

ZUTPHEN EO



AUGUSTUS 2020 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

**Veilig zonnen**  
Bescherm  
je haar

***Vakantie?***  
Puzzelen  
maar!



# Terug- en vooruitblik

Net als velen met ons kijken wij terug op de afgelopen periode: wat was er goed aan, wat vonden we minder leuk? Zaten we dankzij de crisis juist in een ratrace, of konden we er uitstappen? Hebben we bewustere keuzes gemaakt?

Wij kwamen tot rust en werden ons weer bewust van de heilzame werking van de natuur. Wij maakten de keuze om heel goed voor onszelf te zorgen. Voor de één betekende dat ervoor zorgen dat er elke dag een leuke ontmoeting met iemand op het programma stond. Voor de ander betekende het de rust en wijsheid opzoeken van de natuur, om alle zorgen en stress achter zich te kunnen laten.

Wij hebben de tijd bovendien benut om ons bewustzijn te richten op 'Bewust Achterhoek'. We hebben het idee dat we steeds meer toe gaan naar nieuwe vormen van ondernemen: bewust bezig met hoofd, hart en handen; duurzaam wat betreft natuurlijke hulpbronnen; aandacht voor de totale mens en de natuur; terug naar

biologisch en kleinschalig. Kortom: ondernemen vanuit bewustzijn voor alles wat leeft, groeit en bloeit.

In heel Nederland ontstaan netwerken van bewuste ondernemers. Bewust Achterhoek is daar één van. Wij wisten het al, maar hebben weer opnieuw ontdekt hoe prachtig de Achterhoek is. Wij zijn enorm dankbaar voor de rijkdom van de plek waar we wonen.

Onze liefde voor de Achterhoek vertaalt zich ook naar de activiteiten die we vanuit Bewust Achterhoek ondernemen. Regelmatig komen we bij elkaar, in steeds wisselende samenstellingen. Ondernemers krijgen een podium, plaatsen hun activiteiten

op de agenda, doen mee met (intervisie)-bijeenkomsten.

We hebben nog veel plannen met dit netwerk: meer diversiteit, een 'geluksroute', een Bewust Achterhoek-deal om meer zichtbaarheid voor onze aanbieders te creëren, noem maar op. Binnenkort wordt het ook mogelijk om lid te worden zonder ondernemer te zijn, zodat iedereen kan profiteren van de acties.

**Ben je geïnteresseerd? Volg ons dan op Facebook of schrijf je in voor de nieuwsbrief. Ben je ondernemer en lijkt dit een netwerk dat bij jou past? Bezoek dan een netwerkcafé of neem contact op. Je vindt ons op [www.bewustachterhoek.nl](http://www.bewustachterhoek.nl)**



**Flow**



**BEWUST ACHTERHOEK**

Spankerenseweg 16 Leuvenheim

**Flow:** 06-53170345 | [www.flow-denken.nl](http://www.flow-denken.nl) | **Kernkracht 10:** 06-53579131 | [www.kernkracht10.nl](http://www.kernkracht10.nl)

COLUMN/FLOW & KERKRACHT10



# 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!*



# De Zutphense fluisterboten



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

## De Vaartijden

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

## De Prijzen

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



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

## Groepsreserveringen

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

## 12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

## Arrangement

**Berkel Culinair**  
Kosten € 56,50 per persoon

Groepen kunnen reserveren via [www.fluisterboot-zutphen.nl](http://www.fluisterboot-zutphen.nl)  
Voor meer informatie mail naar [info@fluisterboot-zutphen.nl](mailto:info@fluisterboot-zutphen.nl)

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1  
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · [www.fluisterboot-zutphen.nl](http://www.fluisterboot-zutphen.nl) · [info@fluisterboot-zutphen.nl](mailto:info@fluisterboot-zutphen.nl)

# Meertaligheid

**Er zijn steeds meer gezinnen waarin twee of meer talen worden gesproken, waardoor de kinderen meertalig opgevoed worden. Meertalig opvoeden is nog niet zo makkelijk. De talen die je aanbiedt moeten wel genoeg en gevarieerd aangeboden worden, anders is het kind niet in staat om een goede basis te leggen in de taal. En om er vervolgens een tweede of derde taal bij te leren.**

Sommige kinderen leren eerst één taal en leren als ze naar de peuterspeelzaal gaan ook het Nederlands. Andere kinderen leren beide talen tegelijkertijd. Voor het volgen van het onderwijs is best veel woordenschat nodig, waaronder een aantal woorden die je thuis niet zo veel gebruikt. Die zal je je kind dus expliciet moeten aanleren. Eigenlijk zou je er al over moeten nadenken tijdens de zwangerschap.

