

ZUTPHEN EO



SEPTEMBER 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Maak van
jouw huis
een thuis

Win met de
lezersacties



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 Rijknhage.

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.

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

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



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



Mooier kan het schooljaar niet beginnen

Back to school. Alle studenten t/m 25 jaar
krijgen 25% korting op vertoon van schoolpas/studentenkaart.
Geldig op behandelingen en producten de hele maand september.

Mooier kan het schooljaar niet beginnen.

25%
korting

THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE



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

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!*



Op vakantie

Ook wij zijn natuurlijk op vakantie geweest. Het is fijn om even niet te werken en toch kan ik er nooit helemaal van loskomen. Er valt mij altijd wel iets op aan de spraak van de mensen om mij heen. Een kleuter die slist; een peuter die nog niet alle klanken goed kan uitspreken, enzovoorts. Meestal zijn dat normale fouten. Kleine kinderen doen nog niet alles meteen goed. Dat weten we allemaal.

Er zijn mij ook dingen opgevallen die niet meer normaal waren. En dan valt mij ook vaak op hoe lastig dat soort fouten kunnen zijn voor het kind en de ouder. Soms maakt een kind uitspraakfouten en kan de ouder ook niet altijd verstaan wat het kind zegt. Als je kind 2 is, is dat normaal, maar niet meer als ze 5 zijn.

En waar er nog begrip is voor de driftbui van de peuter wanneer hij niet krijgt wat hij wil omdat hij dat niet duidelijk kan maken, is dat begrip er vaak niet meer voor een kleuter. Maar het kan heel frustrerend (voor kind én ouder, of kinderen onderling) zijn wanneer een kind niet goed kan vertellen wat er is gebeurd, of wat ze graag wel of niet willen doen.

Ik hoop dan altijd maar dat het kind al naar logopedie gaat, zodat die frustrerende periode zo kort mogelijk duurt.

Twijfelt u over de taal of spraak van uw kind? Neem dan contact op en we bekijken samen of logopedie nodig is.

*“ik ki ke kie” zeg ik met een lach.
Mama kijkt verbaasd naar mij
Alsof ik iets verkeerd gedaan heb
Maar ze hoort toch wat ik zei?*

*Ik weet wat ik wil en hoor het
me zeggen
Maar ergens gaat er iets verkeerd
Ze horen hele andere woorden
Dan hoe ik het van ze heb geleerd*

*Zeggen wat ik wil kan ik niet
Vertellen wat ik voel evenmin
Ze verstaan me niet, begrijpen
niet
Opnieuw herhalen heeft geen zin*

*Ik loop weg, voel me onbegrepen
Mama vindt mij boos en agressief
Maar alles wat ik zeggen wilde:
‘Ik vind je lief’*

Gedicht van Melanie Dolmans.

logopediepraktijk
rondom taal



10



12



31



15



27



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 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.**



Voor ons gevoel is het jaar pas net begonnen, maar het is alweer september. Scholen zijn weer geopend en de meeste mensen hebben hun zomervakantie alweer achter de rug. Waar je ook bent geweest, we hopen van harte dat je weer voldoende energie hebt om er een tijd lekker tegenaan te kunnen.

Bruisende lezer,

Hoewel wij tijdens de zomer natuurlijk gewoon door hebben gewerkt om elke maand weer een mooi magazine samen te stellen, hebben wij waar mogelijk eveneens de tijd genomen om af en toe heerlijk te ontspannen en te genieten van de zon. We zijn dan ook klaar om te knallen en jullie ook de rest van het jaar maandelijks weer van nieuwe, inspirerende magazines te voorzien.

Niemand die weet wat dit jaar ons nog zal brengen en de situatie zal (wereldwijd) voorlopig nog wel een tijdje allesbehalve normaal blijven, maar wij zijn positief. Net als alle bruisende ondernemers die ons ook voor deze nieuwste editie van Bruist weer een kijkje in hun 'keuken' geven. Laat je dus inspireren en geniet van wat hopelijk nog een hele mooie maand belooft te worden.

René Moes

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

Inhoud

Maak van jouw huis *een thuis*

Je huis kan nog zo mooi zijn ingericht, het zijn vaak de accessoires die het maken tot jouw thuis. Fijne spulletjes die jij hoogstpersoonlijk hebt uitgezocht en die weerspiegelen wie jij bent.

