

ZUTPHEN EO



JUNI 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Kunnen we nog
wel *luieren*?

Wibi Soerjadi:

'Je moet een bepaalde
intimiteit voelen'

(> 15 jr.)

Psychosociale gesprekstherapie



Mijn naam is **San ter Huurne**, een energieke en betrokken psychosociaal hulpverlener. Van jou vraag ik dat je naar jouw eigen gedrag wilt kijken in het proces van persoonlijke groei en ontwikkeling. Wanneer ik op het goede spoor zit, ervaar ik een positieve energie in mij. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen; daar help ik je bij. Vandaar ook: Sanergy.



Voor **persoonlijke groei** en **ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281
www.sanergy.nu



Wil jij weten waarom je bepaalde zaken op een bepaalde manier doet?

Neem nu contact op
06 111 16 281

Psychosociale gesprekstherapie helpt je op sociaal-emotioneel gebied. Wanneer je vastloopt, kun je gedwongen worden om naar jezelf te kijken: hoe ga ik om met de weerstand die ik ervaar in mezelf of in mijn omgeving?

Door te kijken naar verleden, heden en toekomst óf herkennen, erkennen en oplossen van een situatie, kun je bestaand gedrag ombuigen naar nieuw en meer passend gedrag.

Groeien is niet makkelijk. Wanneer groei en verandering lukken, kan de opluchting daarna een beloning zijn. Deze therapievorm kan goed bij je passen wanneer:

- emotionele klachten ontstaan zoals verdriet, somberheid, spanning, of somberheid.
- fysieke klachten ontstaan zoals hoofdpijn, hartkloppingen of slaapproblemen.
- de bovenstaande klachten wilt voorkomen.

Psychosociale gesprekstherapie kan tevens aangevuld worden met ontspanningsoefeningen en/of een training voor het verbeteren van je slaap.

Samen op weg naar
persoonlijke groei en **ontwikkeling**

Sturen op mentale kracht

“Doe wat echt bij je past en houd dat ook echt zelf vast”, dat is een uitspraak die Marjolijn Donkers, eigenaar van Fylgja-Advies, aan iedereen mee wil geven. “En neem daarin ook zelf je verantwoordelijkheid in plaats van je te laten leiden door je eigen vastgeroeste overtuigingen en de mening van de mensen om je heen.” Als dat voor jou makkelijker klinkt dan gedaan, dan kan de begeleiding en de leergang van Fylgja-Advies je daarbij helpen. “Je vergroot je inzicht en vaardigheid om echt zelf sturing te geven aan je werk en privéleven.”

“Mijn missie is om iedereen volledig eigenaar te laten zijn van zijn eigen 24/7, waarbij werk en ambitie een grote plek mogen innemen”, begint Marjolijn haar bevolgen verhaal. “Helemaal nu er echt hard mensen nodig zijn.” Tot haar spijt zijn er echter nog steeds heel wat mensen die, als ze bijvoorbeeld een gezin starten of zich in een stresssituatie bevinden, juist minder gaan werken. Niet omdat ze dat zo graag willen, maar omdat ze denken dat dat zo hoort en ze een schuldgevoel wordt aangepraat, door anderen én door zichzelf. “Dit soort mensen, man en vrouw, help ik te ontdekken hoe ze op een gezonde en leuke wijze van betekenis kunnen blijven op hun werk, terwijl ze daarnaast ook hun andere rollen kunnen vervullen. Want je mag er zijn als werkend persoon!”



DE LEERGANG STUREN OP MENTALE KRACHT

Het vergroten van je inzicht en vaardigheid op dit vlak doet Fylgja-Advies in de vorm van één-op-één-begeleiding. Daarnaast start in september ook een leergang voor leidinggevendenden. “Ik wil niet alleen individuen in laten zien dat ze eigenaar kunnen zijn van hun eigen agenda zonder anderen tekort te doen. Ik wil ook leidinggevendenden inzicht bieden in hoe het werkt in hun team. Hoe ze ervoor kunnen zorgen dat iedereen ook in zijn werkkrol gelukkig is en hoe zij hun team juist op dit vlak kunnen inspireren. Als zij begrijpen dat ze hun medewerkers kunnen leren om gelukkiger te zijn in hun werk door zelf de regie te nemen over hun agenda en hun leven, heeft iedereen daar uiteindelijk alleen maar baat bij.”

BRUISENDE/ZAKEN



Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden. Ofwel dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.

Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart

Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische periodes, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

Pauline Rischen



06-24374437
Bel gerust met uw vragen



Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437 | pauline@rischen.nl | www.rischen.nl

ZOMER ACADEMIE ZUTPHEN.

'England, O Fairest Isle'

6 t/m 10 juli 2022
DAT BOLWERCK
ZUTPHEN

KOOP
NU
JE
TICKETS

Een initiatief van sopraan Johannette Zomer in samenwerking met vele internationale Meesters.

Met special guests:

Ton Koopman
Emma Kirkby
en Peter Kooij



Vijfdaags Muziek Festival

- masterclasses en workshops met focus op authentieke uitvoeringspraktijk*
- 26 concerten in 5 dagen

* Voor en door professionele musici, studenten en gevorderde amateurs.

Info en kaarten via www.zomeracademiezutphen.nl

Telefoon 06-41497089 of e-mail info@zomeracademiezutphen.nl

10



16



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

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. ©2022. 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 grootste 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



De zomer staat voor de deur en daarmee voor veel mensen ook een welverdiende zomervakantie. Dé tijd om even een stapje terug te doen en heerlijk te luieren. Maar... kunnen we dat nog wel, luieren, of zijn we dat dankzij ons drukke bestaan verleerd? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist, die je nu in je handen hebt.