Welke talen willen jullie je kind leren? En wat is het niveau dat je graag wilt dat ze bereiken? Moeten ze alleen begrijpen? Of vloeiend spreken en misschien ook kunnen lezen en schrijven? En hoe ga je ervoor zorgen dat ze genoeg van die taal horen om dat ook te leren? Of zijn jouw kinderen al ouder en merk je dat het niet zo makkelijk meer gaat met de taalontwikkeling? Weet je niet hoe je dat moet doen? Neem dan contact met ons op, zodat we samen een familietaalplan voor jullie kunnen maken.



logopediepraktijk  
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979  
[www.logopediepraktijkrondomtaal.nl](http://www.logopediepraktijkrondomtaal.nl)



10



22



25



12

win



18



23

# 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.**



## Bruisende lezer,

Wat vliegt de tijd. Inmiddels is het augustus en hebben we alweer maanden te dealen met alle corona-perikelen. We leren met z'n allen steeds beter omgaan met deze situatie. Zie je een vakantie in het buitenland bijvoorbeeld momenteel niet zitten? Dan blijf je toch gewoon lekker in Nederland.

Datzelfde geldt voor alle ondernemers met wie wij samenwerken. Kan iets momenteel even niet gaan zoals normaal, dan zoeken ze stuk voor stuk naar een passende oplossing om hun klanten toch zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hoe vervelend de situatie ook is, het blijft mooi om te zien hoe iedereen er de schouders onder zet.

Gelukkig is er meer in het leven dan corona en zijn er leukere onderwerpen om over te schrijven. In deze nieuwste editie van Bruist vind je dan ook weer heel wat inspirerende verhalen van de bruisende ondernemers uit jouw regio. En ook de nodige tips natuurlijk. Zo vertellen we je meer over hoe je het beste je haar kunt beschermen tegen de zon. Ook nuttig voor een vakantie in eigen land!

Geniet van de zomer!  
**René Moes**

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

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

# Inhoud

# Bescherm *je haar* tegen de zon!

Dat we onze huid moeten beschermen tegen de zon, is bekend. Maar wist je dat uv-stralen ook schadelijk kunnen zijn voor je haren? Om nog maar te zwijgen over het chloor- en zeewater waar je je haar in de zomermaanden aan blootstelt...

De boodschap mag duidelijk zijn: bescherm ook je haar goed tegen deze invloeden van buitenaf. Doe je dat niet, dan loop je het risico op droge lokken, gespleten haarpunten, een dofte kleur en pluizig haar. Maar hoe doe je dat dan, je haar beschermen?

**Gebruik stylingproducten** met een SPF-factor (Sun Protection Factor, zoals bij zonnebrandcrème). Deze beschermen je haar tegen de zon.

**Draag je haar vast** als je de zon ingaat. Hierdoor wordt minder haar blootgesteld aan de zon. Is je haar te kort om het vast te doen? Of houd je daar gewoon niet van? Draag dan een hoed of knoop bijvoorbeeld een shawl om je haar.

**Vermijd in de zomer** chemische behandelingen in je haar. Je haar kan daardoor namelijk licht beschadigen en droog worden. En droog haar is niet echt bestand tegen zon, zout en chloor... Wil je toch per se je haar verven of bijvoorbeeld permanenten

of juist straighten? Laat dit dan door een professional doen. Die kan je het juiste advies meegeven over de verzorging om (nog meer) beschadiging te voorkomen.

**Ga je lekker zwemmen**, probeer je haar dan zo min mogelijk aan het chloor- of zeewater bloot te stellen. Je loopt dan het risico op droog haar. Geblondeerd haar kan door het water zelfs groen worden. Spoel je haar sowieso vóór en ná het zwemmen met kraanwater, dat beperkt het risico op beschadiging.

**Verzorg je haar regelmatig** met een voedende conditioner en een lekker haarmasker die het haar intensief voeden en het zo weer een boost geven voor de volgende zomerse dag.

