E marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl

W travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen

Als jouw persoonlijke Travel Counsellor help ik je graag met het samenstellen van de perfecte vakantie, volledig afgestemd op jouw wensen. Het gedoe van alles zelf uitzoeken neem ik je graag uit handen. Het enige wat jij hoeft te doen, is jouw koffers inpakken en genieten.

travel counsellors →

With us...it's personal

Het hartjesspreekuur een mooi moment om even naar het hartje van jouw kindje te luisteren!

Omdat de eerste periode in de zwangerschap nieuw en spannend voor je kan zijn en je de baby nog niet voelt bewegen is er een hartjesspreekuur.



Heb je vragen
of klachten die
je graag wilt bespreken
met de verloskundige?

Maak dan een
aparte afspraak op
het reguliere
spreekuur.

Het horen van het hartje kan je een rustig en prettig gevoel geven. Vanaf 14 weken ben je op de dinsdag tussen 16.30 en 17.00 uur welkom om even naar het hartje van de baby te luisteren. Dit is een inloopspreekuur, dus je hoeft hier geen afspraak voor te maken. Je partner, ouders of kinderen zijn uiteraard ook welkom om naar het hartje te komen luisteren.



Verloskundig Centrum
Zutphen

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830

info@verloskundigcentrumzutphen.nl

www.verloskundigcentrumzutphen.nl



zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kinderwens



Zoveel mensen, zoveel wensen...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdoovingsnaald? Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandelafel zet je je dan ook vaak schrap. Bij de eerste prik houd je je adem in en je ogen stevig dicht... en vervolgens voel je er nagenoeg niets van en valt het heel erg mee! Bij acupunctuur worden namelijk slechts heel dunne naaldjes gebruikt. Niet te vergelijken dus met de bekende naalden uit het ziekenhuis en bij de tandarts. En ook deze zijn in werkelijkheid vaak veel minder erg dan ze lijken.

Drietel in disbalans

Daarnaast is acupunctuur zoveel meer dan het zetten van naalden. Het is een belangrijk onderdeel van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), een eeuwenoude en holistische manier van genezen. Hierbij wordt de mens niet slechts als een lichaam, maar als een drie-eenheid van lichaam, geest en emoties gezien. Dit drietal is nauw met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar voortdurend. Dit betekent dat een lichamelijke klacht kan ontstaan uit psychische of emotionele problemen en omgekeerd. En dat een ziekteverschijnsel een 'disbalans' in de drie-eenheid is. Afhankelijk van de oorzaak en de diagnose

kunnen zowel ontspanningsoefeningen en adviezen voor eet-en leefpatroon als cupping (een vacuüm-techniek), moxa (een warmte-techniek) en uiteraard het prikken met heel dunne en vrijwel pijnloze naalden worden ingezet. Met andere woorden: met een gerichte acupunctuurbehandeling wordt je lichaam gestimuleerd om het natuurlijke evenwicht te herstellen.



Gezonde gemoedelijkheid

Linda Weber, sinds het najaar van 2019 een vast gezicht van het HeelHuis-team, heeft acupunctuur eerst zelf 'aan den lijve ondervonden', voordat ze ging doen wat haar innerlijke kompas al meerdere malen had aangegeven. Ze zei namelijk haar baan als makelaar-taxateur op en ging geïnspireerd en geïntrigeerd de opleiding tot acupuncturist volgen aan de Academie Qing-Bai. Of zoals ze zelf – als oer-Brabantse – zegt: "Het is een fantastisch pad, waar ik erg dankbaar voor ben. Zo kan ik toch met mijn zachtheid en empathie mensen helpen. Ik laat ze gewoon echt thuiskomen."

Passend prikje

Acupunctuur kan worden toegepast bij een veelheid aan klachten en bij zowel jong als oud en in alle fases van het leven. Zo kun je als vrouw heel specifieke problemen hebben bij de maandelijkse menstruatie, bij vruchtbaarheid, een zwangerschap of de overgang. Linda heeft zich juist hierin gespecialiseerd. Ze heeft dan ook al veel vrouwen geholpen om de goede en natuurlijke balans terug te vinden.

