

ZUTPHEN EO



DECEMBER 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Kerstsfeer
brengt licht
in donkere
tijden

Inspirerende
cadeautips en
mooie lezersacties



NU IN DE SHOWROOM

THE NEW DEFENDER



ABOVE & BEYOND



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel

Last van droge of natte ogen?



Met de juiste behandeling kunt u zelf veel problemen voorkomen. Droge/natte ogen, veel mensen hebben er last van. Droge/natte ogen voelen erg vervelend en veroorzaken veel ongemak zoals brande-rije-, jeukende ogen of een zandkorrel gevoel. Er zijn tal van oplossingen, de oogspecialisten van Sven voor Ogen doen graag voor u een droge/natte ogen onderzoek. Dit houdt in dat er gekeken wordt naar de stabiliteit van de traanlaag en de hoeveelheid traanvocht. Voor meer informatie maak een afspraak bij een van onze oogspecialisten.

SVEN
voor ogen

DROGE & NATTE OGENSPECIALIST

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573-454629 www.svenvoorogen.nl

Als ik zit

Een wijze vrouw die ervaren was
Om stil te staan bij het leven alledag
Werd gevraagd
Hoe zij ondanks haar vele bezigheden
Zo rustig en tevreden kon zijn.

Zij antwoordde:
“Als ik zit dan zit ik.
Als ik sta dan sta ik.
Als ik loop dan loop ik.
Als ik kook dan kook ik.
Als ik eet dan eet ik.
Als ik spreek dan spreek ik...”

De vrouwen die de vraag stelden zeiden:
“Maar dat doen wij toch ook!
Wat doet u dan nog meer?”

Zij antwoorde:
“Als ik zit dan zit ik.
Als ik sta dan sta ik.
Als ik loop dan loop ik.
Als ik kook dan kook ik.

Als ik eet dan eet ik.
Als ik spreek dan spreek ik ..”

Weer zeiden de vrouwen:
“Maar dat doen wij toch ook!”

Toen sprak de wijze vrouw tot hen:
“Nee, als jij zit dan sta je al.
Als je staat dan loop je al.
Als je loopt, dan kook je al.
Als je kookt, dan eet je al.
En als je eet, ben je al klaar.”

(bron onbekend)

Een mindfulnessstraining helpt je om meer rust in je hoofd
en je leven te vinden.

Heb je interesse?

Bel of mail me voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



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

Je bent van harte
welkom in mijn
praktijk!



Het kiezen van

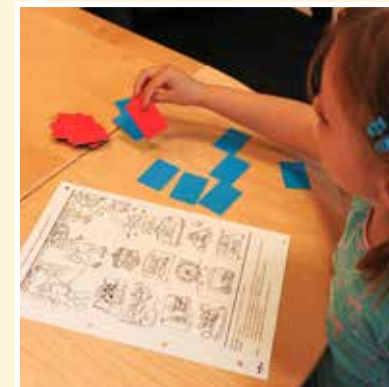
zorgverzekeringen

Ieder jaar komt u aan het eind van het jaar voor een keuze te staan: het kiezen van de juiste zorgverzekering. De mooiste reclames komen voorbij, met als boodschap: kom bij ons, want wij zullen goed voor u zorgen.

Voor de zorgverlener komt het eerste contractaanbod van de zorgverzekeraars al in september. Onderhandelen is niet mogelijk. De laatste jaren zijn de vergoedingen amper gestegen. De eisen nemen wel toe. Komend jaar loopt de vergoeding sterk uiteen, tot wel 6 euro per behandeling, voor soms meerdere jaren. Dit heeft ons als praktijk doen beslissen om een aantal contracten niet te tekenen voor 2021. Het was een hele moeilijke keuze, want wij willen graag alle mensen kunnen helpen. De praktijk moet echter ook kunnen blijven draaien, want ook daar nemen de kosten toe. En wij zijn niet de enige zorgverlener die niet meer klakkeloos tekent. Dit betekent wel dat sommige mensen maar een deel van de behandeling vergoed krijgen in 2021.

Wat kunt u nou doen om te zorgen dat u al uw basiszorg volledig vergoed krijgt? Neem een restitutiepolis. Zij vergoeden de zorg die u afneemt, of de zorgverlener een contract heeft getekend of niet. Restitutiepolissen zijn bijvoorbeeld: Nationale Nederlanden, Ohra, StadHolland, ZorgDirect.

Wij hebben een contract getekend met: Zilveren Kruis/Achmea, Menzis, ASR, Eno, DSW en Zorg en Zekerheid. Op onze website vindt u een uitgebreider overzicht. De zorgzoeker van uw verzekeraar geeft zekerheid. Kijk ook goed in uw polis wat uw verzekeraar vergoedt bij ongecontracteerde zorg.





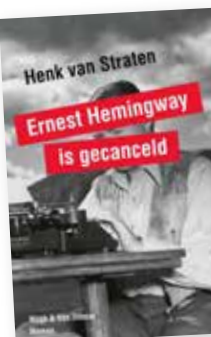
10



20



35



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

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

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



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



12



14

Inhoud

Het is alweer december, 2020 loopt op zijn einde. En dat is volgens veel mensen maar goed ook. Want hoewel er ook heel wat leuke en positieve dingen zijn gebeurd, is het waarschijnlijk toch het coronavirus dat ons het meest bij zal blijven.

Bruisende lezer,

Corona heeft ook invloed op deze decembermaand. Hoewel er normaal gesproken buitenshuis van alles te zien en te beleven is, staat december dit jaar veel meer in het teken van de gezelligheid thuis. En daar kun je dan ook maar beter het beste van maken. Versier je huis sfeervol, probeer de heerlijkste recepten, kijk een van de vele mooie films op tv en geniet van elkaar.

Ook alle bruisende ondernemers in jouw omgeving staan klaar om er weer een hele mooie maand van te maken. Met de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom, tal van heerlijkheden voor thuis, de meest prachtige feestelijke outfits, versiersels voor je huis en ga zo maar door. En net als wij hebben zij een zeer belangrijke boodschap voor je: hele fijne feestdagen en op naar een gezond en gelukkig 2021!

