

ZUTPHEN EO



NOVEMBER 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

27 november

**Shop till
you drop**

bij onze lokale
ondernemers

Cadeautip

De boeken van
Dirk Zeelenberg





XPOOOS
THE ART OF SOCKS

WWW.XPOOOS.COM

KUNST AAN JE VOETEN

Hoezo, sokken zijn saai?

XPOOOS maakt sokken dragen én geven weer leuk!



Precies daarom bestaat XPOOOS. Zodat jij kunt pronken met je ware zelf. *Expose yourself!*

IJZERSTERK VOETENWERK

XPOOOS heeft het ontwerpen van dames- en herensokken tot een kunst verheven. Van gewaagde combi's en kunstzinnige prints, tot subtiele dessins en felle kleuren. Een beetje gek, tikkeltje dwars én van ongekennde kwaliteit voor ijzersterk voetenwerk.

CADEAUTJE VOOR JOU

Omdat de sokken van XPOOOS wél leuk zijn om te geven (en te krijgen), trakteren we op

10% KORTING

Gebruik de code:
XPOOOSCADEAU
op www.XPOOOS.com

geldig t/m 23 december

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en zonder poespas. De looks zijn nu minstens zo belangrijk. Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te laten zien: dit ben ik. Vooral sokken zijn daar ster in. Ze piepen stiekem onder je outfit vandaan en laten zien wie je écht bent.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

NU IN DE SHOWROOM

THE NEW DEFENDER



ABOVE & BEYOND



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel

COLUMN/SANNE VAN HEERDE

Taal

Een kind dat geen goede zinnen kan maken, zal moeite hebben met het geven van goede antwoorden. Een laag taalniveau heeft een negatief effect op veel verschillende vakken en dat is soms terug te zien in tegenvallende toetscores.

Bij logopedie helpen we de kinderen om hun taalbegrip, woordenschat en zinsbouw uit te breiden. Waar mogelijk sluiten we daarbij aan op de thema's die op school gebruikt worden. Hoe vaker een kind een woord hoort, hoe beter het beklijft. Wij combineren verschillende methodes en materialen, zodat het zo aantrekkelijk mogelijk is voor de kinderen.

Misschien herkent u de volgende problemen bij uw kind:

- de tekst van begrijpend lezen heeft te veel onbekende woorden,
- het verhaaltje waar de rekensom uit gehaald moet worden wordt niet goed begrepen;
- een woord uit het woordpakket van spelling is onbekend en wordt daardoor niet correct opgeschreven;
- de instructie van de juf is te ingewikkeld.

Een kind kan ook problemen hebben met het houden van een spreekbeurt, het schrijven van een werkstuk en het schrijven van het zinnendictiee. Toch worden die problemen niet altijd herkend als mogelijke symptomen van een behandelbare stoornis. Daardoor komt het voor dat een kind pas in de bovenbouw van de basisschool aangemeld wordt voor logopedie. En dan is er al veel tijd verloren gegaan. Taal is namelijk heel belangrijk voor ons, in de communicatie, maar ook op school.

Heeft u twijfels over het talig niveau van uw kind? Aarzel dan niet om het te laten onderzoeken.



logopediepraktijk
rondom taal

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



10



12



31



15



21



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.**



Bruisende lezer,

Langzaamaan gaan we steeds meer richting het eind van het jaar. Een roerig jaar welteverstaan, dat voor heel veel van onze bruisende ondernemers op zijn zachtst gezegd een flinke uitdaging is geweest. Maar wat zijn we trots als we zien hoe hard iedereen zich inzet om er toch het beste van te maken.

Dat doen wij zelf trouwens ook. Bij de pakken neer gaan zitten, heeft geen zin. Positief blijven, kansen zien en deze ook grijpen is juist ons devies. En blijven lachen, want lachen maakt gezond! En dat is niet slechts een veelgebruikte uitspraak, het is nog echt waar ook. Probeer het maar eens.