Linda Weber is elke dinsdag de hele dag aanwezig in het HeelHuis. Als vrouw gericht advies nodig? Maak gewoon een afspraak voor een gratis en vrijblijvend proefconsult via www.heelhuus.nl/acupunctuur-proefconsult.



HEEL HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



Lentekriebels

Kun je ook niet wachten tot het voorjaar komt en heb je nu al lentekriebels? Met deze producten laat je de lente gewoon lekker eerder beginnen en stap je straks helemaal voorbereid dit heerlijke seizoen in.

1. Clay And Glow Mask, € 26,50 www.clayandglow.com
 2. Hydrate & Recharge Shampoo van JOHN FRIEDA®, € 10,99 www.etos.nl
 3. Classique Pin-up Eau De Parfum Limited Edition van Jean Paul Gaultier, € 107,05 www.douglas.nl
 4. ROUGE G Lipstick van Guerlain, Shade € 34,- en Case, € 22,- www.guerlain.nl
 5. MutinyTM Squalane-Based Alternative Lip Balm van Medik8, € 34,95 www.medik8.nl
 6. kissed by mist front van essie, € 9,99 www.essie.nl
 7. Foamie Conditioner Bar, € 4,95 www.etos.nl
 8. Cleve Clay Bag van Cowboysbag, € 149,95 www.cowboysbag.com/nl
 9. La Vie est Belle Intesément van Lancôme, vanaf € 80,14 www.lancome.nl
 10. Roselift Collagène Jour van Payot, € 79,- www.payot.com
 11. Sea Horse Plankton Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl
 12. CHOOSE YOUR Glow! highlighter palette van essence, € 4,99 www.essence.eu

Betrokkenheid of bemoeizucht

Deze week kwam ik in lastig vaarwater terecht. Ik was bezig een collega te 'helpen' een moeilijk thema uit te diepen, maar in plaats van dankbaarheid voelde zij zich niet gehoord en gezien. Terwijl de temperatuur in en om me heen toenam, verliep het gesprek steeds moeizamer. Ik was inmiddels op zoek naar een parkeerplaats, wilde de trein halen en de collega vatte iets van mij 'helemaal verkeerd samen'.

Niets was er meer over van mijn goede bedoelingen, ik raakte geïrriteerd, ik vloog in de verdediging en mijn stem schoot een octaaf omhoog. Ik gaf haar op de valreep nog even duidelijk mijn mening over haar gedrag met een opmerking waar ik al een tijdje mee rond liep.

Oei, toen was het gesprek snel afgelopen — niet gemakkelijk. Ik had wel wat om over na te denken wat is dan toch de neiging om de ander te willen helpen maar tegelijk ons zelf zo af te schermen: dicht te gaan. Eigenlijk respectloos.

De soefi's noemen dit stelen. Want als je de ander niet in zijn/haar waarde laat, geef je niet maar neem je. Eigenlijk neem je iets wat jou niet toebehoort.

Wat is er eigenlijk goed aan kritiek op de ander. Ik realiseer me dat de ander willen helpen/adviseren/kritiek te geven eigenlijk vaak een verkapte manier om iets voor mezelf te regelen, mezelf gerust te stellen, mijn eigen angst hanteerbaar houden. Wanneer wordt betrokkenheid bemoeizucht?



Praktijk voor Lichaamsgerichte psychotherapie & relatietherapie

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo
06-51419097
info@praktijkvinke.nl
www.praktijkvinke.nl



Met mijn **PASSIE, KENNIS EN ENERGIE** help ik jou **STAP VOOR STAP** in het ontwikkelen van **EEN NIEUWE LEEFSTIJL** en deze ook te behouden!

Diensten Bij Pouwels Leefstijl

- ✓ Personal training
- ✓ Voedingsplan
- ✓ Massagebehandelingen



In het verleden heb ik veel met verschillende doelgroepen gewerkt. Ik ben gespecialiseerd in het geven van trainingen die zorgen voor meer conditie, kracht, balans en een top uithoudingsvermogen. Uit eigen ervaring weet ik als geen ander dat een gezonde leefstijl met de juiste voeding en training ervoor zorgt dat je een strakker, fitter en slanker lichaam ontwikkeld. Ook maak je je mindset ijzersterk!