René Moes

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

BRUIST WENST
IEDEREEN **FIJNE**
FEESTDAGEN



Maak het *thuis* nog *gezelliger!*

Omdat er op dit moment buitenshuis niet veel te beleven is, staat december in het teken van gezelligheid thuis. Weken voor kerst kunnen we al met de voorpret beginnen.

We versieren ons huis en bedenken wat we gaan eten. Heerlijk! Met deze tips geniet jij thuis nog meer van die gezellige decembermaand.

Nu de dagen steeds korter worden, is het extra gezellig om het huis mooi te versieren. Haal die sfeervolle boom lekker op tijd in huis en versier hem met je hele gezin. Zet wat extra kaarsjes neer, zet een klein kerststuk op tafel en fleur je huis op met wat winterse accessoires. Zo breng je je huis stap voor stap in kerstsfere.

Sla aan het kerstbakken

De dagen voor kerst zijn hét moment om alvast wat recepten uit te proberen. Zo kun je iedereen verbazen met de allerlekkerste broodjes voor het kerstontbijt of met een verrassend dessert. Van gezellig kerstkoekjes bakken met het hele gezin tot een heuse Christmas-cake. De heerlijke geur vanuit de oven brengt je sowieso al in feeststemming. Dat wordt genieten!

Maak een winterse wandeling

De winter in ons land is prachtig! Trek daarom een dikke jas aan en ga erop uit. Extra leuk is het als er sneeuw ligt. Want wat geeft nu meer kerstsfere dan een winterse wandeling door de sneeuw? Maar ook zonder sneeuw kun je heerlijk buiten genieten in het bos, aan zee of in de stille straten van jouw eigen stad.

Kijk een kerstfilm

Bring wat meer gezelligheid in de donkere dagen voor kerst door heerlijk met de hele familie op de bank een kerstfilm te kijken. De perfecte manier om in de kerststemming te komen. Vergeet ook zeker niet om warme choco of thee te maken en een paar sfeervolle kaarsjes aan te steken. Laat de voorpret maar beginnen!

Vind jij het ook fijn om op tijd met de voorpret voor kerst te beginnen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

A

INNOVATIE IN BAKLAND

Chocolade smelten of deeg laten rijzen? Het kan in deze keukenmachine van Kenwood: de nieuwe Chef Titanium Patisserie XL. Perfect in de aanloop naar de feestdagen! Naast een unieke ingebouwde warmtefunctie kun je je ingrediënten zelfs in de kom wegen, voor nog betere resultaten. www.kenwoodworld.com

**BIERTJE?**

De Dulle Griet van Scheldebrouwerij is een heerlijk winterbier dat zich perfect laat combineren met winterse gerechten zoals stoofvlees of wild zwijn. Deze dubbel heeft licht zoete geuren van drop en kandij die mooi samengaan met een mond vol fruit en kruiden. Het ideale bier voor tijdens het kerstdiner. www.scheldebrouwerij.com

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze 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.



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

win

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.



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

Wij pakken uit in december

**KOOP EEN VAT**

Het perfecte kerstcadeau voor wijnliefhebbers: koop eenvoudig een eigen vat of kies voor een aantal flessen uit een bestaand vat, al vanaf 24 stuks. Selecteer jouw wijn op basis van regio, wijnboer of duidelijke smaakomschrijving. Koop Een Vat verbindt jou direct aan de wijnmaker en zorgt dat je op de hoogte blijft tot je jouw persoonlijke flessen thuis krijgt. www.koopeenvat.com



BoBo's Box

**LEZERSACTIE**

Op zoek naar een heerlijk cadeau voor de feestdagen? BoBo's Bonbons heeft speciaal voor alle lezers van Bruist een leuke actie.

Met de code BRUIST bestel je deze box tijdelijk met gratis verzending! Deze box bevat 18 handgemaakte bonbons, 3 Bastogne fudges en 3 BoBo's Troefjes.

Bestel op www.bobosbonbons.nl | Boschstraat 66 | Breda

ALTIJD DE WIND MEE

Heerlijk in de winter: met een e-bike van Union voelt het alsof je altijd de wind mee hebt. Zo ben je razendsnel (en niet bezweet!) op je afspraak en maak je lange fietstochten zonder je te hoeven inspannen. De fietsen hebben een supersterk en slank aluminium frame en zijn gemaakt van hoogwaardige materialen. www.union.nl



PLAN ONTWIKKEL JOUW EIGEN KILLER BODY!



Fajah Lourens werd in 2002 bekend bij het grote publiek als Yasmin Fuentes in de soapserie Goede Tijden, Slechte Tijden. Inmiddels heeft ze vanuit haar liefde voor fitness en gezond eten een prachtig bedrijf opgebouwd. Onder de naam Mykillerbodymotivation inspireert ze andere mensen om ook gezonder te leven. Op 7 januari 2021 komt haar nieuwste boek uit: Killerbody Lifestyle.

Om een indruk te geven: op haar website www.mykillerbodymotivation.com en haar Instagram-account deelt Fajah haar trainingsvideo's. Daarnaast heeft ze al drie succesvolle boeken op haar naam staan en verkoopt ze haar eigen merk mode- en fitnessproducten. "Ik ben er trots op dat mede dankzij mij ook de gewone huisvrouw tegenwoordig weet wat een proteïne-shake is. Mijn supplementenlijn is dan ook juist niet specifiek gericht op sporters, maar op mensen zoals jij en ik."

AANDACHT VOOR MINDSET

In haar nieuwe boek Killerbody Lifestyle besteedt Fajah niet alleen aandacht aan voeding, sporten en persoonlijke verhalen van mensen die haar

dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset. "Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze te dik zijn. Het omgekeerde is echter het geval. Met behulp van oefeningen ga je op zoek naar de oorzaak van de pijn en het verdriet. Pas als je goed in je vel zit, ben je in staat de juiste keuzes te maken en patronen te doorbreken."

