

ZUTPHEN EO 

MEI 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

**Groen
wonen**
is de trend

10 mei
Moederdag





SVEN
voor ogen

DAT BEN JIJ.

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 454629 www.svenvoorgen.nl

F-PACE
PREMIUM EDITION

vanaf € 69.990



www.vanmossel.nl/jaguar

Van Mossel

Coronatijd...

De gameboyrug of tabletnek liggen op de loer

En toen zaten we opeens bijna allemaal thuis. Kinderen zitten thuis te leren of te studeren. Geen leerkracht voor de klas, maar lessen of huiswerk via de computer. Kinderen hebben ook veel minder beweging want de zwemles valt uit en de sportclubs zijn dicht.

Veel volwassenen werken vanuit huis continu achter de pc, tablet en telefoon. Gezamenlijk overleg, veel bellen en beeldbellen, allemaal op een computer. Ook staan we nu veel in contact met elkaar via sociale media, laten meer dan ooit pakketten bezorgen die we online geregeld hebben of doden de tijd achter de tv met nieuws, Boer Zoekt Vrouw of een (lange) film.

Dit alles doen we vaak zittend op een stoel of lekker hangend op de bank, op bed of in de tuin met dit mooie weer. Door het vele zitten ga je zoeken naar verandering in houding waardoor vaak verkeerde houdingen ontstaan. Een langdurig verkeerde houding bij het gebruik van telefoon, computer of tablet kan leiden tot (forse) klachten. Dit kan variëren van lichte klachten zoals pijn onderin de rug, schoudergordel en/of nek tot ernstige klachten zoals verkorte spieren en vergroeiingen van de wervelkolom bij pubers.

Wij van Bewegendwijzer kunnen ook nu in de coronatijd middels een **e-consult** met u **meekijken naar uw houding** en u **tips en adviezen geven** hoe u het beste kunt zitten achter digitale apparatuur.



Wellicht heeft u gehoord van de gameboyrug of tabletnek?

Beiden zijn ernstige aandoeningen met slijtage op jonge leeftijd, die hun oorzaak vinden in een verkeerde houding bij het gebruik van digitale middelen.

Bent u benieuwd of u goed zit of heeft u vragen of misschien al klachten?

Wij helpen u graag. Op onze website kunt u een filmpje vinden waar we u een juiste computer-werkhouding laten zien.



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





Inhoud



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaike 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.**



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

We leven momenteel in een onzekere tijd. Niemand die precies weet hoe lang deze crisis gaat duren en wat ons nog allemaal te wachten staat. En juist daarom is het belangrijk om positief te blijven en vooruit te kijken.

Bruisende lezer,

Dat is dan ook precies wat wij doen. Stilstaan is wat ons betreft geen optie en dat kan ook helemaal niet, want we willen dat jullie ook deze maand (en de komende maanden) gewoon kunnen genieten van een mooi magazine dat, we speciaal voor jullie hebben samengesteld. Precies zoals jullie van ons gewend zijn!

Gelukkig denken de vele ondernemers met wie wij bij Bruist samenwerken er net zo over. Ook zij kijken vooruit naar de toekomst en zijn klaar voor de tijd na corona als het dagelijks leven weer zijn normale vormen aanneemt. Vandaar dat je ook in deze nieuwste editie van Bruist weer een aantal inspirerende verhalen van bruisende ondernemers kunt lezen. En dat niet alleen, we hebben namelijk nog veel meer voor je in petto! Wat? Blader verder en lees het zelf!

René Moes

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

EEN BEETJE
GROEN BRENGT
JE BADKAMER
TOT LEVEN



Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

Badkamerproof planten

Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

Stand of hangend?

Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

Wil jij ook wat groen in je badkamer? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hierover kan adviseren.