Deze leefstijl heeft mijn leven compleet verbeterd! Dagelijks kan ik beter presteren en ben ik stressbestendig doordat ik mijn trainingen gebruik als uitlaatklep!

Strawinskystraat 4 Zutphen | 0624811351 | info@pouwelsleefstijl.nl | www.pouwelsleefstijl.nl

Voeding - Training
Coaching - Relaxing



Pouwels Leefstijl

**MOND
SPRAAK
ARM**

**BEROERTE
ALARM
BEL 112**



Scheve mond?



Verwarde spraak?



Lamme arm?

Herkent u één van deze signalen? Sla direct alarm.
Bel 112 om hersenbeschadiging te voorkomen.

hartstichting.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 frequentetherapie: 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 urenlange 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





DO IT
YOURSELF!

Nieuwe kleren? *Maak ze gewoon zelf!*

‘Do it yourself’, oftewel DIY, is hipper dan ooit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zelf dingen te maken. Zo ook kleding. Want waarom kleding kopen als je ook zelf unieke kleding kunt maken?

Misschien zie je bij het zelf maken van kleding meteen het beeld van je moeder of oma achter de naaimachine voor je. Vroeger was het namelijk veel normaler om zelf je garderobe te maken. Een trend die nu weer een ware opmars beleeft, mede doordat duurzaamheid steeds belangrijker wordt.

Oefening baart kunst

Zelf kleding maken is daarnaast ook gewoon ontzettend leuk. En helemaal niet zo moeilijk als je misschien denkt. Als je met een simpel patroon begint en de lat in eerste instantie niet te hoog legt, zul je zien dat je het naaien al snel onder de knie krijgt. Oefening baart kunst! Mits je goede patronen hebt natuurlijk, maar die zijn tegenwoordig heel eenvoudig online te vinden, in speciale tijdschriften en natuurlijk bij handwerk winkels. Keuze genoeg, dus er zit vast wel een patroon naar jouw wens bij. En het leuke is: je kunt dit nog helemaal eigen maken door de stof (en

de furnituren) die je kiest. In één kleur of met een vrolijk printje, maar net wat jij mooi vindt.

Unieke kleding op maat

Het lijstje benodigdheden om voor de eerste keer aan de slag te gaan, is gelukkig ook niet heel uitgebreid. Natuurlijk heb je het patroon en geschikte stof nodig en ook een naaimachine is handig, tenzij je alles met de hand wilt doen. Daarnaast is het zeker ook aan te raden om een goede stofschaar aan te schaffen, eventueel een klein schaar, patroonpapier, garen, spelden en naalden, kleermakerskrijt en een meetlint. En dan ben je er eigenlijk al wel. Natuurlijk heb je nog tal van andere gadgets, maar die kun je wellicht beter in een later stadium aanschaffen. Eerst maar eens zien of dat zelf kleding maken ook echt iets voor jou is. Is het antwoord daarop ‘ja’? Dan loop jij binnenkort in unieke kleding, geheel op jouw maat gemaakt.

Wil jij ook zelf kleding (leren) maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld een ondernemer in jouw regio die je hierbij kan helpen.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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!**

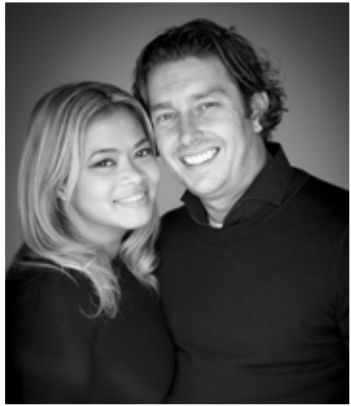
*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



WERKT ADVERTEREN?

In deze rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren.

Deze maand: **Judith van Lent** van massagepraktijk Lente Mare. Sinds een jaar is zij met haar praktijk te vinden in onze bruisende magazines en daar zijn wij erg trots op!