Onze bruisende ondernemers blijven gelukkig ook met een glimlach op hun gezicht hun beste beentje voorzetten voor al hun klanten. Hoe ze dat doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist. Hopelijk tovert hun enthousiasme, tezamen met alle andere verhalen die we weer voor je op papier hebben gezet, ook bij jou een lach op je gezicht!

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

Shoppen met *korting*

Houd je van shoppen? Blok vrijdag 27 november dan maar vast in je agenda. Het is weer tijd voor Black Friday. Oftewel: shoppen met flink wat korting. Online, maar zeker ook bij de plaatselijke ondernemer!

Inmiddels kun je ook in ons land niet meer om Black Friday heen, maar dat was tot een paar jaar geleden wel anders. Het van oorsprong Amerikaanse fenomeen is namelijk pas in 2015 ook op grote schaal bij ons geïntroduceerd.

In Amerika

Black Friday valt altijd op de vrijdag na Thanksgiving. Voor veel Amerikanen een dag die ze sowieso al vrij nemen of hebben, dus ideaal om te shoppen en te beginnen met de kerstinkopen. Winkeliers bieden die dag flinke kortingen aan op hun producten en vooral in Amerika geldt dat veel van deze producten de rest van het jaar niet meer goedkoper worden aangeboden. Kortingen kunnen oplopen tot wel 75 procent. Dus je snapt dat het heel interessant kan zijn om juist die dag te gaan shoppen, ook al sta je waarschijnlijk flinke tijd in de rij bij de kassa (en bij de ingang van de winkel) omdat je niet de enige bent.

Wacht tot de 27e

Over het ontstaan van Black Friday bestaan meerdere theorieën, maar geen Amerikaan die zich daar druk om zal maken. Zij willen gewoon goedkoop shoppen! En daar houden wij hier ook van. Vandaar dat ook steeds meer ondernemers in Nederland en België inspelen op de Black Friday-hype. Verwacht hier overigens geen super extreme kortingen zoals in Amerika. Rijen voor winkels staan er ook niet doordat veel aankopen online worden gedaan. Maar het is zeker aan te raden om met je sinterklaas- en kerstinkopen even te wachten tot de 27e.

Wees slim

Onthoud wel: ga nu niet ineens onzinnige aankopen doen die je toch niet gebruikt, puur omdat iets in de uitverkoop is. Doe je dat wel, dan geef je aan het einde van de rit alsnog meer geld uit dan je door de korting bespaart.

Ook zin om te shoppen met korting? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ook heel wat ondernemers bij jou in de regio die meedoen met Black Friday.

27 NOVEMBER
IS HET WEER
BLACK FRIDAY

**BLACK
FRIDAY**



SLIM, UNIEK DESIGN

Brabantia helpt je met prachtig ontworpen productconcepten een aangenaam leven in huis te creëren. Tijd is te kostbaar om te verspillen, daarom zorgen zij voor slimme en tijdloze oplossingen met uniek design. De badkameroplossingen van Brabantia zijn stijlvol en handig in gebruik. Daarnaast worden alle producten van Brabantia duurzaam gemaakt en ze laten een betere wereld achter voor toekomstige generaties. www.brabantia.com



LEKKER VOOR HET MILIEU

Jones Brothers Coffee heeft 100% plantaardige, composteerbare koffiecapsules op de markt gebracht. De Jones Brothers Coffee Roast-master heeft 5 rijke melanges - Noir, Gigolo, Enigma, Revive en Zen - samengesteld. Bestel nu tijdelijk een proefpakket voor maar € 9,-. www.jonesbrotherscoffee.com/nl



LEZERSACTIE

Maak kans op deze paperback van Rob Droog

De inhoud van de individuele bewustzijnslijn is de voedingsbodem waarin jij en je leven terechtkomen en die bepaalt wat wel of niet kan gaan groeien. Hoe meer we dat beseffen, hoe meer we de zin van het leven kunnen begrijpen. Dáár gaat dit boek over...