Er wordt vaak gezegd dat over smaak niet valt te twisten en dat geldt zeker voor accessoires. Wat jij mooi vindt, of wat voor jou bijvoorbeeld van grote waarde is, omdat je het van een dierbaar iemand hebt gekregen, zou een ander misschien nooit in zijn huis zetten. Maar dat is juist het mooie. Jouw huis, jouw smaak, jouw eigen identiteit.

Vakantievondsten

Beperkten de accessoires zich vroeger in veel huishoudens tot wat ingelijste foto's, kaarsen, kussens, vazen en misschien wat beeldjes. Tegenwoordig kun je het haast zo gek niet verzinnen of je kunt het als accessoire kwijt in jouw interieur. Zo zie je in heel veel huiskamers de meest bijzondere vondsten van tijdens hun vakantie. Soms heb je niet eens een idee wat je nu precies gekocht of gevonden hebt, maar jij vindt het mooi, voor jou zit er een herinnering aan, dus

zet je het ergens neer. Weer een accessoire erbij!

Jouw stijl

Nu zullen heel wat interieurstylisten om het hardst roepen dat je niet zomaar alle accessoires in je interieur kwijt kunt, dat het er niet te veel moeten zijn en dat ze ook nog eens stijlgevoelig moeten zijn. Vanuit hun vakgebied klopt dit zeker, maar... als jij je nu thuis voelt tussen die spullen, hoeveel het er ook zijn, is dat dan juist niet wat jouw huis eigen maakt? En woon je liever in een 'showroom' of in een huis dat jouw stijl uitademt? Kies dus gewoon wat jij mooi vindt. Kijk niet alleen naar wat goed past in je interieur, maar ook naar wat bij jou past. Waar krijg jij een glimlach van op je gezicht als je de woonkamer binnenloopt? Alleen dan zullen accessoires jouw huis tot een thuis maken. En vindt iemand anders het niet mooi? Pech gehad! Dit is wie jij bent.

Op zoek naar mooie accessoires om van jouw huis een thuis te maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat leuke adresjes, waar je ongetwijfeld slaagt voor de leukste accessoires.



IBIZA LOOK

Met dit bohemienachtige kussen Rimago geef jij jouw bank of bed een nieuwe look-en-feel. Dit langwerpige kussen is 30 cm hoog en 70 cm breed.

Het heeft een mooi zwart-wit geweven patroon en speelse franjes aan de zijanten.

Kussen Rimago, € 39,-
www.livinroom121.be

**VOL SMAAK EN NOSTALGIE**

De maanden september en oktober staan onder de bierliefhebbers bekend als bokbiermaanden. Het sterke seizoensbiertje van Scheldebrouwerij heeft een complex aroma, opgebouwd uit tonen van karamel, toffee, pruimen en gedroogd fruit. Het herinnert je aan smaken zoals Haagse Hopjes. Een bier vol smaak en nostalgie!

www.scheldebrouwerij.com

**AYURVEDISCH GENIETEN**

In de reep Turmeric Tulsi ontmoet rauwe cacao kurkuma en tulsi. Deze 'heilige basilicum' is al meer dan 5000 jaar populair in de Ayurvedische geneeskunde. Samen met de kurkumawortel vormt dit een unieke chocolade met fijne, kruidige tonen van zoethout en venkel.

www.lovechoc.nl

Heerlijk nazomeren

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-

Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #LIVINROOM121 naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

SMAAKMAKERS

Lima komt dit najaar uit met drie pittige smaakmakers die al je gerechten pimpen. Een verrassende final touch voor een frisse twist in je salades en als smaakmaker in je groenten, soep, granen, tofu, sauzen, marinades...

Elke mix heeft zijn eigen originele smaak.

www.limafood.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze modieuze rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.

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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.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.

**OOG VOOR DETAIL**

Kenwood voegt de revolutionaire Chef Titanium en Chef Titanium XL toe aan het assortiment keukenapparaten. Om gepassioneerd te koken zonder moeite, of het nu oma's appeltaart is of een nieuw recept dat je wilt klaarmaken. Dankzij de mooie strakke look met oog voor detail is de Kenwood Chef Titanium een eyecatcher in elke keuken.

www.kenwoodworld.com

Kwetsing

Soms is er een clash met iemand die je lief is. Hoe kunnen we dan in verbinding blijven en toch onszelf zijn?