PLAYA LEESTEN HEEFT
OOK HARDLOOPGROEPEN
VOOR BEGINNERS EN
GEVORDERDEN

Massagepraktijk Playa

diverse soorten massage
(sport-, stoel-, hot stone,
ontspanningsmassage)

sportverzorging

conditie

herstel

06-42651172

www.messagepraktijkplayaleesten.nl

Albèr Giezen heeft het in de vingers

Albèr Giezen van massagepraktijk Playa Leesten in Zutphen heeft het in zijn vingers. Bij hem kun je terecht voor diverse massages en sportverzorging maar ook voor herstel- of conditietraining en coaching/runningtherapie. “De combinatie van het behandelen van sporters en het geven van trainingstips ter preventie of herstel van klachten is mijn kracht.”

Albèr licht zijn specialiteit toe: “Na een opgelopen blessure, letsel of na een operatie is het voor een sporter soms moeilijk om weer op het oude niveau te komen: de conditie is achteruit gegaan, de beweging belemmerd en dit alles kan ook nog eens gevolgen hebben voor de techniek en sportbeoefening.”

Intake

Bij massagepraktijk Playa Leesten wordt bij de intake gekeken naar de aard van de klacht of blessure en wordt een individueel traject uitgezet. Daarin wordt gewerkt aan kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Met behulp van de Rehaboom-methode wordt uiteindelijk gewerkt naar een algemeen en sportspecifiek herstel. “Hierbij is het streven dat u als sporter minstens net zo sterk en fit terugkeert in de eigen sport. Uiteraard is dit mede afhankelijk van de eigen inzet.”

Klachtenbehandeling is mogelijk voor de individuele sporter maar zeker ook voor de niet-sporter. Albèr vertelt: “Vanuit de



klachtenbehandeling geef ik trainingstips op maat of preventieve oefeningen. In de behandelingen èn de trainingen wordt zowel gewerkt aan de fysieke als de mentale aspecten van het lichaam. Behandeling training en coaching vormen zo één geheel.”



Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

Maria Rutgersstraat 45, Zutphen | 06 – 42 65 11 72
info@massagepraktijkplayaleesten.nl | www.messagepraktijkplayaleesten.nl

win

SPECIAAL VOOR HEM

De verzorgende scrub van Bulldog geeft het gezicht een oppepper terwijl het op milde wijze alle dode huidcellen verwijdert. De scrub bestaat uit eerlijke ingrediënten en alle producten worden met grote zorg en integriteit geproduceerd.
bulldogskincare.com



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

BRUIST Deals



Stay home and stay safe

LEZERSACTIE

Maak deze maand kans op 1 van de 20 streamingcodes voor jouw favoriete serie van lumiereseries.com

We blijven massaal thuis om het coronavirus onder controle te krijgen. Daarom verloot BRUIST 20 streamingcodes voor vier verschillende series. Zo komen we die extra tijd wel 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. #LUMIERE** naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

**#STAY HEALTHY**

De Drinking Vinegars van Lima zijn verfrissend, verkwikkend en heilzaam voor het lichaam.

Bovendien zijn ze vegan, 100% biologisch en bevatten ze geen toegevoegde suikers. Perfect 's ochtends vermengd in een glas koud water of kruidenthee voor een gezonde start van de dag. Of gebruik de Vinegars in een vinaigrette voor bij een salade.
www.limafood.com

**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.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op 1 van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

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

Tickets blijven geldig!



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.

**WAAN JE OP VAKANTIE**

Een stralend én beschermd gezicht deze zomer dankzij Hawaiian Tropic. De Silk Hydration Air Soft Face Lotion is niet vettig, voedt en hydrateert de huid tot 12 uur lang. En dankzij de heerlijke tropische geur waan je je gelijk op vakantie. Deze face lotion is verkrijgbaar in factor 30 vanaf € 18,99.
www.hawaiiantropic.com



Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit is ook nu nog terug te zien in de verschillende kerken en andere religieuze gebouwen, elk met hun eigen geschiedenis en hun eigen verhaal. De functies van de gebouwen zijn in de loop der eeuwen veranderd. Zo worden diverse panden inmiddels niet meer als religieus centrum gebruikt, maar hebben ze een nieuwe bestemming gekregen. Dat zij toch nog van grote waarde zijn voor de stad, moge duidelijk zijn. Een nieuwe stadswandeling verbindt religieus erfgoed in de binnenstad van Zutphen met elkaar.