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. #ROBDROOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

Aangenaam leven, heerlijk genieten

LEZERSACTIE

Maak kans op deze autobiografie van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Hilarisch, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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. #STAAL naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere, premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een zachte, zoete afdrank. www.krakenrum.com

LEZERSACTIE

Maak kans op dit boekje met krachtige quotes voor vrouwen

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor je weer beseft dat JIJ ertoe doet. Auteur en coach Claudia Koehoorn liet het boekje prachtig illustreren door Studio Pioen. Het boekje is verkrijgbaar via www.jouwtransformatie.nl en in de boekhandel.

Stuur je adresgegevens o.v.v. #JII naar prijsvraag@nederlandbruist.nl. Zet in je mailtje ook even de reden waarom jij graag kans wil maken op één van deze boekjes van Claudia Koehoorn.



LEKKER LUNCHEN

Dankzij de verschillende lunchverpakkingen van Mepal kun je altijd je favoriete maaltijd meenemen. De artikelen sluiten goed af en zijn makkelijk schoon te maken. Een lunchpot voor yoghurt met apart deksel voor verse muesli, een snackbox met bestek en veel meer. Mepal heeft het!

www.mepal.com/nl



Onze zorg voor jou in deze bijzondere tijd

Ook binnen ons verloskundig centrum zorgen we dat verloskundige zorg in jouw zwangerschap, tijdens de bevalling en in het kraambed, gegarandeerd blijft. Door de corona-maatregelen hebben wij enige aanpassingen moeten doorvoeren, die voor jullie zwangeren en/of partners, voelbaar zijn.



We zijn ontzettend blij met de flexibiliteit en begrip van onze zwangeren. Ingrijpende maatregelen neem je niet zomaar, ze zijn genomen zodat we onze verloskundige zorg zoveel mogelijk kunnen waarborgen.

In de zorg rondom het krijgen van een kindje, hebben wij weer des te meer gemerkt, hoe belangrijk het is om met de verloskundigen in de kring, gynaecologen, kraamafdeling en de kraamzorg duidelijke afspraken te hebben. In goed overleg merk je dat er, gelukkig, nog steeds veel kan. Zo doen we als centrum ons uiterste best om de kans op besmetting en daarmee de verspreiding zo klein mogelijk te houden. Werken met beperkende maatregelen levert weer creativiteit op. Dat hebben we gezien met de raambezoeken en alle andere manieren om de nieuwgeboren wereldburgertjes te showen. Houd vol, heb goede moed, want samen staan we sterk!



**Verloskundig Centrum
Zutphen**

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



zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kindervens



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



Werk aan jouw gezondheid en straal weer van de energie!

We gaan er flink tegenaan, maar wel op een manier die bij je past, met veel persoonlijke aandacht voor het goed uitvoeren van de oefeningen, zodat je blessurevrij kracht en conditie opbouwt en sterker wordt. Het belangrijkste is dat je het leuk vindt en blijft vinden. Als je eenmaal de smaak te pakken hebt, gaat het je deze keer wel lukken om door te gaan!

**Voeding - Training
Coaching - Relaxing**



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



Steun jij **November** door je snor te laten staan uit solidariteit met de strijd tegen prostaatkanker en teelbalkanker? Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij nog meer kunt doen.

4 november is jouw dag! Het is dan namelijk de dag van de **onbekende held**.

13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Geboren in november? Dan ben je waarschijnlijk erg **gesteld op je privacy** en op tijd voor jezelf.

27 november is het weer Black Friday.

Dé dag om te **shoppen met korting**.

Echt wild uit de vrije natuur mag de naam **Jagerstrots** dragen.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.



De glimlach

Er gaat een wereld schuil achter het masker.

Achter het masker van angst.

Het verlangen om toch dichtbij te zijn.

Elkaar te troosten in de warmte van aandacht.

Kunnen we door het masker kijken en de glimlach zien, de kwetsbaarheid, elkaar goed vasthouden.

Ook al is het enkel in gedachten.

Laten we de liefde vieren.

De liefde die overal doorheen gaat.

De liefde die verbindt.

Laten we aandacht geven aan wat er verborgen ligt.

De ogen die oplichten.

De fijne verweerde rimpeltjes.