**Last but zeker not least:** vergeet je scheiding niet in te smeren. Als je die ooit een keer hebt verbrand, weet je namelijk hoe pijnlijk dat kan zijn...

Wil jij weten hoe je jouw haar het beste kunt beschermen tegen zon, zee en chloor? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat haarspecialisten die jou hierover kunnen adviseren.

VERGEET JE SCHEIDING NIET!





### DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familiecept. Pallini Limoncello heeft de perfecte balans gevonden en een unieke frisse smaak gecreëerd die niet te zoet of te zuur is. Dat komt door het gebruik van citroenen die speciaal worden gekweekt aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, als aperitief of als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft.

**Pallini limoncello**



### KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekjes. Het mooie design en roze kleurtje maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht.

**www.wilkinsonsword.nl**



### BEWUST GENIETEN

De chocolade van Little Love is meer dan een traktatie. Hier ontmoet de kracht van rauwe chocolade superfoods zoals lucuma, bosbessen, hennepzaad, baobab en goji. De bars zijn als een kleine beloning voor wie bewust wil genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 **www.little.love**

## 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.**

# Vier de *vakantie!*

win

## LEZERSACTIE

**Maak kans op deze trendy sneakers Nora II van Woden.**



Trendy sneakers, vervaardigd uit luchtdoorlatende materialen zoals kalfsleider en textiel. Geen vermoeide voeten meer voor jou!

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 mét je schoenmaat o.v.v. #WOVEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

### BEKROOND MET GOUD

Born Rosé is een bijzondere rosé, geboren in Barcelona. Die stad, met haar licht en open karakter, dient als inspiratie voor een bepaalde levensstijl. Born Rosé is heerlijk fris, met een geweldige zalmroze kleur. Drink de rosé koud op speciale momenten met vrienden en geniet!

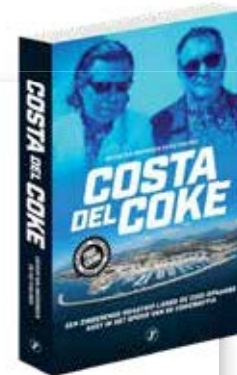
**www.bornrose.com**



## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings.



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. #COSTA DEL COKE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



### PROEF JOUW FAVORIETE FESTIVAL

Dankzij ingrediënten van de beste kwaliteit, zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen, maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. **www.pinkyrose.nl**

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

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



## BRH

Haarskamp 69 Ruurlo  
06-48149424  
info@hetbioresonantiehuis.nl  
www.hetbioresonantiehuis.nl



# OP ALLE GEBIEDEN TRENDY EN VOORUITSTREVENDE

## HAIRDRESSER

In onze kapsalon werken alleen topstylisten met minimaal zes jaar ervaring.

## BARBERSHOP

De heren kunnen terecht bij de barbershop, waar ze vakkundig worden geholpen door Salih.

## HAARWERKEN

We hebben een aparte ruimte waar we in alle rust en privacy een haarwerk kunnen aanmeten.



**4 Your Hair**  
Turfstraat 12, Zutphen  
0575-515508  
info@4yourhairzutphen.nl  
www.4yourhairzutphen.nl



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

Sylvia te Kieft



# Augustus... oogstmaand

We zitten midden in de grote zomervakantie... een periode waar we jaarlijks smachtend naar uitzien en waarin we alle dingen hopen te doen waar we anders geen tijd voor hebben of niet aan toekomen. Een tijd van rust, ontspanning en plezier. De natuur doet vrolijk met ons mee. Na alle groei is daar nu de tijd van oogsten... en wat is nu een mooiere tijd dan te oogsten tijdens je rustperiode?

De afgelopen maanden heb ik al vaker geschreven over de coronaperiode en wat dat allemaal met ons doet. Er is van alles te zeggen over de verschillende maatregelen die er ingesteld zijn door onze overheid en hoe we daar mee om (kunnen) gaan. Er zijn zelfs regelingen getroffen die op hele andere gebieden hun uitwerking hebben, waar ik op zich al een heel verhaal over zou kunnen vertellen. Daar is hier niet de plek voor, wel wat de beroeringen met jou doen.