Marcel en Lea Bossers,
directie Nederland Bruist

Met 37 magazines per maand is uitgeverij Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België én in Spanje. Ons streven is om uit te groeien naar minstens vijftig edities. Onze visie is: ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat. Daarom komen de ondernemers in onze magazines en op onze website op een unieke manier aan het woord en in beeld.

Wil jij ook opvallend adverteren in Bruist? Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Via mijn buurvrouw, zij adverteerde al in De Maashorst Bruist. Ik werd gebeld door Rick. Hij had van mijn buurvrouw de tip gekregen dat ik misschien ook wel wilde adverteren. Toen is hij langsgekomen en zo is het balletje gaan rollen. In februari dit jaar ben ik begonnen met adverteren.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

De Bruist magazines hebben een groot bereik. Ik bereik er niet alleen mensen in Oss mee, maar in heel De Maashorst. Dat was ook mijn reden om te beginnen met adverteren, zodat ook mensen in de dorpen en steden rondom Oss mijn bedrijf zien. Zo bereik ik heel effectief mensen in mijn eigen regio die ik anders niet zou bereiken.



Judith van Lent

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

De samenwerking bevalt goed. Vooraf heeft Rick alles duidelijk uitgelegd, waardoor ik met een goed gevoel ben gaan adverteren. Ook als ik iets moet aanleveren, is dat allemaal heel duidelijk. Er wordt altijd goed gecommuniceerd en ik krijg steeds de keuze of ik dezelfde advertentie wil of misschien nog iets wil veranderen. Als ik een keer iets wil wijzigen, wordt dat altijd goed doorgevoerd. Ik ben dus heel tevreden.

Wat heeft het adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Het adverteren in De Maashorst Bruist heeft mij al meerdere klanten opgeleverd. Negen om precies te zijn. Dit zijn klanten die regelmatig terugkomen. Wat mij opvalt, is dat dit vooral mensen zijn die weinig met social media doen. Als ik niet in De Maashorst Bruist had gestaan, had ik deze mensen niet bereikt.

Zou je Bruist aanbevelen aan anderen en waarom?

Dat zou ik zeker doen! Alle communicatie met het bedrijf is heel informeel en vriendelijk. Je kunt gewoon 'je en jij' zeggen, wat alles heel laagdrempelig en open maakt. En natuurlijk vind ik het een leuk boekje met een mooie uitstraling.

ZEKER WETEN!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**





Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht




HELLUP...
ik word vader!

MAN/CAVE

Stress! Dat is voor veel mannen de eerste fase als ze horen dat ze voor het eerst vader gaan worden. Want HELLUP, hoe doe je dat, een goede vader zijn? En hoe help je de moeder van je kind door die negen maanden heen?

Wees gerust, je bent niet de eerste die in paniek raakt en zeker ook niet de laatste. Er komt ook heel wat op je af, maar gelukkig heb je (in de meeste gevallen) een paar maanden om aan het idee te wennen en om je voor te bereiden op de grote dag.

Babykamer
Be prepared! Wacht dus niet tot het allerlaatste moment met het afmaken van de babykamer, maar zorg dat die ruimschoots op tijd klaar is. Een kindje kan nu eenmaal wat eerder komen dan gepland en als die kleine er eenmaal is en je druk bent met luiers verschonen, dan heb je echt geen tijd (en zin) meer om nog al die klussen te moeten doen.

De zakelijke kant
Wat ook belangrijk is, is de 'zakelijke kant' van het krijgen van een baby. Het regelen van kraamverlof en ouderschapsverlof, maar zeker ook het erkennen van het kind, mochten jullie niet getrouwd zijn. Zorg dat je ook dat soort dingen op tijd geregeld hebt. Maar het allerbelangrijkste is nog: geniet! Je wordt immers maar één keer voor het eerst vader.