Misschien minder zichtbaar maar toch.

Aandacht aan wat er verborgen is.

Laten we zacht zijn met elkaar.



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

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

Hanenpoten of leesbaar handschrift?

Leren schrijven is saai en moeilijk! Waarom moet ik het nog leren? Op de middelbare school ga ik toch alles met een iPad doen! Hoe belangrijk is het (leren) schrijven nog in een computertijdperk? Deze vraag wordt ons vaak gesteld door kinderen, leerkrachten en ouders.

Leren schrijven, waarvoor is het nog nodig?

Ruim 30% van de kinderen in het basisonderwijs heeft moeite met het leren schrijven. Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat schrijven, leren lezen en spellen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Omdat er meer hersengebieden tegelijkertijd actief zijn wanneer je schrijft, wordt de stof beter ingeprent. Dit geldt dus ook voor het leren op de middelbare school, studie en werk. Het goed en leesbaar kunnen schrijven blijft dus ondanks de computer je hele leven belangrijk.

Het niet (leesbaar en/of in tempo) kunnen schrijven heeft nadelige gevolgen voor het lezen, spelling en rekenen en daarmee de schoolprestaties en het zelfvertrouwen van uw kind.

Wat kunt u doen wanneer uw kind moeite heeft met schrijven?

Wij van Bewegendwijzer hebben in de afgelopen 25 jaar al veel kinderen geholpen met het leren schrijven. Naast een leesbaar handschrift krijgen kinderen een betere motoriek en meer plezier in schrijven. Dit heeft een positieve invloed op hun schoolprestaties en hun zelfvertrouwen.

Wilt u weten of uw kind hulp nodig heeft bij het leren schrijven?

Vul op onze website www.bewegendwijzer.nl de signaleringslijst in en krijg meteen een advies!

Wilt u een afspraak: Ook in coronatijd kunnen we samen direct aan de gang.

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

**bewegend
wijzer**
SPECIALIST IN BEWEGEN



Signalen:

- Verbonden schrijven
- Losse letters
- Hanenpoten
- Pengreep
- (Hoge) pendruk
- Tempo
- Verkeerde lettervorm
- Lettergrootte
- Verbindingen
- Omkeringen
- (Geen) spaties
- Beginnen bij de kantlijn
- Kleuren- Grof e/o niet leuk
- Verkeerde zithouding

Herkent u deze
signalen bij uw kind?
Maak direct een afspraak!
www.bewegendwijzer.nl

Leef je mooiste leven!

MICHAEL PILARCZYK

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op mobiel.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Luister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven Podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk



Het beste voor *jouw kind*



Het liefst ben je natuurlijk altijd zelf bij je kind, maar er moet ook gewerkt worden. Door een nanny in te zetten, kan je kind worden opgevangen in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving.

Chantal is sinds januari dit jaar de drijvende kracht achter TopNanny. Hiervoor werkte ze ruim 20 jaar in de kinderopvang. "Ik was toe aan een nieuwe uitdaging", vertelt ze enthousiast. "Mijn drive blijft echter hetzelfde; zorgdragen voor kwalitatief goede opvang voor ieder kind."

"At TopNanny you are never 'just a Nanny',
you are the nanny and **YOU ARE AMAZING**"

Quality time

Op dit moment bedient TopNanny circa vijftig gezinnen in heel Nederland. "Een nanny geeft je kind de aandacht die het verdient. Als kind heb je gewoon je eigen speelgoed bij de hand en je kunt fijn afspreken met vriendjes in de buurt. Een nanny neemt ook licht huishoudelijke taken over, hierdoor heb je als ouders na een drukke dag op het werk ook echt even 'quality time' met de kinderen. De eerste prioriteit ligt altijd op de verzorging en begeleiding van de kinderen."