Cliënte heeft een druk leven – alles draait om haar bedrijf. Daardoor schiet haar partner er nogal eens bij in. Zijn klacht: “Steeds zit je met je gedachten elders, of op je telefoon. Jij verwaarloost mij. Dit pik ik niet langer. Laatst hadden we een uitje gepland. Ik had me erop verheugd en de afspraak kon weer niet doorgaan omdat je een dubbele afspraak had gemaakt en die andere ging natuurlijk weer voor. Ik vind dit asociaal gedrag.”

Cliënte schudt het hoofd; “Ik had graag geweld, maar mijn werk is erg belangrijk voor me. Cliënte voelt zich ook beledigd door de uithaal van haar partner: “Asociaal, dat laat ik me niet zeggen. Maak excuses!”

Wanneer je om excuses vraagt, gaat het niet meer over pijn maar om een gekwetst ego of zelfbeeld. Je beroept je op gedeelde normen. Als je oordeelt hoeft je je pijnlijke gevoelens niet te ervaren – erg prettig.

Natuurlijk doet iedereen wel dingen die de ander pijn doen. Dan moet de ander incasseren. Incasseren gaat beter als de verbinding hecht is met de ander maar ook met jezelf. Beseffen hoe waardevol deze verbinding met de ander voor je is én beseffen dat je ook vrij bent in een relatie om je eigen keuzes te maken. Dat je jezelf waardeert en de ander ook. Met al zijn plussen en minnen, dat gaat gemakkelijker als de ander open staat om jouw pijn te ontvangen en te delen. Maar durven we ook kwetsbaar te zijn als de ander wat minder bereikbaar lijkt...?



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

Pfff... wat is het warm!

Na een ouderwetse wisselvallige julimaand werden we gelijk begin augustus overvallen door een stevige hittegolf die ons wekenlang in de tang gehouden heeft. Hoe ben jij die doorgekomen? In het bos? Aan het water? In de schaduw? In de tuin? Of binnen met alles dicht op het zuiden en de ventilator aan? En wat deed dat met je?

Wat mij opviel tijdens deze intens warme dagen is dat niet alleen mijn leefritme sterk vertraagde, maar zo'n beetje alles vertraagde. Mijn handelingen, mijn bewegen, mijn spreken, mijn ademhaling, mijn spijsvertering, mijn neiging iets te gaan doen, mijn ingevingen, mijn denken ... zelfs mijn emoties bleven heel vlak. Dat was best een heel vreemde ervaring. Alsof alles in slowmotion moest gebeuren omdat alles teveel energie kostte.

Na een aantal dagen ontstond ook een bijzonder proces, van nog meer bewust ervaren van mijn innerlijke voelen, mijn innerlijke warmte herkennen. Wat de warmte met mijzelf innerlijk deed. Dat was ook wel dubbel ... enerzijds goed voelen met en bij mezelf, anderzijds dat er weinig energiestroom was. Wat voor mij bijzonder is, omdat ik meestal wel een stroom voel van binnen. Ik had het er met een paar vrienden over en die beaamden dit gebeuren. Wat mij weer verder deed onderzoeken naar wat er dan precies met ons vanbinnen gebeurt als onze omstandigheden drastisch veranderen.

Waar eerst de corona ons in de tang hield, was het nu de warmte. Was dit dan anders? Of meer van hetzelfde? Zelf heb ik meer last van het loskoppelen van de warmte dan van wat de regelgeving rond de corona met me doet.

ZOU JE EROVER
WILLEN UITWISSELEN?
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

21 september luidt officieel het **einde van de zomer** in.

September was vroeger ook de maand van de vogelvangst. Tot 1912 werden vinken gevangen die in september naar Afrika trokken. Deze vinken, ook wel **'septembertjes'** genoemd, werden in kooien gezet omdat ze zo mooi konden zingen.

Door simpelweg wat **accessoires** te vervangen kun je eenvoudig de complete uitstraling van jouw woning veranderen.

27 september is **Werelddoenvdag**.

Hoe het precies komt, is een raadsel, maar mensen die in september zijn geboren **wegen meestal minder dan mensen die in andere maanden zijn geboren**.

Accessoires maken van jouw huis **een thuis**. 🏠

Wist je dat september ook wel de herfstmaand of de fruitmaand wordt genoemd?