EEN TUIN DIE JE VERSTELT DOET STAAN

Elk nieuw tuinontwerp bij Ontwerpbureau Luijendijk begint met een vrijblijvend gesprek. Tijdens dit gesprek luistert Dirk naar jouw wensen en bekijkt wat de potentie is van de tuin. Hierbij kijkt hij niet alleen naar de tuin zelf, maar ook naar de architectuur en de omgeving. Vervolgens vertaalt Dirk zijn ideeën in schetsen. Aan de hand van jouw wensen werkt hij deze uit tot een voorlopig ontwerp en vervolgens, na eventuele aanpassingen, naar een definitief ontwerp. Aan dit ontwerp voegt hij ook het beplantingsplan en technische tekening toe waarna alles compleet is voor de uitvoering.

LEEF TUIN

Tuinen worden steeds meer gebruikt als leefruimte. Er wordt gelounged, gewerkt, gesport en er zijn wellnessvoorzieningen. Dit gaat niet ten koste van het groen. Het groen maakt juist meer statement in de moderne tuin door 'harde' materialen te verzachten.

GEZINSTUIN

Kinderen hebben heel andere tuinwensen dan ouders. Deze wensen worden in de gezinstuin heel mooi verenigd. In een integraal plan dragen speelaanleidingen bij aan de ruimtelijke kwaliteit van uw tuin, ook wanneer de ruimte beperkt is.



Maak een afspraak door te bellen naar **06-23767816** of neem een kijkje op www.dirkluijendijk.nl



ONTWERPBUREAU LUIJENDIJK
Oude Borculoseweg 3, Warnsveld
06-23767816 | info@dirkluijendijk.nl
www.ontwerpbureauluijendijk.nl

Heb je al maartkriebels?

Heb je nog de gelegenheid gehad naar binnen te keren in februari? En heeft dat je nog speciale zielenroerselen en inzichten gebracht? Heb je het op verschillende gebieden kunnen toepassen? Met jezelf? Je relatie? Je verbinding met je werk? Je verbinding met vrienden? Met hoe je in de wereld staat?



WAT LAAT ZICH IN MAART NU ZIEN?

Je ziet het buiten al overal: de lente is in aantocht. Niet dat wij nu nog van die stevige winters hebben met vorst, sneeuw en ijs (wel flinke stormen), maar toch steken alle eerste voorjaarsbloemen alweer hun koppie boven de grond. Als inleiding van het nieuwe bloeiseizoen. Zo'n bloeiseizoen is er natuurlijk niet gelijk, daar moeten de nodige stappen voor genomen worden.

Daarom is het een mooie metafoor voor je eigen processen. Kun je de inzichten en ideeën die in februari naar boven kwamen voelen? En ben je in staat er iets van handen en voeten aan te geven? Lukt het er een vorm en een stappenplan bij te bedenken? Kun je dan voelen wat het met je doet als je eraan denkt en op invoelt? Krijg je dan van die jubel-kriebeltjes vanbinnen? Zin om er helemaal voor te gaan?

Het kan natuurlijk over van alles gaan. Over je eigen proces, over het leren grenzen te stellen, of onderzoeken wat je nu precies zou willen in je leven. Of over je relatie, hoe je zelf daaraan bijdraagt en hoe je de verbinding van je partner ontvangt. Hoe jullie elkaar weten te bereiken, of juist niet. Of over je werk, hoe je daarvan geniet, of verdriet ervaart dat je maar niet komt tot dat doen in je leven wat je ten diepste wenst.

**KAN IK JE HELPEN OM
VERDER VORM TE GEVEN
AAN JE INGEVINGEN?
AARZEL NIET EN NEEM
CONTACT MET ME OP.**



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

Evenementen

in Zutphen e.o.

7, 8, 14, 15, 21, 22, 28 EN 29 MAART, OM 13.00, 14.00 EN 15.00 UUR

BEKLIM DE WIJNHUISTOREN

De Wijnhuistoren op de Groenmarkt is gratis te beklimmen! De gids wacht je onderaan de toren op om je mee te nemen naar grote hoogte. Op de zolder van de Wijnhuistoren is een expositie ingericht over het ontstaan van de toren en het carillon. Hoogtepunt is het prachtige en fotogenieke uitzicht over de stad en omgeving!