Tip:
**ALS JE EEN BEROEP
DOET OP EEN
NANNY, HEB JE
GEWOON RECHT OP
KINDEROPVANG-
TOESLAG**



De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432 | informatie@topnanny.nl
www.topnanny.nl

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-haardressers 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

DAGJE UIT

IDFA - HET INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM



Van 18 november tot en met 6 december kun je weer volop documentaires en nieuwe mediaprojecten bekijken en nagesprekken volgen met makers, protagonisten en andere betrokkenen. Zowel in de theaters als online. Dit jaar vindt IDFA niet alleen plaats in de Amsterdamse filmtheaters, maar ook worden er zes films vertoond in theaters door heel Nederland. Daarnaast zijn er iedere dag online vertoningen met voor- en nagesprekken op vaste tijden. Vanaf 9 november staat het hele programma online met tijden en locaties. De reguliere verkoop start voor iedereen op donderdag 12 november vanaf 9.00 uur.

Kijk voor meer informatie op www.idfa.nl.

FILMPJE KIJKEN THE SINGING CLUB

Het leven van een vrouw van een beroeps-militair kan zwaar zijn. Kate, de perfecte officiersvrouw, draagt die last echter stoïcijns en met stijl. Om niet bij de pakken neer te zitten, probeert ze een groep vrouwen op de basis te overtuigen om een zangkoor te beginnen. Lisa, rebel en rocker in hart en nieren, is sceptisch over het idee, maar laat zich al snel overtuigen door hun humor en moed. Met hartstochtelijk gezongen pophits weten Kate en Lisa uiteindelijk hun onderlinge verschillen te overwinnen en krijgen ze de kans om het optreden van hun leven te geven. **THE SINGING CLUB is vanaf 5 november te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DIRK ZEELENBERG



Het grote publiek kent acteur Dirk Zeelenberg onder andere van hit-series als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad door zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook

zijn nieuwe boek - **Ode aan de liefde** - daaraan is gewijd. Het zijn ontroerende, hilarische en herkenbare verhalen over geluk in de liefde. Hoe Dirk zich uit diepe dalen omhoogtrok, vertelt hij in **Niet bepaald een succesverhaal**. Met persoonlijke ontboezemingen spoort hij lezers op optimistische wijze en met humor aan, hun intuïtie en verlangens te volgen. **ODE AAN DE LIEFDE en NIET BEPAALD EEN SUCCESVERHAAL zijn verkrijgbaar in de boekhandel.**



De geur van dit *seizoen*

Bij een nieuw seizoen horen nieuwe geuren en natuurlijk ook prachtige geurkaarsen. Ga je voor warm, oriëntaals en intens of toch liever voor wat bloemiger of frisser? Keuze genoeg!

1. Floral Collection Rose van 4711, € 19,95 www.4711.com
2. My Way van Giorgio Armani, vanaf € 71,- www.douglas.nl
3. Shalimar Philtre van Guerlain, vanaf € 103,- www.guerlain.nl
4. Wonderlust Eau de Voyage van Michael Kors, vanaf € 57,- www.douglas.nl
5. Balmain x Trudon geurkaars, vanaf € 110,- www.babassu.nl
6. Saffron Superfluide van Les Eaux Primordiales, € 250,- www.retreat.nl

7. Baldessarini Signature Eau de Toilette, vanaf € 55,- www.baldessarini-fragrances.com
8. Replica By the Fireplace geurkaars van Maison Margiela, € 50,- www.debijenkorf.nl
9. Angel's Share van Kilian, vanaf € 180,- www.debijenkorf.nl
10. Le Male Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 76,50 www.iciparisxl.nl
11. Lucht van Zeeman, € 4,99 www.zeeman.com
12. Idôle L'Intense van Lancôme, vanaf € 66,- www.lancome.nl

Overlevingsmechanismen

COLUMN/MARIËLLE JANSEN

Vorige maand ging ik in op hoe we onze werkelijkheid creëren. Dat dat niet zozeer gebeurt vanuit onze bewuste gedachten en hoe we via onze mind onze intenties uitzetten ... maar vanuit diepliggende onbewuste overtuigingen en daaruit voortvloeiende gedachtes. Heb je nog daarover nagevoeld?