De Nieuwstadskerk



De Sint Jan de Doperkerk, ook wel de Nieuwstadskerk genoemd, is een gotische kerk. Hij werd voor het eerst vermeld in 1272 als 'Kerk van Onze Lieve Vrouwe in de Nieuwstad'. Destijds fungeerde hij als kerk van de zelfstandige stad de Nieuwstad, dat in 1312 als stadsdeel bij Zutphen werd gevoegd.

De kerk is meerdere malen verbouwd. Omstreeks 1460 werd het driehoekig gesloten koor gebouwd en de kerk van een dakruiter voorzien. In de tweede helft van de vijftiende eeuw volgde een uitbreiding aan de zuidzijde en omstreeks 1500 werd de kerk nogmaals uitgebreid, dit keer aan de noordzijde.

In de kerk staat een orgel van de Groningse orgelbouwer J.W. Timpe. Aanvankelijk stond dit instrument in de Doopsgezinde kerk in Groningen, maar in 1818 is het naar Zutphen gebracht.

Tachtigjarige Oorlog

De kerk is gesticht als parochiekerk. Gedurende de roerige tijden van de Tachtigjarige Oorlog volgde een periode van afwisselend gebruik door protestanten, katholieken en soldaten van het garnizoen aan de Isendoornstraat. De soldaten gebruikten het onder andere als hospitaal, paardenstal en bakkerij. Koning Lodewijk Napoleon Bonaparte schonk de kerk begin negentiende eeuw terug aan de katholieke gemeenschap, die het omdoopte tot de Sint Jan de Doperkerk.



Willem van den Berg

Op 10 juni 1572 nam graaf Willem van den Bergh, aanvoerder van een geuzenleger, de stad Zutphen in. Dit was onderdeel van het offensief van Willem van Oranje tegen de Spanjaarden. Kerken, kloosters en burgers werden niet gespaard, en de katholieke Nieuwstadskerk evenmin. Staatse troepen vernielden ramen, verkrachtten nonnen en plunderden de kerk. Alles wat katholiek was moest het ontgelden, waaronder de gebrandschilderde ramen van de kerk. Tijdens archeologische opgravingen in 1999 zijn de oude kerkramen in honderdduizenden stukjes teruggevonden. De ramen moeten rijkversierd zijn geweest, want er is glas in allerlei kleuren aangetroffen. Ook is de kwaliteit van het glas erg goed bewaard gebleven. Waarschijnlijk heeft Johan ter Knocke, de kerkmeester ten tijde van de vernielingen, ze bewust begraven. De Nieuwstadskerk moet er voor de plundering van 1572 zeer indrukwekkend hebben uitgezien.



Opmerkelijk is dat graaf Willem van den Bergh, als zwager van Willem van Oranje, van de Staatse kant naar de Spaanse kant overliep. Doordat zijn ambitie om stadhouder van Gelderland te worden niet werd vervuld – zijn zwager Jan van Nassau kreeg deze post – startte Van den



Bergh geheime onderhandelingen met de Prins van Parma. Ondanks dat Van den Bergh later tóch stadhouder werd, bleef hij contact houden met Van Parma. Toen dit bekend werd, werd Van den Bergh met zijn vrouw vastgezet, maar vanwege te weinig bewijs toch weer vrijgelaten. Daarna koos hij definitief en openlijk voor de Spaanse kant.



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 VV 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.regionaalarchiefzutphen.nl

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 10 mei is het weer **moederdag**.

Tijd om je moeder **in het zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest **optimistisch en positief** ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.

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

De isolatie voorbij?

We zitten inmiddels al bijna twee maanden in de opschudding rondom het coronavirus. We worden gemaand thuis te blijven en vanuit huis online te werken, minstens anderhalve meter ruimte te behouden tussen jou en een ander en met niet meer dan drie mensen 'te samenscholen'. Ik woon vlak tegen het centrum van Zutphen aan en het lijkt alle dagen zondag half acht 's ochtends, zo stil is het op straat.