Geboren in september? Dan heb je volgens onderzoek een kleinere kans om ooit **in de gevangenis** te belanden.

17

VANAF 7 T/M 19 SEPTEMBER
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

VEERKRACHT

Het is alweer september. Vorig jaar in september kwam mijn zoon, die al jarenlang in China woont, 'even' thuis. Inmiddels zit hij nog steeds 'thuis', en is hij alles in China kwijt: zijn Chinese vriendin, die deze keer 'toevallig' niet meekwam naar Nederland, zijn baan, visum, huis, spullen, vrienden, voetbalclub....

Ik vind het verbazingwekkend hoe hij zijn leven hier op de rit gekregen heeft, met ups en downs en een zéér lange-afstandsrelatie. Hij heeft voortdurend alles in een groter perspectief gezien, en 'weet' dat deze periode in zijn leven van grote betekenis is voor zijn toekomst. Hetzelfde geldt voor zijn vriendin, die in China haar eigen zaken op orde heeft gekregen. Ik kan alleen maar vol bewondering toekijken hoe ze dit aanpakken! En de hoop houden dat ze elkaar binnenkort weer zullen zien.

Er wordt op dit moment van veel mensen een grote veerkracht gevraagd. Ik hoop dat iedereen de moed vindt om het grotere verband te zien. Wellicht is het virus niet het probleem, maar de oplossing.

**Heb je behoefte aan een
goed gesprek,
mail mij dan op
t.veenstra@kernkracht10.nl**



TINEKE WERKT VANUIT
DE WILDBAAN

COLUMN/KERNKRACHT10



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



Spankerensweg 16,
Leuvenheim
06-53579131
www.kernkracht10.nl



Een schotelantenne...?!



Het klinkt niet alledaags, je bezighouden met Energie & Bewustzijn. Toch is het iets wat André Visch, therapeut en coach van het HeelHuis, al jaren en dag in dag uit op een heel toegankelijke manier doet. En waar hij veel mensen mee helpt en ook verder in begeleidt. Het is ook iets wat eigenlijk iedereen heel makkelijk dagelijks zou kunnen toepassen. Gewoon als onderdeel van een vitale leefstijl. Bijvoorbeeld als je een 'schotelantenne' bent...

Wereld op je nek

"Schotelantennes", zo licht André toe, "zijn mensen die diep van binnen niet het gevoel hebben dat ze waardevol zijn. Ze zijn altijd op zoek naar bevestiging van hun eigenwaarde. Dit doen ze door zoveel mogelijk harmonie in hun omgeving te creëren en problemen van anderen op te lossen. Schotelantennes zijn vaak zeer gevoelig voor de energie van andere mensen en voelen zich bovendien ook verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen. Ze nemen letterlijk alles op hun nek."

Wereldverbeteraar

Zo klopte jaren geleden een zekere Maria bij hem aan. Ze was doodmoe, had aanhoudende hoofdpijn en hilde om het minste of geringste. Kortom, ze had een burn-out. "Tijdens de intake werd mij al snel duidelijk dat Maria een typische schotelantenne was. Rustig heb ik haar vervolgens uitgelegd wat dit betekende. Met acupunctuur en door haar energievelden als het ware te 'resetten', heb ik daarna haar energie weer in beweging gezet. Daarbij

kwamen enorme huilbuien los. En belangrijker nog: ik heb haar duidelijk kunnen maken dat ze zélf moest leren niet weer in dezelfde valkuil te stappen. Dat ze dus goed mag zijn voor een ander, maar hem of haar nooit zijn groeimoment af mag nemen. Echt helpen komt erop neer dat je de ander als het ware leert vissen in plaats van hem een vis te geven. Je helpt mensen autonoom te worden, al zal dit met vallen en opstaan gepaard gaan. Het is daarbij belangrijk om altijd je échte motivatie om iemand te helpen helder te hebben. Of anders gezegd: verbeter de wereld, begin daarvoor bij jezelf en leef meer vanuit je 'bewustzijn'. Zo kun je gezondheid en geluk zelf aansturen voor meer vitaliteit."


Boekenwijsheid

Benieuwd naar een paar praktische toepassingen voor jou persoonlijk? In het boek *Laboratorium van de Geest en de Kracht van Compassie* van André Visch wordt het verhaal van schotelantennes op een heldere manier verder uitgelegd. Ook kun je dit boek gebruiken als praktische gids om je in deze bewuste manier van leven te verdiepen. Het is te koop bij de receptie van het HeelHuis of via www.heelhuus.nl/webwinkel.