Die dieperliggende onbewuste gedachten en overtuigingen laten zien hoe je eigenlijk in het leven staat. Of dat optimistisch is, of juist meer pessimistisch. Zie je meer de zon die schijnt, of de wolken die ervoor schuiven? Dat optimisme of pessimisme is een voortvloeisel uit die dieperliggende overtuigingen. Zo ook je overlevingsmechanismen. Dat zijn zeg maar basisgedragingen die de manier laten zien waarop je het leven oppakt. Ze komen altijd voort uit omstandigheden uit je vroege jeugd. Daar zijn de gedragingen ontstaan die zorgden dat je de omstandigheden kon overleven. Die maakten dat je het volhield. Die maakten dat je de erkenning en of liefde kreeg waar je naar snakte. Soms is dat door heel lief te zijn, of door iedereen te pleasen. Soms is het door te laten zien dat je iets echt wel goed kan. Of dat je de verantwoordelijkheid voor alles draagt.

Zelf ben ik me 2 maanden geleden helemaal rotgeschrokken over mezelf. Ik besepte ineens dat ik een overlevingsmechanisme had dat ik dus al 67 jaar uitleef. En weet je wat bijzonder is? Het komt op allerlei manieren in je leven te voorschijn. Maakt niet uit over welk onderwerp het gaat. Het is een basisstrategie over hoe je de dingen in het leven aangaat. Het gaf mij in ieder geval een flinke push om heel alert te zijn en heel diep binnen in opschoonwerk te verrichten. Ik neem het ook mee in mijn sessies met cliënten, want ik gun iedereen dat ze er eerder achterkomen dan ik zelf.

Herken je dat bij jezelf? En hoe ga jij er dan mee om?

ZOU JE EROVER
WILLEN UITWISSELEN?
BEL ME DAN!

26



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

Voor een vast bedrag **onbeperkt** naar de kapper

Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met een nieuw concept: een abonnement bij je kapper. Abonnementen kennen we van kranten, telefoons en sportscholen, maar in de kapperswereld zijn ze nieuw.



Een nieuwe dienst

Tot in de kleinste details 'Er bestonden al wel abonnementen in onze branche,' zegt Cissy Burema-Weijers, eigenaresse van ThirtyOne Green Hair Care, 'maar dat waren eigenlijk strippenkaarten. Je betaalt vooraf een bedrag en laat iedere keer als je bij de kapper komt een stempeltje zetten. Dat is natuurlijk geen abonnement.'

slimknippen.nl Cissy ging op zoek naar een betere manier om dit te regelen en ontdekte slimknippen.nl, een internetbedrijf dat kappersabonnementen ondersteunt. Met hen stelde zij haar eigen abonnementen op en die kunnen nu afgesloten worden in de kapsalon, maar ook op de website van ThirtyOne Green Hair Care en slimknippen.nl.

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

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

27



Luxe en riant chalet te koop

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

Per direct
te koop
Vraagprijs
€ 99.000,-



- 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.



Keuzes

Ik hik tegen een beslissing aan. Ja of nee zeggen, iets doen of niets doen. Waarom aarzel ik zo? Ik ga maar even een rondje lopen door het bos achter ons huis. Het rondje levert op dat ik me naar 'adem happend en lucht snakkend' voel. En dat allemaal doordat ik een onbestemd geluid in de vijver hoorde. Maar de natuur spiegelt feilloos wat er zich in ons afspeelt, dus toen deze woorden boven kwamen bij mij, wist ik ook meteen wat er aan de hand was.

Ja zeggen tegen iets wat niet goed voelt, levert ademnood op. En toch wil je soms wel 'ja' tegen iets of iemand zeggen, omdat je anders mensen benadeelt. Hoe kun je er dan toch voor zorgen dat je lucht en adem krijgt?

In mijn geval van vanmiddag kan ik dat door me wel te committeren aan verplichtingen, waar ik me in het geval van 'ja-zeggen' aan verbind, maar de resultaten van het project echt los te laten. Er hoeft dus niets te gebeuren, en alles wat er uit voortvloeit verwelkom ik met open handen. Er staat geen druk meer op. En dat is wat mij bevrijdt!