LEG DE LAT NIET TE HOOG

Wat voor advies zou Fajah, moeder van een dochter (20) en een zoon (13), de lezers van Bruist mee willen geven? "De lat hoeft niet altijd hoog te liggen. Neem wat vaker de trap of ga extra wandelen met je hond. En voel je vooral niet schuldig als het een keer niet lukt. Morgen is er weer een nieuwe dag. Uiteindelijk moet je zoeken naar een goede balans. Wat mijn drive is? Ik word er heel gelukkig van om mensen op deze manier te kunnen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ik heb mijn levensdoel gevonden!"

Vanaf januari 2020 kun je iedere maand in Bruist een column van Fajah lezen. Zij hoopt daarmee onze lezers te motiveren en te inspireren om hun doelen te behalen.



Start vandaag met het plannen van je dromen. Als je het kan dromen kan je het doen. De Killer Planner helpt jou te motiveren en te inspireren om je doelen te behalen.

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL JOUW PLANNER OP WWW.MKBMESHOP.COM

Een bijzondere maand

Er wordt wel gezegd dat naarmate de tijd verloopt, de herinneringen vervagen. Dat je er minder vaak bij stilstaat.

Toch denk ik dat juist de maand december de tijd is dat die herinneringen net iets vaker boven komen dan in andere tijden.

December, de maand van melancholie, denken aan vroeger. Als de rauwe rouw nog vers en voelbaar is, dan is het vroeger nog zo jong. Naarmate de tijd verder loopt, kan het verdriet zachter worden en kunnen gefilterde herinneringen warmte met zich mee brengen.

December, ook de maand waarin men aandacht heeft voor elkaar. En waarin je anderen kan vragen je te helpen jouw verdriet te lichter te maken. Dat is best moeilijk, maar o zo fijn als blijkt dat die ene vraag jou weer een stukje verder kan helpen.

Het volgende gedicht van Hans Stolp vind ik een en ander bijzonder treffend weergeven.

ALSJEBLIEFT

Als ik het niet meer zie zitten,
sla dan even je arm om mij heen.

Als ik verdrietig ben,
verwarm mij dan met jouw liefde.

Als ik bang ben, zeg mij dan
dat ik sterker ben dat ik zelf weet.

Dan zal ik als vanzelf de weg weer vinden.

Ik wens u allen een bijzondere decembermaand.



Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar, dat wordt zeker zo **gewaardeerd** als met Kerstmis.

Het **wijnglas** van het hoofdgerecht staat boven het mes.

Wakker worden? **Vergeet koffie** en **ga voor zonlicht**. Hierdoor weten onze hersenen dat een nieuwe dag begint.

Doe eens gek! 14 december is het weer tijd voor apenstreken, dan is het namelijk internationale **Monkey Day**.

Die dag is het ook weer **foute kersttruiendag!**

100 gram **oliebollen** bevat 'maar' 256 calorieën, een eierkoek bevat 287 calorieën. Feitelijk gezien kun je dus beter olieballen eten.

Een **kunstkerstboom** is na ongeveer 10 jaar gebruik pas beter voor **het milieu** dan een echte kerstboom.

Het verschil tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort **poedersuiker**, op de ander niet.

Kerst is de beste tijd om te pieken.

SANERGY HELPT *als het even lastig is*

Wanneer je thuis of op school tegen een moeilijke situatie aanloopt, lukt het niet altijd om daar zelf een goede oplossing voor te vinden. San ter Huurne, eigenaresse van Sanergy, kan in zo'n geval samen met jou je wensen, ideeën, visies en gedrag onder de loep nemen en bekijken hoe je de situatie kunt verbeteren. "Op deze manier help ik (met name) jongeren om weer hun eigen draai te vinden."

San wordt meteen enthousiast als ze het over haar werk heeft. "Ik vind het zo ontzettend mooi om via mijn werk mijn steentje bij te kunnen dragen aan de groei van een ander. Het is heel bijzonder om naast iemand te mogen staan en een stukje mee te mogen lopen in dit proces."

FOCUS OP JONGEREN

In Sans praktijk, Sanergy – een combinatie van haar naam en het woord energy – ligt de focus op jongeren en hun netwerk. "De leeftijdsgroep waarbij je in veel gevallen het meest kunt bereiken. Ik wil graag bij kunnen sturen voordat het echt fout gaat en de eerste problemen komen meestal aan het licht tijdens iemands middelbareschooltijd." San omschrijft haar werk dan ook als zeer dankbaar, omdat ze echt iets voor anderen kan betekenen. "De redenen waarom

jongeren bij mij terechtkomen zijn heel divers. Zo heeft de een bijvoorbeeld last van faalangst en wil daarvan af, heeft een ander problemen met slapen met als gevolg een gebrek aan energie en vermoeidheid en slaagt weer een ander er niet in om zijn opleiding af te ronden, ondanks dat hij of zij hoogbegaafd is. Slechts enkele voorbeelden uit de praktijk waarbij ik kan helpen."

MAATWERK

Die hulp bestaat in het grootste deel van de gevallen uit gesprekstherapie. "Maar elke behandeling is weer maatwerk aangezien iedereen anders is en dus ook elk probleem weer anders is. Er bestaan geen standaardoplossingen. Ik kijk, luister en voel wie ik voor me heb zitten en vervolgens bepalen we echt samen hoe we met diens probleem aan de slag gaan."

BRUISENDE/TOPPER

VOOR EEN
PROBLEEM IS ALTIJD
MEER DAN ÉÉN
OPLOSSING





Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281
Eigenaar: San ter Huurne
www.sanergy.nu

BRUISENDE/TOPPER

Vaak gaat dit dus in de vorm van gesprekken, maar daarnaast werk ik onder andere ook met reiki en transpersoonlijke therapie.” Op www.sanergy.nu valt meer te lezen over wat die behandelvormen precies inhouden. “Voor een probleem is altijd meer dan één oplossing. Al in het begin van mijn carrière heb ik ontdekt dat iedereen een positieve kant heeft die aangesproken kan worden om de negatieve aan te pakken of ermee om te gaan. Als je je te veel focust op wat niet lukt, komt juist wat je niet wilt op de voorgrond. Daarom vind ik het belangrijk om je persoonlijke kracht te gebruiken om het positieve naar voren te halen.”