Verbinding

We krijgen allemaal heel tegenstrijdige indrukken. We krijgen op de televisie getoond hoe lief we tegen elkaar zijn digitaal, maar mogen elkaar fysiek niet aanraken. Dat doet een enorm beroep op ouders, grootouders en kinderen. Overall, ook langs alle snelwegen, staan vermeldingen dat we alleen samen het virus kunnen beteugelen. Maar dat fysiek samendoen mag niet (tenzij je in een vitaal beroep zit) ... hoe dubbel is dan 'samen'?

Deze isolatie doet een fors beroep op onze behoefte en vermogen tot verbinden. Ons lichaam heeft aanraking juist heel erg nodig. Dat maakt dat onze hartenkracht volop aan het werk gaat, wat allerlei chemische stofjes door ons hele lichaam stuurt, die van essentieel belang zijn voor ons fysieke en psychische welzijn. Ik hoop dus maar dat deze distanciëring snel voorbij is. Hierna zullen we daar altijd heel bewust mee omgaan denk ik.

En hoe kom jij deze periode door? Want als je als gezin de hele dag met elkaar bezig moet zijn vraagt dat best heel veel van je. Dan moet je wel heel goed in je vel zitten om alle stress luchtig af te wikkelen. Dan ben je niet bezig met verbinden, maar met overleven en de goegemeente zo goed mogelijk de dag door te laten komen. Het onderwijs aan de kinderen, het online thuiswerken, of juist het regelen dat je naar je werk kunt. Je wordt fors met jezelf en de ander geconfronteerd. Heb je daar een luisterend oor bij nodig?

**DEZE MAAND
HELP IK JULLIE
DAAR GRATIS MEE!**



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.

nj
Core-Coaching

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

Blikvangers...?!

Ieder jaar staat eind april/begin mei de Japanse zentuin van het HeelHuis volop in bloei. Een prachtgezicht om dan 900 (!) azaleaplanten in diverse kleuren te zien glore. De tuin trekt op dat moment alle aandacht van zowel de buurtbewoners, de vele passanten als ook de bezoekers van het Heelhuus. Velen weten echter niet dat er in de tuin een mooie symboliek verborgen zit. De HeelHuis-tuin is namelijk aangelegd volgens oude Japanse zen principes.


André Visch, therapeut Energie & Bewustzijn, Acupuncturist en Manueel Therapeut van het Heelhuus, is de ontwerper van de tuin en kan dit uiteraard ook prima uitleggen: "De tuin is opgebouwd uit vlakken van wit grind, aarden wallen, stenen, planten en een waterpartij. Met grind en keien is in het oostelijk gedeelte een 'droge waterval' gemaakt, die symbool staat voor de oorsprong van het leven. Vanaf daar stroomt het grind als het ware door de tuin, langs keien, wallen en eilanden. Deze stroom geeft de stroom van het leven weer. Als je deze volgt, kom je vanzelf bij de waterpartij uit, die gemaakt is in de vorm van het Japanse karakter Koroko. Koroko betekent verlicht hart.



De meeste mensen willen zich echter te veel met hun levensstroom bemoeien. Ze zitten als het ware vaak te veel achter het stuur. Hierdoor hebben ze hun aandacht continu voor hen, op de weg, gericht. Als deze mensen wat meer in de bijrijdersstoel zouden zitten en vertrouwen hebben in het leven zelf (de bestuurder), dan zouden ze veel meer kunnen genieten en veel meer verdieping kunnen halen uit hun leven. Je wordt op die manier vanzelf meer mindful.