Wil jij graag een 'bevrijdend' gesprek met mij, mail me dan op t.veenstra@kernkracht10.nl

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



TINEKE WERKT VANUIT
DE WILDBAAN



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

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Ontwerpbureau Luijendijk bestaat 5 jaar!

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



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

Noten & Zo
noten - delicatessen - geschenken

Echt even genieten...

Lange Hofstraat 34 Zutphen, www.notenenzo.nl

BRUIST

Vergeet nooit dat **aardig** zijn voor een ander **niets kost**



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.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.”

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



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



Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

Klassieke *coq au vin*

4 PERSONEN - 25 + 45 MIN

INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels bloem
- 1 theelepel paprikapoeder
peper en zout
- 700 gr kippenbouten
- 300 gr champignons
- 2 flinke uien/of zilveruitjes
- 2 winterpenen
- 100 gr ontbijtspek
bakboter
- 250 ml rode wijn
- 1 bouillonblokje (vlees)
- 400 gr tomatenblokjes
- 1 theelepel tijm
- 300-400 ml water

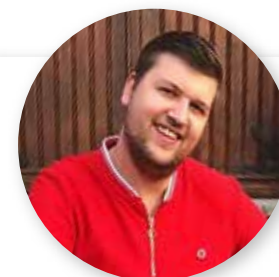
Meng de bloem met het paprikapoeder en een flinke snuf peper en zout. Haal de kip door de bloem. Snijd de champignons en uien in plakjes. Schil de winterpenen en snijd deze in plakjes. Snijd het ontbijtspek in reepjes. Verhit een beetje boter in een grote braadpan en bak de drumsticks ongeveer vijf minuten aan tot ze goudbruin zijn.

Haal vervolgens de kippenbouten uit de pan. Bak in dezelfde pan met de overgebleven boter het ontbijtspek, de winterpeen, de champignons en uien ongeveer 3 minuten. Als je zilveruitjes gebruikt, voeg ze dan in hun geheel toe.

Voeg vervolgens de wijn, het bouillonblokje, de tomatenblokjes, de tijm en in vier keer het water toe. Kook 5-10 minuten op hoog vuur, voeg de kippenbouten weer toe en laat vervolgens ongeveer 45 minuten stoven. Serveer de coq au vin met gebakken Parijse aardappeltjes.

O ja, nog even een tip: wordt de saus niet dik genoeg, gebruik dan wat maïzena om de saus in te dikken. Is de saus te dik? Voeg dan wat water toe.

Bon appétit!



Alex, traffic manager bij Bruist

Mijn favoriete recept heeft zijn tijd nodig, maar is zeker de moeite waard! Een recept dat perfect is voor een koude zondag in november, lekker met vrienden of je geliefde genieten van deze Franse klassieker. Het enige nadeel is dat mijn keuken altijd ontploft is als ik coq au vin gekookt heb. Eén voordeel: na 2,5 uur poetsen heb ik mijn portie coq au vin van 402 calorieën alweer verbrand!

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



PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaid's waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-5**.

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 Black Friday. De oplossing van vorige maand was **warmte**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is namelijk zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



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

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

bruisend	gezellig
kleed	zacht
herfst	filmavond
knus	kachel

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

De 100 mogelijkheden van BLOX

Geef je woning rond de feestdagen 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 hotelsfeer 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 onze 60 Blox-verkooppunten.

Kijk op www.blox.sale verkooppunten



In deze ruimte is gekozen voor een tv-meubel in een donkere beitskleur. In combinatie met het bruine hardsteen geeft dit een warme uitstraling. Natuurlijk zijn er ook andere mogelijkheden. Elke gewenste kleur is mogelijk in combinatie met andere kleuren, 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 NL | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale



Anne & Valentijn
EYEWEAR



Houtmarkt 65, Zutphen

Telefoon **0575-519040**

Whatsapp **+31575519040**

info@lomanenvandeweerd.nl

www.lomanenvandeweerd.nl

Volg ons ook op Facebook en Instagram