VRAAG OM HULP!

San benadrukt dat zij hierbij de regie niet uit handen neemt. “Integendeel zelfs. Je houdt zelf de regie in handen en ik kijk met je mee. Er is geen omlind einddoel, dat bepaal jij helemaal zelf en daar stem ik mijn werkwijze vervolgens op af.” Nog iets wat San benadrukt: “Vraag op tijd om hulp als je ergens tegenaan loopt. Als je je bijvoorbeeld ergert aan je omgeving, je school of ouders, of je afvraagt waarom jij anders bent dan anderen en wat je toch verkeerd doet. Doe je dat niet en blijf je ermee lopen, dan zullen je klachten waarschijnlijk alleen maar erger worden en misschien zelfs onoverbrugbaar gaan lijken. Nergens voor nodig, want er is altijd wel een oplossing te vinden, wat je probleem ook is. En daar wil ik je maar al te graag bij helpen! Recht door zee, eerlijk, vol enthousiasme en met aandacht voor jou.”

**Ben je benieuwd of ik ook voor jou iets kan betekenen?
Neem dan gewoon contact met mij op. Het eerste
kennismakingsgesprek is altijd gratis.**

Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



't Warnshuus
ook het adres voor uw activiteit!



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

't Warnshuus

't Warnshuus is het bruisende activiteitscentrum voor sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten in Warnsveld, Leesten en omgeving. We beschikken over vier grote zalen met ieder een oppervlakte van 50 m². Twee zalen grenzen aan elkaar met een vouwwand, zodat één grote zaal kan worden gemaakt van 100 m². De zalen zijn te huur voor uw activiteit.

Wij hanteren twee tarieven voor de verhuur van de zalen, het regulier/commercieel tarief en het maatschappelijk/sociaal tarief. Wist u dat 't Warnshuus ook vergaderfaciliteiten aanbiedt? Er zijn meerdere vergaderruimten ter beschikking, variërend van 4-10 personen. In 't Warnshuus is wifi, een laptop, beamer en in alle grote zalen zijn projectieschermen aanwezig. Daarnaast kunnen wij een compleet horecapakket leveren incl. lunch en hapjes tegen aantrekkelijke tarieven.

Een van de zalen beschikt over een grote professionele keuken met alle benodigde apparatuur zoals inductieplaten, magnetron, 2 ovens. Ook pannen, borden, bestek, kopjes en glazen, etc. zijn aanwezig. Ideaal als u een kookworkshop wilt geven of met familie of (zaken-)vrienden gezellig wilt gaan koken.

Mail voor een vrijblijvende offerte naar coordinator@warnshuus.nl

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

DAGJE UIT WERELDLICHTJESDAG



Ieder jaar op de tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd komen mensen bij elkaar om overleden kinderen te herdenken waarbij zij om 19.00 uur een kaarsje aansteken, zodat de wereld een beetje lichter wordt voor mensen die hun kind hebben verloren. In 2006 is Wereldlichtjesdag ook in Nederland geïntroduceerd. Begonnen in Apeldoorn zijn er inmiddels meer dan honderd locaties waar mensen welkom zijn om samen overleden kinderen te herdenken. Hartverwarmende bijeenkomsten die dit jaar helaas een heel andere vorm krijgen door corona. Apeldoorn kiest ervoor om dit jaar op zondag 13 december geen bijeenkomst te organiseren met publiek maar een livestream die is te volgen via www.uitvaartmetbeeld.nl/wereldlichtjesdag.

FILMPJE KIJKEN AMMONITE

In 1840 in Engeland is paleontologe Mary Anning op zoek naar fossielen. De dagen van haar grootste ontdekkingen liggen in het verleden en ze verkoopt nu doodgewone fossielen aan toeristen om zichzelf en haar moeder te kunnen onderhouden. Wanneer Roderick Murchison arriveert, laat hij zijn vrouw Charlotte bij haar achter, zodat ze kan herstellen van een tragedie. Mary kan niet weigeren omdat ze het geld nodig heeft. Hoewel hun persoonlijkheden in eerste instantie botsen, komen de twee vrouwen erachter dat ze niet alleen zijn en ontwikkelen ze een intense relatie. **AMMONITE is vanaf 10 december te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN HENK VAN STRATEN



Een fotocurator in een museum voor moderne kunst is veertig geworden en begonnen aan zijn vierde antidepressivum. Met angstremmers bezweert hij de zorgen om zijn 'deeltijd puberzoon' en het liefdesverdriet om zijn succesvolle ex-vrouw. Zijn expositie over Ernest Hemingway krijgt bovendien steeds meer kritiek. Ondertussen wordt hij verteerd door schuldgevoel en radeloosheid om Elise, de jonge vrouw die door zijn toedoen tot aan haar kin verlamd raakte en nu het ondenkbare van hem verlangt. Maar echt ingewikkeld wordt zijn leven pas als twee dakdekkers hem met veel meer willen helpen dan alleen zijn lekkende dak.

ERNEST HEMINGWAY IS GECANCELLED
van Henk van Straten is vanaf 1 december verkrijgbaar.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Goede gezondheid ...?!

We leven in een turbulente tijd, werken en studeren veelal thuis, zitten daarbij te lang in eenzelfde houding en bewegen niet al te vaak of verkeerd. We hebben stress, onzekerheid over onze baan of eigen bedrijf en overall dreigt gevaar. We dragen mondkapjes, wat een groot aantal mensen angstig maakt, omdat zij daardoor voortdurend geconfronteerd worden met dat dreigende gevaar. En angst zorgt juist voor een verzwakking van het immuunsysteem, de belangrijkste bescherming tegen virussen als corona. Hoogste tijd eigenlijk om het tij te keren. Om te beginnen bij jezelf, maar hoe?