Praktijkervaring

Daarnaast geeft André individuele behandelingen en verzorgt hij regelmatig diverse inspirerende trainingen bij het HeelHuis. Op elke 3e dinsdag van de maand kun je aanschuiven bij een instapworkshop, van 17.15 tot 18.15u in het HeelHuis. Voorkennis is absoluut niet nodig. Vooraf aanmelden en reserveren wel. En vanaf 17 oktober op vier opeenvolgende zaterdagen verzorgt hij de basiscursus Energie en Bewustzijn. Tijdens deze lessen worden theorie en bruikbare oefeningen afgewisseld. De cursus is daarnaast altijd inclusief een heerlijke lunch, versbereid en zoveel mogelijk biologisch. Kortom, heel bewust! Kijk voor meer informatie en de exacte data op www.heelhuus.nl/instapworkshop en www.heelhuus.nl/basiscursus.

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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

NU IN DE SHOWROOM

THE NEW DEFENDER



ABOVE & BEYOND



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel

DAGJE UIT OPEN MONUMENTENDAG



Binnenkijken in bijzondere gebouwen waar je normaal nooit komt, dat is wat je ook dit jaar weer tijdens de Open Monumentendag kunt doen. Weliswaar op veel plekken in een aangepaste vorm vanwege het coronavirus. Het aanbod en aantal activiteiten is anders dan anders. Soms gaan monumenten fysiek open, andere openen digitaal speciaal voor deze gelegenheid hun deuren. Ga niet zomaar op pad, plan en reserveer je bezoek of maak een virtuele reis door monumentenland met dit jaar als thema: Leermonument. Benieuwd naar wat er dit jaar precies wordt georganiseerd en waar?

Check www.monumenten.nl voor meer informatie over de activiteiten die op 12 en 13 september plaatsvinden.

FILMPJE KIJKEN LOVE SARAH

Vastbesloten om de droom van haar overleden moeder, het openen van een eigen bakkerswinkel in het Londense Notting Hill, uit te laten komen, besluit de negentienjarige Clarissa de hulp van haar moeders beste vriendin Isabella en haar vervreemde, excentrieke oma Mimi in te schakelen. De drie generaties vrouwen zullen hun rouw, onzekerheden en onderlinge verschillen moeten zien te overwinnen om de herinnering aan de door hen zo geliefde Sarah levend te houden. Dit alles doen ze door hun winkel te vullen met liefde, hoop én kleurrijk gebak van over de hele wereld.

LOVE SARAH is vanaf 10 september te zien in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN DINEY COSTELOE



Engeland, 1937. Als Adelaide ontdekt dat de man die haar heeft opgevoed niet haar vader is, staat haar leven op zijn kop. Ze gaat op zoek naar haar andere familie en vindt haar tante die moeder-overste is van een Frans klooster. Adelaide reist naar haar toe en er groeit al snel een band tussen de vrouwen. Frankrijk, 1941. Tijdens de Tweede Wereldoorlog gaat Adelaide terug naar Frankrijk, nu als spion. Met hulp van haar tante en enkele andere nonnen probeert ze zo veel mogelijk mensen te redden van de Duitsers. Maar dat is gevaarlijk werk en niet iedereen is te vertrouwen...

TWEE MOEDIGE VROUWEN van Diney Costeloe is vanaf 22 september verkrijgbaar.



The *best of*...

...Earth, Wind & Fire is voor ons echt wel 'September'. De R mag dan wel weer in de maand zijn, maar dit nummer is nog steeds zomers swingend. Zo óók deze beautyproducten!