Het heeft heel veel met ons als mensheid en gemeenschap gedaan en daar is deze vakantieperiode zo'n mooie gelegenheid voor om daar eens met jezelf op te reflecteren. Enkel en alleen om te zien waar je staat, hoe je je eigenlijk diep van binnen voelt en of je iets wilt aanpassen bij hoe je in het leven staat.

Heb je daar connectie mee? Hoe is/was het voor jou? Waar voelde je je door geraakt? Hoe ga/ging je met die gevoelens om? Wat is/werd belangrijk voor je? Hoe voel je je daarbij? Kun je een balans vinden tussen wat je voelt, denkt en wat je denkt dat er door de buitenwereld van je verwacht wordt? Mag je blij zijn van jezelf, of angstig, of verdrietig? En heb je dan een luisterend oor en hart in de buurt?

WIL JE EROVER  
KLANKBORDEN?  
BEL ME DAN!

16



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

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

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



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

**Vakantie in eigen land** is beter voor ons geluksgevoel.

Reistijd en tijdsverschil zorgen ervoor dat het langer duurt voordat we echt profijt hebben van onze vakantie.

Eén zonnepaneel levert per jaar genoeg energie voor 2.276 liter thee, oftewel **30 kopjes** per dag.

In een **schrikkeljaar** begint augustus op dezelfde dag van de week als februari.

Leonardo da Vinci voorspelde al in 1447 dat er in de toekomst **zonne-energie** gebruikt zou worden.

De allereerste **Koninginnedag** van Nederland werd gevierd in augustus, en wel op 31 augustus 1890.

Wanneer jouw zonnepanelen meer energie produceren dan je zelf nodig hebt, zie je letterlijk je **energiemeter** teruglopen.

13 augustus is het internationale **linkshandigendag**. Deze dag is ontstaan om aandacht te vragen voor de ongemakken waar linkshandigen tegenaan lopen in onze rechtshandige wereld.



# Religieus Erfgoedroute

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

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

## Eerste synagoge in Zutphen

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

## Een nieuwe synagoge

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

## Synagoge aan de Diederstraat

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



# Synagoge

Diederstraat 7, Zutphen

Historische Vereniging Zutphen



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



### **Tweede Wereldoorlog**

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

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

## HISTORISCHE VERENIGING ZUTPHEN

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

### **Voor meer informatie:**

**[www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute](http://www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute)**

Zo werkt de audiotour:

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

*Veel luister- en wandelplezier!*

Informatie over Zutphen kun je vinden:

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

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

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

## Historische Vereniging Zutphen



# Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app-stores.

Op naar jouw mooiste leven!  
Alle goeds en hasta la proxima,

*Michael Pilarczyk*

~ [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) ~



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

Helderlicht  
Inzicht

## Anders kijken, voelen en beleven

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

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

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

## DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Deze zomervakantie is de grootste Dino Expo van Europa weer in Utrecht te bewonderen. Kom oog in oog te staan met meer dan tachtig levensgrote, bewegende dinosaurussen, zoals de brullende T-Rex en de razendsnelle Velociraptor. De attractie is compleet vernieuwd en geschikt voor de hele familie. Interactieve elementen worden gecombineerd met realistische dino-modellen en een grote 'kidszone'. Naast de dino-modellen zijn er speurtochten, een bioscoop waar doorlopend documentaires getoond worden en je kunt een ritje maken op een dino. Ook kunnen kinderen zelf op zoek gaan naar fossielen in opgravingen met zand.

**Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

## FILMPJE KIJKEN TE VER WEG

BINNEN/BUITEN

Omdat zijn geboortedorp plaats moet maken voor een kolenmijn, verhuizen de twaalfjarige Ben en zijn familie naar de stad. Op zijn nieuwe school is hij aanvankelijk een buitenstaander. Ook bij zijn nieuwe voetbalclub loopt het niet zoals gehoopt voor de talentvolle aanvaller. Bovendien is er nog een nieuwe scholier in de klas, de elfjarige Syrische vluchteling Tariq die niet alleen op school, maar ook op het voetbalveld de show steelt. Blijft Ben buitenspel staan of hebben de twee jongens meer met elkaar gemeen dan ze eerst dachten?