Gericht geschat

Ieder mens heeft een afweersysteem dat bestaat uit het zogenaamde 'aangeboren' met daarnaast het 'verworven' immuunsysteem. Het aangeboren immuunsysteem kun je zien als een enorm leger van soldaten dat elke indringer, dus ook corona, binnen één tiende van een seconde vernietigt. Als dat leger sterk genoeg is, wordt elke indringer zeer snel vernietigd. Pas als heel veel virussen tegelijk binnenkomen, kunnen er een aantal door de linies heen breken en gaan zij infecteren. Het virus gaat zich dan vermeerderen in de eigen lichaamscellen. Dit maakt je ziek en dus besmettelijk voor anderen. Op dat moment komt het verworven afweersysteem in actie en gaat afweerstoffen maken. Bij voldoende afweerstoffen word je uiteindelijk weer beter.

Terug bij af

Om ziekte in zijn algemeenheid te voorkomen is het sowieso van groot belang om je afweersysteem op orde te hebben en te houden. Dit bereik je o.a. door gezonde voeding, voldoende slaap en lichaamsbeweging, matig alcoholgebruik, niet te roken, geen drugs en zo min mogelijk/geen gebruik van pijnstillers als ibuprofen en antihistamine, corticosteroiden etc. Bovendien zorgen sociale contacten en interactie voor een aanmaak van stoffen in het lichaam die het aangeboren afweersysteem versterken. Terwijl angst en stress deze juist weer verzwakken. Daarnaast is het belangrijk om de aantallen virussen in de lucht, vooral direct om je heen, laag te houden. Dat kun je doen door veel buiten te zijn, waar de kans op besmetting nagenoeg nul is. En ook door heel goed te ventileren. Gewoon dus door goed voor jezelf te zorgen!

Gewoon gezond

Bij het HeelHuis zitten vele soorten gezondheidszorg onder één dak. De naam HeelHuis geeft dan ook precies weer wat het Gezondheidscentrum te bieden heeft: een 'huus' midden in de samenleving en door en voor mensen met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden. Waar je zonder enige drempel binnen kunt stappen om gezonder en vitaler in het leven te gaan staan. Gewoon in je eigen tempo en op je eigen wijze. Door eerst kennis te maken met de keuzes die je hierin hebt en de stappen die je daar zelf voor kunt zetten.

Goed gezond

Gezondheid kun je namelijk zien als drie-eenheid van lichaam, geest en energie. Dit is het basisprincipe van veel oosterse geneeswijzen en tegenwoordig ook meer en meer de westerse wereld. Vitaliteit gaat nog een stapje verder. Het betekent 'levenskracht', de kracht om door het leven te gaan zoals jij dat graag wilt en op de manier die bij jou past, om daarmee gezond te blijven. Want wat heb je aan gezondheid als je niet ook gelukkig bent? Door een paar passende wijzigingen in leefstijl – op het gebied van voeding, beweging en emoties – kun je een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. En wie wil dat eigenlijk niet?!

HEEL  HUUS
GEZONDHEIDSCENTRUM

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

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl



Maak er een *feestje van!*

In deze vreemde tijd lijkt het wel extra belangrijk om een mooi en persoonlijk cadeau aan je geliefde, familie of beste vrienden te geven. Bruist zocht voor jou de meest bijzondere uit.

1. Lola Colorful Crossbody Bag van Vanessa Saroni, € 599,- www.vanessasaroni.com
2. Morphe X Nikita Artiesten Palette, € 34,- www.morphe.com
3. Lipstick Rouge Allure van UNG, € 21,- www.ungcosmetics.com
4. Scented Body Soap Grapefruit van Kiehl's, € 17,- www.kiehls.nl
5. Armani Code Absolu Gold Eau de Parfum, vanaf € 70,- www.armanibeauty.com
6. Oolaboo Christmas Box Limited Edition, € 49,95 www.oolabooshop.com

7. Touche Eclat Le Stylo Dress Me Wild van YSL, € 39,50 www.debijenkorf.nl
8. Météorites Golden Bee van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
9. Kerstpins van Havaianas, € 4,99 www.havaianas.nl
10. Alien Christmas Set van Mugler, € 109,- www.douglas.nl
11. Sugar Crush Collec-Tin van Soap & Glory Boots, € 12,49 www.boots.eu
12. Body shimmer puff twinkle, twinkle, little star van essence, € 2,99 www.essence.eu



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
Natuurlijke verzorgingsproducten

In Nederland heb je als ouders diverse mogelijkheden om de opvang omtrent je kinderen goed te regelen. Als we in Nederland praten over een gastouder, dan hebben we het over een persoon die vanuit haar eigen huis kinderen opvangt in de leeftijd van 0 tot 12 jaar.

Wat is het verschil tussen een nanny en oppas?

Doordat gastouderopvang veel kleinschaliger is dan een kinderdagverblijf, kan er meer aandacht gegeven worden aan het individuele kind.

Onderzoek door de Universiteit van Leiden wijst uit, dat kinderen zich bij een gastouder meer op hun gemak voelen dan een kinderdagverblijf.

- **Het welbevinden van het kind is hoger.**
- **De gastouder is sensitiever, wat maakt dat ze sneller zullen inspelen op signalen van het kind.**

Je kunt ook kiezen voor een nanny, een nanny is een gastouder die bij jou thuis op structurele basis komt werken

om de kinderen te verzorgen. Een nanny brengt, rust en stabiliteit in het gezin, zij is verantwoordelijk voor de dagelijkse verzorging en begeleiding van jullie kinderen

Naast de opvang op structurele basis kun je kiezen voor een oppas. Een oppas is een niet-gecertificeerde kracht die op invalbasis past op jullie kinderen

Ook is er nog de mogelijkheid om je kind op te laten vangen op een kinderdagopvang (kinderdagverblijf). Kinderdagopvang is de opvang van kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar op een kinderdagverblijf.