1. More Than Glow Highlighter van Catrice, € 3,99 www.catrice.eu
2. Sunglas Phi Phi van The Little Green Bag, € 39,95 www.thelittlegreenbag.nl
3. Aqua Allegoria Orange Soleia van Guerlain, vanaf € 80,- www.guerlain.nl
4. Vamp! Sexy Lashes van Pupa, € 19,95 www.pupa.nl
5. New Glow van Payot, € 36,- www.payot.nl
6. Shimmering body oil van essence, € 4,39 www.essence.eu

7. Energizing Hand & Body Wash van Babor, € 28,90 www.babor.com
8. Rouge Volupté Shine Rock'n Shine van Yves Saint Laurent, € 38,- www.ysl.com
9. The Essentials Eye Palette Warm Cranberry van bobbi brown, € 44,- www.bobbibrowncosmetics.nl
10. Wrap Hyal-Aqua van Qiriness, € 4,40 www.iciparisxl.nl
11. Hydraluron™ + moisture mist van Indeed, € 29,95 www.iciparisxl.nl
12. Borstel Pink Gingham van Rock & Ruddle, vanaf € 37,95 www.skisn.nl



Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten

Na een lastige periode in verband met het coronavirus gaan wij in september weer activiteiten opstarten die mogelijk zijn met inachtneming van de 1,5-meterregeling. Kijk voor meer informatie en het volledige programma op onze site www.warnshuus.nl.

HET EETCAFÉ

Kom elke donderdagavond gezellig mee-eten



Samen eten, prettig gezelschap en ondertussen genieten van een heerlijke voedzame maaltijd. Een aantal vrijwilligers, die graag koken, bereiden voor u een heerlijke maaltijd. U kunt voor een klein bedrag aanschuiven bij dit gezellige eetcafé. U kunt een week van tevoren het menu terugvinden in 't Warnshuus of op onze site in de agenda. Vanaf september kan dat weer iedere donderdag van de maand met uitzondering van de 5e donderdag van de maand. Het eetcafe is er voor jong en oud!

U bent van harte welkom vanaf 17.00 uur Kosten € 7,00 per keer.

Wij stellen het op prijs als u zich hiervoor opgeeft zodat wij weten hoeveel eters wij kunnen verwachten. Opgave kan bij de informatiebalie van 't Warnshuus, of bel 0575-522796 of mail coordinator@warnshuus.nl.

CURSUS LEREN LUISTEREN NAAR KLASSIEKE MUZIEK

Muziek gaat meer leven

Gitarist en componist Jan de Jong start op 6 oktober 2020 een cursus leren luisteren naar klassieke muziek. Jan de Jong neemt je mee op reis in de wereld van de klassieke muziek. Samen gaat u op zoek naar elementen die voor anderen verborgen blijven. We onderzoeken waar de wortels van de klassieke muziek liggen.

De cursus is een grote muzikale reis door de eeuwen vanaf de middeleeuwen tot nu. De theoretische uitleg wordt ondersteund met veel luister- en beeldvoorbeelden en met kunstperiodes.

De cursus bestaat uit 10 lessen van twee uur.

**Start: dinsdag
6 oktober 2020**

Tijd:
**dinsdagavond
van 19.30 -
21.30 uur**

Opgeven bij
[coordinator@
warnshuus.nl](mailto:coordinator@warnshuus.nl)



Ontwerpbureau Luijendijk bestaat 5 jaar!

Of het nu gaat om een particulier tuinontwerp of om grootschalige ontwikkelingen in het landschap, in de buitenruimte ligt onze passie. Al vijf jaar zetten wij ons in voor topkwaliteit in de buitenruimte!

In onze tuinontwerpen richten wij ons op uw specifieke wensen, maar we laten ons ook leiden door de architectuur van uw woning en de omgeving. We creëren ruimte in de tuin, ook als die er in eerste instantie niet lijkt te zijn. We zoeken naar een balans tussen elementen en harmonie in vormgeving. Verschillende functies worden aan de tuin gekoppeld zonder de rust te verliezen. Ons streven hierin is perfectie, door alle tuinseizoenen heen.

We komen graag vrijblijvend langs om uw tuinplannen te bespreken.



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

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

26

**DIRK
LUIJEN
DIJK**

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

27

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN

Het mooiste kindje van de wereld bekijken?



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 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



Wij maken vroege, termijn, 20-weeken, groei- en liggingsecho's. Ook als je niet bij ons onder controle staat.

Wij zijn een erkend echocentrum. Sinds 2000 worden in ons centrum echo's gemaakt en sinds 2007 ook 20-weeken-echo's.

Na al die jaren echo's maken is er dan ook een grote expertise in de praktijk! De echoscopisten zijn goed opgeleid en zijn allen ingeschreven in het kwaliteitsregister. Jaarlijks volgen zij bij- en nascholingen en zo zijn ze dus altijd up-to-date!