Voor de beklimming van de Wijnhuistoren wordt de entree in de Lange Hofstraat gebruikt. Bij het straatbord haalt de gids de gasten op. Bekijk hieronder de dagen en tijden waarop er beklimmingen zijn. De toegang is gratis. De maximale groepsgrootte is vijftien personen. Kinderen hebben uitsluitend toegang onder begeleiding van een volwassene (één volwassene per kind onder de 8 jaar en één volwassene per vier kinderen tussen de 8 en 12 jaar).



Op stap met de familie, collega's of een groep vrienden? Je kunt de Wijnhuistoren ook beklimmen met een groep vanaf acht personen buiten de vaste tijden. Op basis van beschikbaarheid van de gidsen. € 2,50 per persoon (of € 5,- inclusief koffie/thee in restaurant de Wijnhuistoren). Neem voor meer informatie contact op met VVV Zutphen via groepen@inzutphen.nl.

Prijs: *Gratis*

Locatie: *De Wijnhuistoren, Groenmarkt 40, Zutphen*



ZONDAG 15 MAART, 15.00 - 17.00 UUR SNELHEID VERSTILT

In de Nieuwe Solo-expositie van Pauline Nijenhuis - bestaande uit textiele schilderijen, installaties en foto's - onderzoekt Pauline de versnelling in onze huidige maatschappij. "Snelheid is onderdeel van mijn werkproces. Versnellen, vertragen, verstillen. Ik start met het fotograferen van snelheid in de auto. Deze foto's vertonen beelden die mijn hersenen bijna niet meer kunnen ontcijferen. De vervormingen in het beeld tonen een andere werkelijkheid. Wat ik dan zie of denk te zien, probeer ik in mijn werk te versterken en/of in een

bepaalde richting te sturen. Tijdens het schilderproces zet ik de vertraging in, om ten slotte te verstillen in het arbeidsintensieve en contemplatieve borduurwerk. Misschien onbewust een stil protest tegen de duizelingwekkende versnelling?", aldus Pauline. De expositie 'Snelheid verstillt' in Dat Bolwerck wordt op zondagmiddag 15 maart om 15 uur geopend door Mirjam Deckers, kunsthistorica en curator. Bezoekers kunnen zelf bekijken of 'waarnemen in snelheid' een andere visualisatie van de werkelijkheid geeft tijdens een snelheidswedstrijd borduren.

Prijs: *Gratis*

Locatie: *Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112, Zutphen*



ZONDAG 29 MAART, 15.00 - 16.30 UUR

'STOF TOT NADENKEN...EN DOEN' DOOR MIRJAM DECKERS

Wat is de waarde van werken met je handen in een tijd van smartphoneschermpjes, virtuele werelden en machinemode? Kunsthistorica Mirjam Deckers (1996) geeft een antwoord op deze grote en prangende vraag aan de hand van textielkunst. Schitterende stoffen verweven met een vleugje filosofie en alledaagse huis-tuin-en-keukensituaties.

Lezing in het kader van de expositie 'Snelheid verstillt' van Pauline Nijenhuis in Dat Bolwerck.

Prijs: € 17,50

Locatie: *Zaadmarkt 112, Zutphen*

Uitgelicht



ZATERDAG 14 MAART, 20.30 - 22.00 UUR FINALE WIE IS DE MOL?

Spanning en sensatie op televisie bij 'Wie is de Mol?' Iedere week wachten tot de volgende uitzending en zien welke uitdagingen er nu voorbij komen en wie er uitvliegt.

Wat is er dan leuker om uiteindelijk de finale van jouw favoriete programma te zien in de bioscoop? Wie wordt de winnaar en vooral: wie is de Mol? De entreprijs is inclusief een kleine popcorn met een frisdrank!

Prijs: € 7,50

Locatie: *Cinemajestic, Dreef 8, Zutphen*

Grote *garnalen* met ras el hanout en groenten

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 g biologische garnalenstaarten
(diepvries)
olijfolie
2 koffielepels ras el hanout
4 grote tomaten
200 g spinazie
1 dl room
peper en zout

Houd de diepgevroren garnalen onder stromend water en maak ze los van elkaar. De garnalen mogen nog bevroren zijn, maar ze mogen niet meer aan elkaar kleven. Zet een pan op het vuur met een scheut olijfolie. Bak de (nog diepgevroren) garnalen gedurende ongeveer 2 minuten. Strooi er twee koffielepels ras el hanout over en bak nog eens 2 minuten.