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

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



2020 is bijna voorbij. Maar wat er in de wereld gebeurt, is nog lang niet voorbij. Waar gaan we naartoe en waar staan we nu?

Vragen om over na te denken. Wat staat er op jouw wensenlijst? Tijd voor bezinning.

“Het leven is een avontuur om te ondergaan, een mysterie om te ontdekken, een kans om te benutten, een uitdaging die we moeten aangaan. Het leven is zowel de reis als de bestemming. Het leven is zo mooi. Ontwaak, leef.”

Om het nieuwe jaar te beginnen met positieve kracht en inspiratie, begin ik in januari met het Leef Je Mooiste Leven Jaarprogramma 2021. Alle info vind je op mijn website.

Ik wens je alle goeds, veel geluk en liefde.

Michael Pilarczyk

www.michaelpilarczyk.nl

Geef jij met de feestdagen ook graag *een Cadeau* wat met zorg door jou is uitgezocht?

Een cadeau met liefde voor de natuur en liefde voor diegene die je wil verrassen? Ik verkoop producten voor mannen en vrouwen met als hoofdingrediënt Aloë Vera. Je kunt kiezen uit persoonlijke verzorgingsproducten, huidverzorgingsproducten, sportgerelateerde producten, gezondheidgerelateerde producten. Daarnaast verkoop ik ook bijenproducten en Essential Oils bedoeld voor Aroma Therapie. Genoeg keus om iets anders dan anders samen te stellen!



Stuur mij een app op 0642110899 of bel en spreek mijn voicemail in zodat ik je terug kan bellen of appen. Ik stel graag samen met jou iets moois samen en breng het bij jou 'feestelijk ingepakt' aan huis zonder verzendkosten, inclusief een aardigheidje voor jou zelf



ONS MOTTO ; OOK AL WERK JE VOOR JE EIGEN BUSINESS, JE STAAT ER NOOIT ALLEEN VOOR.

Klaar voor *de kerst*

Het is weer die tijd van het jaar: de tijd om je hele huis in kerstsferen te hullen. Haal jij daarvoor de dozen met de kerstversiering van voorgaande jaren van zolder, of ga je shoppen voor een compleet nieuwe kerstlook?

Mocht dit laatste het geval zijn, dan kun je misschien wel wat inspiratie gebruiken. Daarom delen we maar al te graag dé kersttrends van 2020 met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jou past. Zo niet... gewoon doen wat je zelf mooi vindt en je eigen trend creëren!

Trend 1: Donker en warm

Denk bij deze stijl aan een prachtig eiland, vol groene bossen, zwart zand en vulkanen. Bij deze stijl staan groene tinten centraal, aangevuld met lime en oranje. We zien schalen met mos, aan de muur hangende boeketten, kerstballen met velours en op tafel zien we zwart aardewerk.

Trend 2: Natuurlijk

Voor liefhebbers van natuur in huis is deze stijl perfect. Alles draait om puur natuur en aandacht voor de aarde. Denk aan veel keramiek, terracotta potten en bijzonder gevormde vazen. Deze vazen

stijl je af met katoentakken en verschillende soorten droogbloemen. Zo ontstaat een eigentijdse stijl.

Trend 3: Fluweel

In deze stijl geven de warme kleuren, gemixt met duurzame en tijdloze materialen en geometrische vormen, je een behaaglijk en retro gevoel. Bij deze hippe stijl zorg je voor verwondering door het plaatsen van glazen kerstballen met gouden glitters, fluweel en roze pailletten op tafel.

Trend 4: Zoals vroeger

Maak er een authentieke kerst van met tijdloze, rode en donkerblauwe accenten. Een kerst zoals we die van vroeger kennen, gezellig samen thuis met een knisperend haardvuur en een mok warme chocomel binnen handbereik. Bij deze stijl mogen sneeuwvlokachtige ballen, stolpen, sneeuwballen en houten kersthangers met dierenhoofdjes niet ontbreken!

Vind jij het ook hoog tijd om je huis 'kerstproof' te maken met één van deze nieuwe trends? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EEN KERST
ZOALS WE
DIE VAN
VROEGER
KENNEN...

Met dank aan Intratun.

Decemberaanbieding!

Vorige maand liet ik mijn gedachten gaan over het fenomeen van onze dieperliggende onbewuste overtuigingen en overlevingsmechanismen en hoe die onze basisgedragingen laten zien van hoe we het leven oppakken. Hoe die de werkelijkheid kleuren die we in en om ons heen ervaren en vanuit wat voor optiek we naar het leven kijken.



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.

 Core-Coaching

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

Bruist wenst alle
lezers warme
feestdagen



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Kan je een boost gebruiken?

In die basisgedragingen komen we onszelf de hele dag tegen. In gesprek met onszelf, in gesprek met onze kinderen en in gesprek met onze partners, familie en vrienden en mensen daarbuiten. Hoe dichterbij iemand staat hoe makkelijker deze gedragingen getriggerd worden, want ze zorgen ervoor hoe we ons in de basis veilig willen en kunnen voelen. En zeker in onze wereld van de laatste tien maanden, met alle impulsen van angst voor besmetting en onveiligheid, lopen we gerede kans deze triggers bijna dagelijks te voelen. Zeker als je vaak (op korte afstand) met mensen moet werken, want je het maar nooit.

Kom je dan in de knoop over hoe je je eigenlijk zou willen uiten? Zie je door alle drukte en stress niet meer hoe je het anders kunt doen? Vliegt alles je af en toe aan? Hoe lukt het je dan om de rijkdom aan liefdevolle eigenschappen in jezelf te laten zien? Zou je daar wat aan willen doen?

Dan help ik je daar deze maand mee, want **de hele maand december geef ik 25% korting!** Zowel op de gesprekken als op de holistic pulsing behandelingen. Dat is een verrukkelijke ontspannende schudmassage waar je nog dagen plezier van hebt.

Met de gesprekscheque kun je ook een ander blij maken.
Een mooi cadeau voor de feestdagen!