Naast het medische aspect, verliezen de echoscopisten ook het leuke aspect van een echo niet uit het oog. Als de zwangere een USB-stick meeneemt, dan kan er na de (20-weeken-)echo een filmpje en/of foto's op de stick worden gezet. Zo kan iedereen thuis met de familie nagenieten van de echobeelden van het ongeboren kindje!



**Verloskundig Centrum
Zutphen**

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



Krullentechniek

Curlysys

Vaak knippen kappers steil en krullend haar op dezelfde manier. Bij de krullen-techniek Curlysys 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 Curlysys-hairdressers Lynn en Chantal.



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

Houding en bewegingsspecialisten

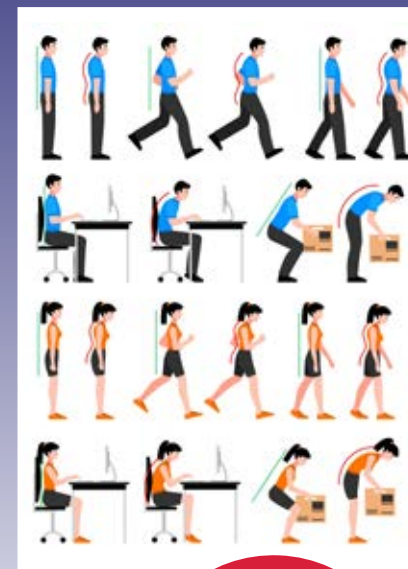
We zitten, staan, lopen, bukken, tillen en sporten... het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij nadenken. Juist die houdingen en bewegingen vormen een groot onderdeel van de dag, maar in ons drukke dagelijks bestaan staan we er vaak niet bij stil. Pas wanneer bewegen lastig is of pijn doet, zijn we ons meer bewust van ons lichaam.

Maar wat dan? En hoe er dan mee aan de slag?

Wij van Bewegendwijzer zijn gespecialiseerd in het analyseren van dagelijkse houding en bewegingen. Wanneer je je met een vraag bij ons aanmeldt, gaan we samen met jou aan het werk om je houdings- en bewegingsgewoonten te verbeteren. Het resultaat is dat je weer pijnvrij, soepeler en met meer plezier kunt bewegen. Dit heeft een positief effect op je algemene conditie, werk, sporten en sociale activiteiten.

Word je eigen beweegcoach!

We leren je je eigen beweegcoach te worden, zodat je in toekomstige situaties zelf weet wat je moet doen om zo optimaal mogelijk en pijnvrij te bewegen. Je krijgt zo zelf de regie weer in handen! Je bent BewegendWijzer geworden...



Doe de gratis houdingscheck op onze website: www.bewegendwijzer.nl



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

WIJ BLIJVEN BIJ DE BASIS



Al 65 jaar heerlijke eigengemaakte friet

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608



alleen samen krijgen we corona onder controle

Houd vol, houd *anderhalve meter afstand.*

#STAYSAFE #KEEPPDISTANCE #ANDERHALVEMETER

COLUMN/MARTHA PASTINK

Rust in het hoofd

Het denken beheerst ons leven. Bewust of onbewust ben je een groot deel van je leven met je gedachten bezig.

Voor veel deelnemers is één van de meest bevrijdende inzichten gedurende een mindfulness training het inzicht dat gedachten 'maar gedachten zijn'. Daarmee maak je onderscheid tussen de gedachten en de werkelijkheid. Je gedachten zijn (vaak) geen feiten.

Toch zijn het juist de gedachten die je zo gemakkelijk mee kunnen slepen, je doen geloven dat het werkelijkheid is, waardoor je ernaar gaat voelen en handelen. Gedachten over wat je nog moet doen, gedachten over wat voorbij is en waar je niet tevreden over bent. Negatieve gedachten, over jezelf, over een situatie. Deze gedachten veroorzaken veel stress en kunnen de macht over je hebben.

Dan is het helpend om deze gedachten te herkennen en je tijdig te realiseren dat het 'maar' gedachten zijn en niet de realiteit. Op deze manier word je er minder door meegesleept en kun je de gedachten laten voor wat ze zijn: gedachten.

Leef je veel in je hoofd? Heb je last van negatieve gedachten of laat je je gemakkelijk meeslepen door gedachten? Een mindfulness training kan je helpen andere keuzes te maken in het omgaan met deze gedachten. Dat brengt vrijheid en rust!