De stenen in de tuin symboliseren dan ook mensen. Als je goed kijkt, zie je stenen in de witte stroom grind staan. Deze mensen laten zich meevoeren met de stroom van het leven. Er staan ook stenen aan de kant. Deze mensen durven zich niet echt mee te laten voeren en komen dan ook niet uit in het verlichte hart. Sommige stenen staan op eilanden in de vorm van een schildpad en een kraanvogel, die voor lang leven staat. Deze mensen zwemmen en vliegen de verkeerde kant op, dus niet in de richting van het hart. Je streeft dan verkeerde dingen na. Daarnaast zijn er stenen, die al wel zijn aangekomen bij de vijver. Zij hebben de verlichting bereikt. Dit zijn de boeddha's onder ons.

De planten in de tuin veranderen per seizoen, zoals ook de omstandigheden van het leven gedurende de tijd veranderen. En juist daar kun je zelf invloed op uitoefenen door er bewust naar te kijken. Zo kan de tuin van het HeelHuis je inspireren om je leven anders te gaan leiden. Een groeizame blikvanger!" Zelf een blik wil werpen op en in de tuin? Deze is dagelijks vrij te bekijken aan de Gaikorst 2 in Warnsveld of digitaal via www.heelhuus.nl/blog

HEEL  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



PASSEND IN HET LANDSCHAP

Het buitengebied van Nederland bestaat uit verschillende 'landschapstypen', denk bijvoorbeeld aan het rivierenlandschap, veengebieden en zandlandschappen. Binnen die landschappen zijn ook weer verschillen op te maken. Zo bestaat het zandlandschap in de Achterhoek uit essenlandschappen (rond de dorpen), Oude hoevelandschappen (rond het Hackford bijvoorbeeld), beekdalen (in de Achterhoek laken genoemd) of de jonge kampenlandschappen (gelegen op voormalige heide- of broekbosarealen). Elk landschapstype heeft haar eigen gebiedskenmerken waardoor de landschappen kunnen worden 'gelezen'. Het tot in detail kennen van deze landschappen is onze specialiteit en hét gereedschap in de planvorming. Of dat nou een erfontwikkeling is of een landschappelijk tuinontwerp.

LANDSCHAPPELIJKE INPASSING

Ontwikkelingen in het buitengebied vragen om een plan om de ruimtelijke impact te beperken en de kwaliteit van het landschap te versterken. Het landschappelijk inpassingsplan helpt u verder.



Landschappelijke tuin

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.ontwerpbureauhuijendijk.nl

FIT BLIJVEN YOGA VOOR THUIS



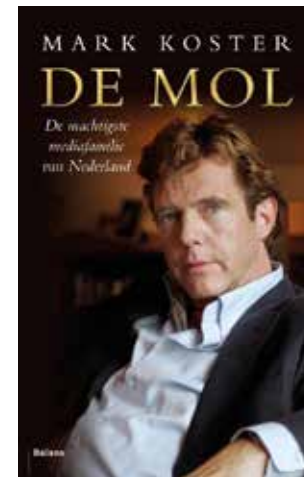
Als je de hele dag thuis moet blijven, is het ook wel verstandig om fit te blijven. Waarom niet beginnen aan yoga? Het voorkomt dat je de hele dag alleen maar op die stoel zit of in die bank hangt. En je kunt het zo zwaar maken als je zelf wil. Je bent even helemaal bezig met je lichaam en geest, zonder afleiding van je smartphone of tablet. Er zijn volop oefeningen die vrij simpel thuis te doen zijn. Je krijgt er sterkere spieren van en vergroot er je flexibiliteit mee, je vermindert je stress, leert te ontspannen en vannacht zul je heerlijk slapen.

Kijk voor oefeningen om thuis te doen op www.freshhh.nl/bewegen/ yoga-oefeningen-thuis

BOEKJE LEZEN DE MOL

John, Linda en Johnny de Mol zijn overal. Zij zijn de grote spelers van de entertainment-industrie. Maar waar komt het enorme succes van de familie eigenlijk vandaan? Hoe werden de De Mols opgevoed? Wat drijft hen? Hoe zijn ze geworden wie ze nu zijn? Op zoek naar antwoorden op deze vragen dook Mark Koster in de familiegeschiedenis. In dit fascinerende en onthullende familie-epos schetst hij hoe een hyperambitieuze familie via netwerken, werklust en zakelijk opportunisme haar dromen wist waar te maken en nu al decennialang bepaalt wat wij aan nieuws, muziek en vermaak krijgen voorgeschoteld.