**BEL ME
ALS JE OP DIT
AANBOD IN WILT GAAN!**

Ruzie

Ineens, het scheurt door me heen
 mijn maag kramp - samen - alleen
 woeste golven
 slaan hulpeloos neer
 zo graag willen
 blijf bij me
 de felheid van de woorden
 neemt me mee, rode woede
 haalt me weg uit samen-zijn
 mijn nee
 de onderstroom trekt
 angst –
 niet gezien niet gehoord
 verlies, verloren
 omgewoeld
 dagen leeg van nachten wakker.
 is er ruimte
 lief, dichtbij warm open
 diep in de zee begint het

Carin Vinke -november 2020



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
 psychotherapie & relatietherapie**

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



OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST



JUIST
NU!

www.nederlandbruist.nl



Mannen en hun auto's... Het is en blijft een dingetje dat veel vrouwen niet kunnen begrijpen. Oké, dat een auto handig is om van punt A naar B te komen, dat snappen ze over het algemeen wel, maar verder...



Bij mannen gaat de liefde voor auto's vaak veel verder. Zo is uit onderzoek zelfs gebleken dat maar liefst één op de vijf mannen meer van hun auto geniet dan van hun partner. Twaalf procent gelooft zelfs dat hun partner jaloers is op hun auto. Niet zo vreemd als je bedenkt dat uit hetzelfde onderzoek blijkt dat één op de zeven mannen het autowassen of een ritje maken als excuus gebruikt om hun partner te ontlopen.

Dit zijn niet de enige opvallende cijfers van dit onderzoek, het gaat zelfs nog verder. Twintig procent van de mannen vergelijkt hun auto met hun eigen persoonlijkheid en omschrijft hun grote liefde (de auto dus!) als sexy en speels. Het zal je dan waarschijnlijk ook niet verbazen dat één op de vijf mannen hun auto een naam geeft en dat dit in zo'n veertig procent van de gevallen een vrouwennaam is... 'Slechts' dertig procent kiest voor een wat meer mannelijke naam en zeventien procent houdt het bij een naam die vrouwelijk noch mannelijk is. Nu zijn we toch benieuwd... Heeft jouw auto ook een naam?

travel counsellors →

With us...it's personal



Fijne Feestdagen!

Marijn Cornelissen

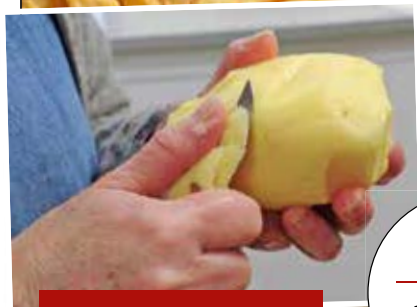
T 06-29139633

E marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl

W travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen

December is de maand van samenzijn, terugkijken en plannen maken voor het volgende jaar. Misschien wel meer dan ooit verlangen we naar een nieuw jaar met nieuwe mogelijkheden. Daardoor is dit ook hét perfecte moment om samen na te denken over mooie plannen voor 2021. Wil je al heel lang eens een bijzondere verre reis maken? Droom je van hagelwitte zandstranden of juist van wild begroeide regenwouden? Van een rondreis langs idyllische dorpjes of een safari om de big 5 te spotten? Ik help je heel graag om je dromen uit te laten komen!

**HEERLIJKE
EIGENGEMAAKTE FRIET**



**Ook gehaktballen
uit eigen keuken!**

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608



Blijf thuis.

#HOUDVOL

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

ZEG JA tegen jezelf!

We kijken terug op een uitdagend en leerzaam jaar. Als je het mij vraagt leerde 2020 ons dit: leef in het moment - tel je zegeningen en blij doorademen! We kunnen zoveel meer dan we zelf voor mogelijk achten. Onze vitaliteit en kracht begint bij het geloof in onze heilheid.

Mijn levensles is: verander de wereld begin bij jezelf. Dáár begint de heling van de wereld, in jouw huidige moment - in jouw huidige lichaam, jouw adem en stem. Helen en heel worden begint als we naar onszelf kijken, onze overtuigingen en emoties uiten en onze belemmerende overtuigingen leren loslaten.

Dus 2021 wordt daarom wat mij betreft het jaar van JA zeggen!

JA, je mag je heel voelen!

Je mag zijn wie je bent,

Je mag vertrouwen in jezelf,

Je mag jezelf uiten,

Je mag jezelf ten volste laten horen en zien,

Je mag zingen,

Je mag bewegen,

Je mag je emoties laten zien.

Je mag je veilig voelen.

ZEG JA tegen jezelf!

ZEG JA tegen het leven!

Hoe? Laat lichaam-, adem- en stemwerk je helpen! Ik help je ook in 2021 graag te belichamen wie je bent. Alles omarmen wat je hebt in dat moment.

Ik help je te laten horen en zien dat jij het waard bent!

Zeg jij JA tegen jezelf in 2021? Sta jij jezelf toe om jezelf te zijn? Kom anders gerust langs voor een sessie.

Voor nu: gelukkige warme feestdagen gewenst en graag tot in 2021!



Rozengracht 22, Zutphen | 06-15000880

gewoonlise@outlook.com | www.gewoonlise.nl

43

COLUMN/LISE ROBBEREGET

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als logopedist en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.



Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!

December

De maand van de feestdagen, dankbaarheid, liefde en vertrouwen, in verbinding met je omgeving.

Als je kijkt naar liefde, vertrouwen en verbinding, in hoeverre voel jij dan die verbinding met jezelf? Heb jij vertrouwen in jezelf? Hoeveel hou jij van jezelf? Het is mijn heilige overtuiging dat, om liefde, vertrouwen en verbinding te ervaren, we in de eerste plaats enorm veel van onszelf moet (leren) houden. Dit blijkt voor velen niet vanzelfsprekend, laat staan gemakkelijk. Sterker nog: er kleven overtuigingen aan die het in de weg kunnen staan. Overtuigingen dat zelfliefde egoïstisch zou zijn. Misschien ben je opgegroeid in een omgeving waar zelfliefde 'not done' was. Waar iedereen vooral bezig was met zorgen voor anderen.