Heb je interesse?

Neem gerust contact met me op via mail of telefoon.



Mindfulnesspraktijk Zutphen
Rozengracht 24, Zutphen
06-19354689

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de Mindfulness Praktijk 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!

Carpacciosalade

met truffeldressing

2 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 120 gr carpaccio
- 2 sneetjes (oud) brood
- 120 gr zongedroogde tomaatjes
- 150 gr gemengde sla
- 1 eetl pijnboompitten (geroosterd)

Voor de dressing

- 2 theel truffelmayonaise
- scheutje citroensap
- broodrooster

Kook de eieren circa 10 minuten. Snijd of trek ondertussen de carpaccio in kleine stukjes en rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Snijd ook de zongedroogde tomaatjes en de eieren in kleinere stukken. Snijd vervolgens de sneetjes brood in kleine croutons of feestelijke sterren.

Meng voor de dressing de truffelmayonaise met een klein scheutje citroensap.

Verdeel de sla over twee borden en leg de carpaccio, het ei en de zongedroogde tomaat er op. Maak het gerecht af met de broodcroutons en pijnboompitten. Besprenkel met wat truffeldressing.

**Carly**, Junior dtp-er bij Bruist

Salades zijn gezond en deze heerlijke carpacciosalade (mijn favoriet!) is ook nog eens snel en makkelijk te bereiden. Binnen twintig minuten heb je een voorafje of een lunch voor de warme nazomerdagen. Dus of je nu stevige trek hebt of zin in iets fris, met dit recept tover je ongetwijfeld een glimlach op het gezicht van iedereen aan tafel.

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



PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen gaan weer beginnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sukodu op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!

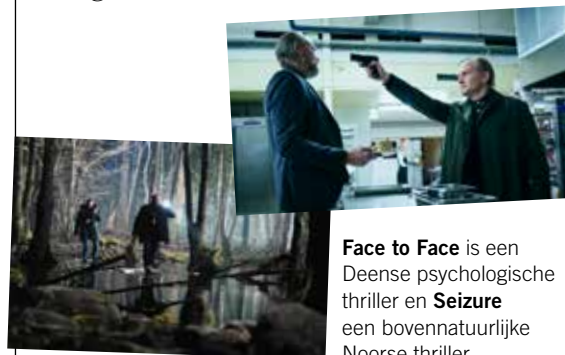


Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<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 wonen. De oplossing van de vorige maand was **zomers**.

Maak kans op **1 van de 5 streamingcodes** voor één van deze twee series, aangeboden door lumiereseries.com.



Face to Face is een Deense psychologische thriller en **Seizure** een bovennatuurlijke Noorse thriller.

c=i+j
 -ug+ l=n -ur
 d=i+n o=e
 -er+j j+ -i t+

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

Maak kans op een **SodaStream bruiswater toestel**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater, in slechts enkele seconden.

sodastream

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

duurzaam toestellen
 bruisend wegwerp
 smaken milieu
 koolzuur bubbels

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

Geef je woning binnen één dag een luxe en tijdloze stijl

In no-time je complete interieur samenstellen, dat is mogelijk dankzij de geraffineerde Blox-elementen. Deze Blox-elementen omvatten onder andere eettafels, bartafels, salontafels, sidetables, tv-meubels et cetera, maar ook een complete slaapkamer in hotelseer met bijpassende nachtkastjes en dressoir.



Elk Blox-element wordt met de hand gemaakt. Hoogwaardig geborsteld eikenfineer kan in elke gewenste kleur gespoten worden. Eenheid en stijl vloeien naadloos samen van woonkamer, slaapkamer tot badkamer. Combineer de basis Blox-elementen desgewenst met diverse soorten hardsteen en/of stoffering.

Blox-dealers

Informeer vrijblijvend naar de vele mogelijkheden bij het dichtstbijzijnde Blox-verkooppunt.

Kijk op www.blox.sale
verkooppunten



In deze ruimte is gekozen voor een donkere beits in combinatie met bruin hardsteen. Natuurlijk zijn er ook andere mogelijkheden, elke gewenste kleur is mogelijk in combinatie met luxe hardsteen en stoffering.

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.

**MAAK NU EEN
VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK**

.BLOX[®] the creation is yours!

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

DUTZ
-KIDZ-
EYEWEAR



Weer naar school met een nieuwe bril!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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