DE MOL ligt nu in de boekhandel.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZILVEREN VLEUGELS



Net als Faye begint te denken dat de rust in haar leven is teruggekeerd, wordt ze plotseling weer in het nauw gedreven. Ze is in het buitenland een heel nieuw leven begonnen; haar ex-man Jack zit in de gevangenis en haar bedrijf Revenge is waanzinnig succesvol. Maar vlak voordat Revenge in de VS gelanceerd gaat worden, wordt het bedrijf serieus bedreigd en is Faye gedwongen naar Stockholm terug te keren. Met de hulp van een zorgvuldig geselecteerd team van vrouwen gaat ze de strijd aan om haar bedrijf veilig te stellen en om zichzelf en degenen die ze liefheeft te beschermen. **ZILVEREN VLEUGELS van Camilla Läckberg is vanaf 28 mei verkrijgbaar.**

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!*



Wat laat jij na? Wat is nu jouw unieke verhaal dat dringend verteld mag worden? Je 'weet' dat er nog zoveel meer geleefd mag worden en het is nú tijd om die potentie te gaan leven!

Leef je dromen!

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, als luis in de pels, laat zij als mentor al jouw talenten en potentie tot volle transformatie komen.

Perspectief

Athilde vertelt: "Het is mijn missie om mensen meer bewust te laten zijn en hun perspectief te verruimen. Hierdoor leef je je volledige potentie en krijg je een gelukkiger en vrijer leven. Ik ben een mentor die expert is in liefdevol spiegelen, ik ZIE je ECHT. Door mijn eigen reis en mijn intuïtie heb ik alles in huis om ook jou te helpen."



**KERNKRACHT 10
EN FLOW WERKEN
ALLEBEI VANUIT
DE WILDBAAN IN
LEUVENHEIM**

**TINEKE EN ATHILDE
DELEN HUN ERVARINGEN
BEURTELINGS IN
EEN SPECIALE
BRUIST-COLUMN**

Vanuit je kern, in je kracht!

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.

Integreren

"Om bij je kern te komen, moet je integreren wat er in je leven gebeurd is en daar vrede mee krijgen. Intensieve coaching helpt hierbij. Ik ondersteun mensen met levensvragen over bijvoorbeeld hun (werk)loopbaan, zingeving, eigen bedrijf, persoonlijke ontwikkeling. Door te ontdekken wat je in jezelf tegenhoudt en dit te erkennen, kun je aan de slag gaan met zelfwaardering en zelfliefde. Je gaat beslissingen nemen vanuit je hart, je kracht. Je gaat doen wat goed voor je is. Door de intensiteit van het traject beklijft het, en ga je een omslag maken. Er gebeuren dan echt wonderen. Je komt bij je authentieke kern en leeft je potentie!"





alleen samen krijgen we
corona onder controle

Nederland Bruist wenst iedereen **veel sterkte**
en **een goede gezondheid** in deze moeilijke tijd.
Zorg voor elkaar.

#STAYSAFE #KEEPPDISTANCE #FLATTENTHECURVE

Krullentechniek

Curlsys

Vaak knippen kappers steil en krullend haar op dezelfde manier. Bij de krullentechniek Curlsys nemen we een bundel haar en curven we elke bundel apart in, zodat het haar van nature meer op kan krullen. Ook pluizige krullen kunnen we veel rustiger krijgen met deze techniek.

Voor meer volume in steil haar is het ook een mooie techniek, er ontstaat twee keer zoveel volume!

Voor elk kapsel worden met speciale scharen zowel links- als rechtshandig de juiste combinatie technieken toegepast. U kunt hiervoor een afspraak maken met onze officiële Curlsys-hairdressers Lynn en Chantal.