**TE VER WEG is een zomers avontuur voor de hele familie. Vanaf 6 augustus in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN CHRISTIAN WHITE



Het is winter en griezelig stil op vakantie-eiland Belport. Slecht nieuws brengt Kate naar dit uitgestorven oord en haar verdriet wordt met de dag groter als ze meer te weten komt over het geheime leven van haar man. Eilandbewoner Abby is gewend aan de stille winters, maar dit jaar wordt haar wereld op zijn kop gezet, wanneer ze bewijzen vindt die haar man in een wel heel kwaad daglicht stellen. Niets op dit eiland is wat het lijkt en pas als de twee vrouwen samenkomen, kunnen ze de waarheid ontdekken over de mannen in hun levens...

**DE VROUW EN DE WEDUWE van Christian White verschijnt 18 augustus.**



alleen samen krijgen we  
corona onder controle

Houd ook tijdens het vakantieseizoen altijd  
*anderhalve meter afstand.* Zo blijven  
we allemaal *gezond.*

#STAYSAFE #KEEPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

# Dichtbij

Nu we nog steeds met anderhalve meter corona-afstand geconfronteerd worden, dringt zich de vraag op: hoe gaat het nu eigenlijk met ons ofwel: hoe zijn we tot onszelf? Nu we minder handen schudden, minder gekust worden of even aangehaald, voelen we ons vreemd, afstand **tot ons lichaam**? Of zijn we minder afgeleid door tv, café en gebabbel met de buurvrouw dichtbij onszelf, meer open naar onszelf, luisterend naar onszelf - met aandacht voor wat ons lichaam werkelijk nodig heeft. De afgedwongen afstand tot de ander wordt door de een met opluchting ervaren, terwijl de ander 'huidhonger'.

In de neurobiologische wetenschap is allang duidelijk, dat ons lichaam een eigen waarheid heeft, eigen behoeften en verlangens heeft, waaraan nu niet wordt voldaan. Is IK dan het voelende lichaam, of is IK het denkende hoofd? Hoe verhoud ik me tot dat lichaam van mij.

Ondanks de afstand van het nieuwe normaal kun je dichtbij jezelf zijn. Kunnen we toelaten en echt voelen wat we voelen. Kan ik bij mijn lichaam zijn zoals het is - zonder er stickers op te plakken: te dik, te dun, lelijk of mooi. Door het gevoel nooit goed genoeg te zijn, is ons lichaam een vat vol spanningen. Een goede afstemming tussen mij en mijn lichaam vraagt dus spanningsregulatie. Mogen we ons ontspannen, mogen we loslaten?



Praktijk voor Lichaamsgerichte  
psychotherapie & relatietherapie

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



## Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatiewoning te koop op Parc de Kievit te Baarle Nassau



- Riant chalet van 72 m2.
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid voor derde slaapkamer of tweede badkamer.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- Hele woning voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven. Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

### CAMPING PARC DE KIEVIT

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad, kunstgras tennisbanen en speeltuin.



# 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.”

## PLAYA LEESTEN HEEFT OOK HARDLOOPGROEPEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

### 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 en de trainingen wordt zowel gewerkt aan de fysieke als de mentale aspecten van het lichaam. Behandeling training en coaching vormen zo één geheel.”

Maria Rutgersstraat 45, Zutphen | 06 – 42 65 11 72  
info@massagepraktijkplayaleesten.nl | [www.massagepraktijkplayaleesten.nl](http://www.massagepraktijkplayaleesten.nl)



Voor het maken van een afspraak kunt u mailen of bellen. Bezoek ook eens de website!



Massagepraktijk Playa  
Leesten - Zutphen

Interesse en/of vragen? Stuur een mail naar [lea@nederlandbruist.nl](mailto:lea@nederlandbruist.nl).



# Thuis *shinen!*

Of je nu wel of niet op vakantie gaat, in de zomer willen we allemaal shinen, dus ook als je gewoon lekker thuisblijft. Zo val jij op in de augustusmaand!