Snijdt intussen de tomaten in plakjes. Haal de garnalen uit de pan, ook al zijn ze nog niet helemaal gaar, en leg ze op een bord. Leg de tomatenplakjes in de pan met het aanbaksel; dat geeft een lekkere smaak. Zet een deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stoven.

Roer de tomaten om en leg er de spinazie op. Giet de room erbij, zet het deksel opnieuw op de pan en laat ongeveer 3 minuten stoven. Roer de groenten door elkaar en kruid met peper en zout.

Leg de garnalen op de groenten en laat nog even doorkoken zodat alle smaken, maar ook de gele kleur van de ras el hanout, zich vermengen. Serveer in een mooie pan.



Manuela, media adviseur bij Bruist

Ook een groot fan van garnalen? Dan is dit gerecht echt jouw ding. Heerlijke garnalen om van te smullen, op smaak gebracht met ras el hanout. Dit gezonde recept maak ik zelf vaak klaar. En het fijne is dat je er maar een minimum aan ingrediënten voor nodig hebt en het is weinig werk. **Snel, gemakkelijk en superlekker!**



Veranderen met mindfulness

Mindfulness gaat over opmerkzaamheid en is het tegenovergestelde van de automatische piloot, dat je de dingen doet zonder erbij na te denken. Een mooi voorbeeld daarvan is dat je met de auto op weg bent en op een bepaald moment verrast kunt zijn over waar je bent. Alsof je opeens wakker wordt. De aandacht is er weer bij. Het overkomt mij wel eens dat ik in mijn vrije tijd per abuis in de auto op weg ben naar mijn werk, tot het moment dat ik me daarvan bewust word. Dat is het moment dat ik de regie weer overneem en de auto keer om de juiste route naar mijn bestemming te nemen.

Veel mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het overgrote deel van deze gedachten gaat over de toekomst of het verleden: wat je vandaag of morgen nog moet doen of wat er eerder gebeurd is en je nog bezighoudt.

Vaak overheerst de negatieve aandacht in de vorm van (zelf)kritiek en oordelen. Gedachten kunnen een eigen werkelijkheid creëren en leiden tot piekeren, angst, onrust en stress.

Met mindfulness train je opmerkzaamheid waarmee je deze automatische gedachten en gevoelens bewust wordt. Pas dan kun je er anders mee omgaan en andere keuzes maken.

Benieuwd of Martha iets voor jou kan betekenen?

Neem dan zeker eens contact op of maak meteen een afspraak.



Mindfulnesspraktijk Zutphen
Rozengracht 24, Zutphen
06-19354689

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. Daarnaast ben ik in 2009 gestart met het geven van mindfulness. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch.

Je bent van harte
welkom in mijn
praktijk!

Maak kans op:

een noten & delicatessenpakket

zelf samen te stellen

t.w.v. € 50,-



Noten en Zo
Lange Hofstraat 34, Zutphen
0575-514883
www.notenenzo.nl

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

abrikozen	azijn
dadels	olie
pruimen	dressing
noten	pasta

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.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.



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

Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in een stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door een van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox zoekt professionele samenwerkingen door geheel Nederland

Wij staan open voor een samenwerking met stylisten, architecten en luxe meubelwinkels. Graag willen wij samen met u dit unieke modulaire Blox concept op de kaart zetten.



Maak geheel vrijblijvend een afspraak in ons Blox innovation office. Wij komen ook graag bij u langs om de mogelijkheden van dit unieke Blox dealerconcept vrijblijvend toe te lichten. **Neem daarvoor contact op met:**
Pierre de Wit +31 (0)6 580 61 339
René van de Pol +31 (0)6 580 61 319



BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

helden[®]



Nieuwe collectie!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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