4
YOUR HAIR
HAIRDRESSER

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

Vraag
vrijblijvend
advies

MCLEAN
CURLSYS[®]
HAIR CUTTING CONCEPT
REGISTERED SALON



Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **Zutphen Bruist**?

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren. Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**

BRUIST

WIJ BLIJVEN BIJ DE BASIS



Al 65 jaar heerlijke eigengemaakte friet

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

Iemand jarig, een zieke in uw midden of iemand een hart onder de riem steken?

Wij kunnen uw boeket ook bezorgen.

Kijk op de webshop van rozus.nl of neem contact met ons op.



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

COLUMN/MARTHA PASTINK

Mindfulness, juist nu!

In deze tijd van beperking van vrijheid door het coronavirus wensen we elkaar toe: Blijf gezond!

Dat betekent vooral: zorg dat je niet besmet raakt met het virus. We doen dat door zoveel mogelijk binnen te blijven en afstand tot elkaar te houden wanneer we elkaar buitenshuis ontmoeten.

Maar hoe zorg je dat niet alleen fysiek maar ook mentaal en emotioneel fit blijft? Hoe zorg je goed voor jezelf en voor elkaar zonder te veel in zorgen en stress terecht te komen? Kun je daar invloed op uitoefenen, keuzes in maken?

Mindfulness kan je helpen om in deze onzekere en mogelijk spannende tijd bewuste keuzes te maken in goede zorg voor jezelf en je omgeving. Wat heb je nu nodig om zo gezond mogelijk te blijven? Mindfulness leert je bewuste keuzes te maken in plaats van je te laten leiden door wat je geneigd bent te doen maar wat stress oplevert.

Zo kan deze crisis ook positieve ontwikkelingen teweegbrengen en je helder maken wat je anders kunt doen.

Wil je meer weten, heb je behoefte aan ondersteuning?

Neem gerust contact met me op om de mogelijkheden te bespreken. Het is mogelijk online sessies af te spreken.



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!

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website
voor referenties
van patiënten

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



Ten diepste verbonden

We zitten nog midden in de coronatijd, dat merk ik in de therapiegesprekken via Facetime, Zoom of Whatsapp: angst, verdriet en pijn, onrust, eenzaamheid en spanningen thuis. Ons ego heeft het moeilijk. Veel 'leuks' is weggefallen: het praatje met de burens, de ontmoeting met vrienden in het café, sporten, feesten, verjaardagen. In plaats daarvan is er angst voor besmetting, gemis en bezorgdheid om zieke vrienden/familie, spanning met steeds dezelfde huisgenoten 24 uur per dag.

We zoomen, skypen en facetimen als nooit tevoren - voor toch een vorm van contact. Misschien trekken we ons wat terug in het kijken van nieuws en series. Met de extra tijd heb je ook een kans.

Je mag dan nu niet aanraken, je mag je wel laten raken. En als je je dan naar binnen keert, kun je rust vinden in jezelf door je aandacht te richten. Niet op je gedachten, maar op de lichamelijke sensaties, bijvoorbeeld in je buik. Je voelt hoe je daar aanwezig kunt zijn, verbonden. Dan komen er misschien nieuwe dingen boven, keuzes over je leven: ben ik op het goede spoor? Of je ervaart hoe weldadig het is om te verkeren in die ruimte in jezelf.

En je kunt ontdekken dat je angst en pijn om je dierbaren ook betekent dat anderen onderdeel zijn van jouw leven. En jijzelf bent onderdeel van het leven van anderen. Als je je van binnen open stelt voor je diepere gewaarwordingen, je verbindt met jezelf - voorbij het ego dat afleiding zoekt - dan word je je bewust hoe sterk anderen een rol spelen in jouw leven.