1. Anti-Aging Sun Cream SPF 50 van Annemarie Börlind, € 25,50 [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)
2. Spicebomb Night Vision Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 68,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
3. Bathingsuit van Banana Moon, € 87,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com)
4. Good Girl Eau de Parfum Légère van Carolina Herrera, vanaf € 63,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Moisture surge 72 hour auto-replenishing hydrator van Clinique, vanaf € 54,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)
6. Two-Phase After Sun Spray with aloe van Collistar, € 27,- [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)

7. FIX+ Setting Spray Compassion van Mac Cosmetics, € 13,- [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
8. Angel Nova Eau de Parfum van Mugler, vanaf € 66,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
9. Naked Ultraviolet Eyeshadow Palette van Urban Decay, € 55,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
10. Twist to Glow van Clarins, € 32,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
11. Terracotta Pacific Avenue van Guerlain, € 68,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
12. Rouge Velvet Ink 07 van Bourjois, € 16,99 [www.bourjois.com](http://www.bourjois.com)



**Noten & Zo**  
noten - delicatessen - geschenken

*Echt even genieten...*

Lange Hofstraat 34 Zutphen, [www.notenenzo.nl](http://www.notenenzo.nl)

## Het life-event dat je meestal niet zelf in de hand hebt

Life-events zijn gebeurtenissen in je leven die positief of negatief het gevoel van geluk en tevredenheid beïnvloeden. Wat er in je leven gebeurt heb je niet altijd zelf in de hand. Denk bijvoorbeeld aan het verlies van een dierbare, je werk of je gezondheid.

Je leven staat op z'n kop en je komt tijdelijk in een overlevingsmodus terecht. Sommige gebeurtenissen zijn zo heftig dat je even uit balans kan raken.

Voor de meeste life-events heeft en neemt men voldoende tijd om deze voor te bereiden, vorm te geven en uit te voeren. Denk aan een huwelijk, zwangerschap, verhuizing etc.. Hoe gek is het dan eigenlijk dat je voor 't life-event dat je meestal niet zelf in de hand hebt, nl. overlijden, relatief weinig tijd hebt om voor te bereiden.

Althans, dat wordt veelal gedacht. Want je kan, ook al ben je helemaal gezond en sta je nog volop in het leven, met een pas op de plaats eens nadenken over de wijze waarop je hier afscheid zou willen nemen. Hoe mooi is het als je dit kan doen op dezelfde wijze zoals je in het leven stond. En hoe fijn en rustgevend kan het zijn als je je naasten hiervan op de hoogte hebt kunnen stellen.

Het hoeft allemaal niet heel gedetailleerd; als de grote lijnen bij jezelf en je naasten maar bekend zijn. Zo kunnen jouw geliefden met een gerust hart afscheid nemen en rouwen en hoeven zij zich geen zorgen te maken dat zij wellicht iets doen wat jij nooit zou hebben gewild.



Graaf Ottosingel 119 Zutphen  
06-24374437 | [pauline@rischen.nl](mailto:pauline@rischen.nl)  
[www.rischen.nl](http://www.rischen.nl)



**OPVALLLEN?**  
ADVERTEER IN BRUIST

**JUIST NU!**

Bel **076-7115340**  
of mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)



# De zon als *duurzame* energiebron

Goed voor het milieu én voor je portemonnee. Een combinatie die haast te mooi klinkt om waar te zijn. Toch zijn dit echt de twee belangrijkste redenen waarom steeds meer mensen voor zonnepanelen kiezen.

De zon is als energiebron altijd voorradig, dus waarom zouden we daar geen gebruik van maken? Met deze groene energiebron produceer je je eigen energie en draag je bij aan een duurzame wereld.

## Investing

Oké, de investering is behoorlijk, maar houd bij deze overweging wel in je achterhoofd dat je al meteen vanaf het moment van installeren begint met besparen op je energiekosten en dat je de investering er al binnen zes à tien jaar uit kunt hebben. Daarna heb je dus in feite gratis stroom van je eigen dak. Heel veel panelen heb je daar niet eens voor nodig, want slechts één paneel levert je per jaar bijvoorbeeld al genoeg energie om 2.276 liter thee te zetten, oftewel dertig kopjes per dag...

## Salderen

Maar hoe werkt dat dan precies, zo'n zonnepaneel? We zullen je het hele technische verhaal besparen,

maar het komt erop neer dat zonnepanelen de energie uit zonlicht omzetten in elektrische energie. Deze energie wordt vervolgens meteen gebruikt door alle apparaten die op dat moment aanstaan. Wek je meer energie op dan je zelf nodig hebt, dan lever je die terug aan je energieleverancier. Die verrekent het met je jaarlijkse verbruik. Dit noemen ze ook wel salderen.