Voor iedereen geldt natuurlijk een andere overtuiging die zelfliefde in de weg staat.

Daarom mijn cadeau voor jou: een programma in zelfliefde om jezelf eens helemaal een RESET te geven. Je kunt het online volgen of in een kleine groep. Met december-korting. Immers, als je hart is gevuld met zelfliefde, dan pas kan je echt liefde geven!

Liefs Athilde

De link voor het zelfliefde-programma:
<https://www.subscribepage.com/resetyourself-december>

Voor een inspirerend gesprek met mij kun je mailen naar
athilde@flow-denken.nl



COLUMN/FLOW



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



Spankerenseweg 16
Leuvenheim
06-53170345
www.flow-denken.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-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

Ontdek onze *Bruisende vrijgezel*

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Iedereen is op zoek naar de liefde, zo ook de enthousiaste medewerkers van Bruist. In december 2020 introduceren we een nieuwe rubriek in onze magazines; onze Bruisende Vrijgezellen. We trappen af met de meest bekende vrijgezel binnen Nederland Bruist: **Rogier Jongerden**.



'IK ZOEK EEN VROUW
DIE **LEKKER POSITIEF**
IN HET LEVEN STAAT'



LENGTE
1M71

OGEN
GROEN/
GRIJS

LEEFTIJD
49 JAAR

Rogier is Media Adviseur voor Drechtsteden, De Reeshof en de Belgische regio's en woont in Waalwijk. Hij is vader van drie oudere, niet thuiswonende kinderen. "Ik ben een harde werker en heb passie voor alles wat ik doe", aldus Rogier. Werken is dus belangrijk voor hem maar daarnaast geniet hij ook volop van al het moois dat het leven te bieden heeft. "Ik houd van sporten. Verder vind ik het gezellig om regelmatig een biertje te drinken met vrienden. En ik kook ook niet onverdienstelijk."

Rogier zoekt
*de liefde van
zijn leven!*

Het hart op de juiste plek

Voor wie het belangrijk vindt: Rogier is een tweeling. Tweelingen staan bekend als enorme kletskousen en zitten vaak boordevol ideeën. Rogier omschrijft zichzelf verder als sportief, zorgzaam en behulpzaam. Hij heeft

duidelijk het hart op de juiste plek. Hij haalt zijn energie uit de positiviteit in het leven.

Gezocht: een levensgenieter

Een reis naar de Gordel van Smaragd, ofwel voormalig Nederlands-Indië, staat nog steeds op zijn bucketlist. En dan is het natuurlijk wel fijn als iemand hem daarbij kan vergezellen! Maar wat zoekt hij in een partner? "Een zorgzame vrouw van ongeveer mijn eigen leeftijd, die houdt van het leven en lekker positief ingesteld is." Dat moet toch te vinden zijn?

Heb jij er een goed gevoel over en voldoe je aan het profiel? Reageer dan op onderstaand e-mail-adres. Stuur je ook een actuele foto mee? Rogier kijkt uit naar jouw reactie!



*Jij reageert
toch ook?*



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar contact@nederlandbruist.nl

Gevulde kerstkalkoen

8 PERS. 30 MIN + 135 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 sneetjes volkorenbrood
 2 sneetjes witbrood
 1 stengel bleekselderij
 1 Golden Delicious appel
 20 g verse platte peterselie
 2 braadworsten
 1 ui
 3 tl gedroogde salie
 2 tl gedroogde rozemarijn
 1 tl gedroogde tijm
 100 g ongezouten roomboter
 75 g gedroogde cranberry's
 190 ml gevogeltefond
 1 kalkoen (ca. 2,5 kg)
 peper en zout
 braadslee en aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de korstjes van het volkoren- en witbrood en snijd het brood in blokjes van 1 cm. Doe het brood in de ovenschaal en rooster in circa 6 minuten goudbruin. Laat de oven aan.

Snijd de bleekselderij in boogjes. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de blaadjes van de peterselie fijn. Verwijder het vel van de worst en snijd het worstvlees in stukjes. Snipper de ui.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de worst en de ui 5 minuten. Voeg de bleekselderij, salie, rozemarijn en tijm toe aan het vlees en bak 2 minuten mee. Schep bij het brood.

Laat de roomboter smelten. Voeg de appel, peterselie, cranberry's, fond en helft van de gesmolten boter toe aan de vulling. Verwijder het elastiek van de kalkoen. Schep de vulling in de holte van de kalkoen. Maak de holte dicht met cocktailprikkers.

Vet de braadslee in. Leg de kalkoen met de borst naar boven in de braadslee.

Schenk de rest van de boter erover. Bestrooi met peper en zout. Bak de kalkoen in het midden van de oven in circa 135 minuten gaar. Keer na 105 minuten de kalkoen om. Haal de kalkoen uit de oven en laat 15 minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden.

Serveer de gevulde kerstkalkoen met aardappelpuree, spruitjes en stoofpeertjes.



Lea & Marcel Bossers, directie Nederland Bruist

Nu we allemaal zoveel mogelijk binnen zitten, hebben we volop tijd om met het hele gezin thuis te genieten. We brengen het huis in kerstsfeer, we spelen gezelschapsspelletjes en koken de lekkerste gerechten. Met dit recept zet jij ook vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel. Geniet van elkaar en van de gezellige decembermaand.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar!





PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-6-5**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand december. De oplossing van vorige maand was **winkel**.

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.

a+🐏=l j+🐱-i deur-ur

😊a=+🐏🐼r=s 🌧️-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐯d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌧️-t

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

koolzuur	smaakje
gas	bruist
duurzaam	bubbels
water	gemak

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



Wij wensen iedereen fijne feestdagen!



Houtmarkt 65, Zutphen

Telefoon **0575-519040**

Whatsapp **+31575519040**

info@lomanenvandeweerd.nl

www.lomanenvandeweerd.nl

Volg ons ook op Facebook en Instagram