"In the ground we are deeply connected" A.H. Almaas



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

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

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Borstvoeding is een belangrijke eerste stap

De eerste duizend dagen na de conceptie (bevruchting) zijn cruciaal in de ontwikkeling van een kindje. De verloskundigen van Verloskundig Centrum Zutphen geven tijdens de zwangerschap informatie over onder meer een gezonde lifestyle met de juiste voeding tijdens de zwangerschap, maar ook gezonde voeding voor de baby na de geboorte is belangrijk.

Borstvoeding is de (bio)logische vervolgstap na zwangerschap en bevalling. Zowel de moeder als de baby varen wel bij een goed verloop van de borstvoedingsperiode. Kim Schoonenberg, Lactatiekundige IBCLC, geeft zes tot acht keer per jaar een informatieavond over borstvoeding. De partners zijn ook welkom deze avond!

Uiteraard kun je bij haar ook terecht voor een persoonlijk consult, tijdens de zwangerschap of in de borstvoedingsperiode zelf. Is borstvoeding geen optie voor je, dan helpen we je uiteraard ook op weg met informatie over kunstvoeding.

Voor meer informatie: www.borstvoedingzutphen.nl



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

Bonendaal 12 Warnsveld
06-11737753 (reactie binnen 24 uur)
www.borstvoedingzutphen.nl

Ook zwangeren en hun partners die niet in de zorg zijn bij Verloskundig Centrum Zutphen zijn welkom op de informatieavonden!



VANAF 8 JUNI T/M 27 JUNI
VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN



20%
KORTING OP
RAAMDECORATIE

**COLORS
@HOME**

QIDI DESIGN

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



De Zutphense fluisterboten

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

De Vaartijden

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

De Prijzen

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

Groepsreserveringen

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

12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

Arrangement

Berkel Culinaire

Kosten € 56,50 per persoon

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



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

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

.BLOX[®]

the creation is yours!

Wil je eenheid in je interieur met een persoonlijke touch? Kies dan voor het unieke concept van Blox! "Wij staan voor hoogwaardige kwaliteit, tijdloos high-end design en een breed assortiment", aldus Pierre van Blox.

Uw complete woning, hotel of bedrijf stijlvol ingericht in één dag. "Blox Luxury Furniture heeft het voor elkaar gekregen luxe materialen en eenheid in stijl naadloos samen te voegen tot een uniek concept", vertelt Pierre trots. "Namelijk de mogelijkheid om je gehele woning of bedrijf in één stijl en/of kleur zelf in te richten." Het Blox-concept bestaat uit een serie losse elementen waarbij hoogwaardige materialen gecombineerd worden tot een tijdloze en luxueuze inrichting. "Deze elementen omvatten onder andere een eettafel, bartafel, sidetable, salontafel, tv-meubel et cetera, maar ook een complete slaapkamer met bijpassende nachtkastjes en dressoir. Zo creëer je een luxe eenheid in jouw interieur."

MATERIALEN EN KLEUREN

Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp met hoogwaardige materialen tegen

middensegment prijzen. "Wij leveren uit voorraad in elke gewenste kleur naar keuze. Combineer je Blox-meubels met luxe hardsteen en/of stoffering. Er zijn veel combinaties mogelijk waardoor je jouw complete interieur naar eigen wens kunt samenstellen."

BETAALBAAR VAKWERK UIT BRABANT

Elk Blox-onderdeel wordt in Brabant vakkundig met de hand gemaakt en met oog voor detail afgewerkt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer, rondom in verstek verlijmd en voor elke klant in de gewenste kleur gespoten. "Door ons geavanceerde voorraadprogramma kunnen we snel leveren. Onze professionele Blox-dealers staan je graag te woord om jouw eigen Blox-ideeën concreet te maken."

Je vindt de dichtstbijzijnde dealer op de website www.blox.sale onder het kopje 'verkooppunten'.



STAPPENPLAN

Stap 1 Maak jouw persoonlijke keuze in kleur of beits.

Stap 2 Maak jouw keuze in model en combineer desgewenst met luxe hardsteen en/of stoffering.

Stap 3 Plaats jouw order bij of met jouw professionele Blox-dealer.



Nieuwe zonnebrillencollectie!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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