## Genoeg zon

Denk je nu: allemaal leuk en aardig, maar hebben we hier wel genoeg zon om echt profijt van zonnepanelen te hebben? Het antwoord op die vraag is ja! We hebben weliswaar wat minder zonuren dan sommige andere landen, maar ook op bewolkte dagen blijven ze gewoon energie opwekken. Het gaat misschien wat minder hard, maar alle kleine beetjes helpen. Voor je portemonnee én voor het milieu. Want hoe meer we gebruikmaken van groene energie, hoe beter.

Ben jij ook geïnteresseerd in zonnepanelen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een ondernemer die jou hierover kan adviseren.

ÉÉN PANEEL  
IS GOED  
VOOR DERTIG  
KOPJES THEE  
PER DAG

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

Word  
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



## Lichtpuntje in coronacrisis

# Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

### Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

### Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform, waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

**De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl).**

# Spinazietaart

## met feta

4 PERSONEN - 80 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 uien  
 2 teentjes knoflook  
 600 g jonge spinazie  
 boter  
 bloem  
 2 vellen bladerdeeg  
 peper  
 zout  
 nootmuskaat  
 5 eieren  
 350 g fetakaas  
 100 g babyspinazie  
 1 tros tomaten  
 olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Pel en snipper de uien en de knoflook. Was de spinazie en laat deze uitlekken in een vergiet. Smelt een flinke klont boter in een pan. Stoof hierin de uien en doe er de knoflook bij. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en goed afkoelen. Beboter een ronde taartvorm en bestuif met wat bloem. Vul de taartvorm met het bladerdeeg en prik er met een vork gaatjes in. Dat zorgt ervoor dat het bladerdeeg goed omhoog komt. Bewaar wat bladerdeeg om later bovenop de taart te leggen.

Doe de afgekoelde spinazie in een kom. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Roer er vier eieren en de verbrokkelde fetakaas doorheen. Stort het spinaziemengsel in de taartvorm. Leg het achtergehouden bladerdeeg als een dakje over de spinazie.

Splits een ei en klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de bovenkant van de taart met de eierdooier. Rol een schoorsteentje van aluminiumfolie en zet het rechtop in het midden van de taart. Zo kan het vocht ontsnappen en blijft het deeg krokant. Bak 50 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak de babyspinazie schoon. Halveer de tomaatjes. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout. Haal het schoorsteentje uit de taart. Serveer een punt van de spinazietaart met de salade.



### **Ron**, creative manager bij Bruist

Er zijn van die gerechten waar je me 's nachts voor wakker kunt maken en dit is er een van. De combinatie van gehakt, feta en spinazie is een heerlijke smaakbeleving in je mond. Het krokante bladerdeegdakje is mijn favoriete stukje van deze taart.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?! Smakelijk eten!**

Tip: zorg dat de spinazie goed afgekoeld is, anders bakt het deeg onder de spinazie niet mooi krokant.



# PUZZELPAGINA

Het is vakantie! Zeeën van tijd om lekker te puzzelen. Deze maand geven we een uniek Bruist Zomerpakket weg. Puzzel jij weer mee?

BRUIST  
wenst iedereen  
een heerlijke  
en zonnige  
zomer!

		8	7	5			
				3	⊙		6 9
2	5		1				
						8 3	
8	⊙	6	4	3	1		2
	3	1					
				6		1	4
6	2			7		⊙	
			3	4	6		

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand vakantie.

De oplossing van de vorige maand was **strand**.

Maak kans op dit bruisende

## zomer- pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗡️s=n 🗡️s=t

👩d=s+t 🧠m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗡️s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?  
Los de rebus op en vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl)

Maak kans op **1 van de 5**  
**streamingcodes**

voor één van deze twee series,  
aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com).



Sanctuary is een Scandinavische, psychologische thriller en Pros and Cons is een Deense misdaadkomedie.

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

thriller	genieten
familie	relaxen
film	popcorn
bioscoop	misdad

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.  
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september  
dede oplossing in op onze site: [www.zutphenbruist.nl](http://www.zutphenbruist.nl)

NU IN DE SHOWROOM

# THE *NEW* DEFENDER



ABOVE & BEYOND



[www.vanmossel.nl/land-rover](http://www.vanmossel.nl/land-rover)

# Van Mossel