Bruisende lezer,

Luieren zullen we het zeker niet noemen wat hij doet, maar pianist Wibi Soerjadi geniet in zekere zin de laatste jaren wel wat meer van rust. Hoe? Ook dat lees je als je verder bladert. Net als de inspirerende verhalen van al onze bruisende ondernemers. Van luieren is ook bij hen geen sprake. Integendeel zelfs, zij zijn juist ontzettend gemotiveerd om voor jou hun handen uit de mouwen te steken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Hoe goed ben jij in luieren? Niet zo goed? Dan hebben we nu alvast één belangrijke tip voor je: nestel je ergens in het zonnetje met deze nieuwste editie van Bruist en ontspan... Dat is toch ook een vorm van luieren?!

Geniet van de zon en van Bruist!
René Moes

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

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



12



28



23

Inhoud

NAAST JE DRUKKE
LEVEN TOCH
ONTSPANNEN

Luieren... kunnen we dat nog wel?

Even snel douchen, aankleden en weg. Die boterham eet ik onderweg wel. Op het werk vlieg ik van hot naar her en als ik klaar ben, moet ik meteen door om de kinderen op te halen. Herkenbaar? Weten wij eigenlijk nog wel wat luieren is? We kunnen een voorbeeld nemen aan yogabeoefenaars of aan een goede luiwammes.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat proppen we onze dag vol, zodat we aan het eind van de dag totaal uitgeblust op de bank ploffen. In vergelijking met vijftig jaar geleden hebben we het nu een stuk drukker. Beide partners werken, terwijl vroeger de vrouw thuisbleef. De kinderen hoefden niet opgehaald te worden, want die waren toch al thuis en het huishouden hoefden we ook al niet in de avonduren te doen. Daarbij nemen we nu geen genoegen meer met morgen. Het werk moet vandaag af.

EEN MOMENTJE VOOR JEZELF Maar hoe zorgen we er nu voor dat we naast dit drukke leven toch kunnen ontspannen? Misschien moeten we ons aansluiten bij de yogabeoefenaars. Steeds meer mensen beseffen dat yoga geen zweverige meditatie is, maar

een rustgevende activiteit waarbij je je goed kunt ontspannen. De Chinese Yin en Yang sluiten daar perfect op aan. Yin staat voor rust, lichaam en vrouw en Yang voor activiteit, geest en man. Als deze twee in balans zijn, kun je de drukte van de dag beter aan terwijl je je daarnaast prima kunt ontspannen.

EEN GOEDE LUIWAMMES Is Yoga toch iets te 'zweverig' voor je? Probeer dan eens een dag als een luiwammes te leven. Dat hoeft per definitie niet meteen iemand te zijn die de hele dag niks doet. Een luiwammes kan bijvoorbeeld in zijn luie stoel een informatief boek lezen of een goed telefoongesprek voeren. Je hersenen nemen in deze rustpositie vaak meer informatie op dan wanneer je gehaast van de ene naar de andere activiteit scheurt. Daarbij is het goed voor je humeur en neemt je creativiteit toe.

Ook op zoek naar luierideeën? Op www.nederlandbrui.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Sol neemt je mee in een eigentijds realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks.

www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



PRINGLES FLAME

Pringles heeft twee nieuwe smaken toegevoegd aan haar pittige Flame assortiment. De vlammeende Spicy Chorizo heeft smokey BBQ tonen van gerookte chorizo, licht gerookte paprika en een vleugje kruiden. De iets mildere Sweet Chili heeft een pittige en aromatische smaak, gemaakt van een mix van kruiden, chili en zoete tonen. Beide perfect voor bij een verfrissend drankje in de zon.

www.pringles.com



G

WILKINSON MANNEN BESTAAT 250 JAAR

Al 250 jaar scherpen mannen hun stijl aan met Wilkinson Sword. De afgelopen decennia is Wilkinson nooit opgehouden met innoveren, wat zorgt voor heerlijk scheergemak. Een goed voorbeeld van Wilkinsons basiswaarden en hoge kwaliteit is de Wilkinson Hydro 5. Deze tool heeft 5 mesjes, een innovatief gel-reservoir en een Flip Trimmer, waardoor je gemakkelijk en nauwkeurig scheert. De combinatie van de 5 Ultraglide mesjes met Skin Guards en het gel-reservoir zorgen voor een goede huidverzorging tijdens het scheren.

wilkinsonsworld.nl



Doe mee en win

SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Zoals de naam al doet vermoeden, is de Strandgaper van Scheldebrouwerij een heerlijk biertje om luierend op het strand van te genieten. Strandgaper is een sprankelende verfrissing op een zwoele dag. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma smaakt naar meer en insinueert zindinger en gezamenlijkheid. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdrank is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme zomeravond. Geniet deze zomer op het strand van deze goudblonde dorstlesser. www.scheldebrouwerij.com



Geniet van de zon!

BRUIST Deals

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

XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.

Je plaatst deze standaard eenvoudig bovenop elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en is verpakt in biologisch afbreekbaar materiaal.

VAN
€ 119,00
VOOR
€ 98,00

www.kastaccessoires.nl



HAWAIIAN TROPIC - SILK HYDRATION PROTECTIVE WEIGHTLESS OIL

Deze zomer hoef je je geen zorgen te maken over zonbescherming dankzij de Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Weightless Oil met factor 30. De formule is licht, plakt niet, hydrateert wel 12 uur lang en is bovendien waterresistent voor 80 minuten. Daar komt nog bij dat de olie heerlijk ruikt! www.hawaiiantropic.com



LEZERSACTIE * Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.ouright.ca TAG #BODYWASH



T

LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

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



Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

Laminaat is nog altijd de populairste vloersoort.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee.

Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 19 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.

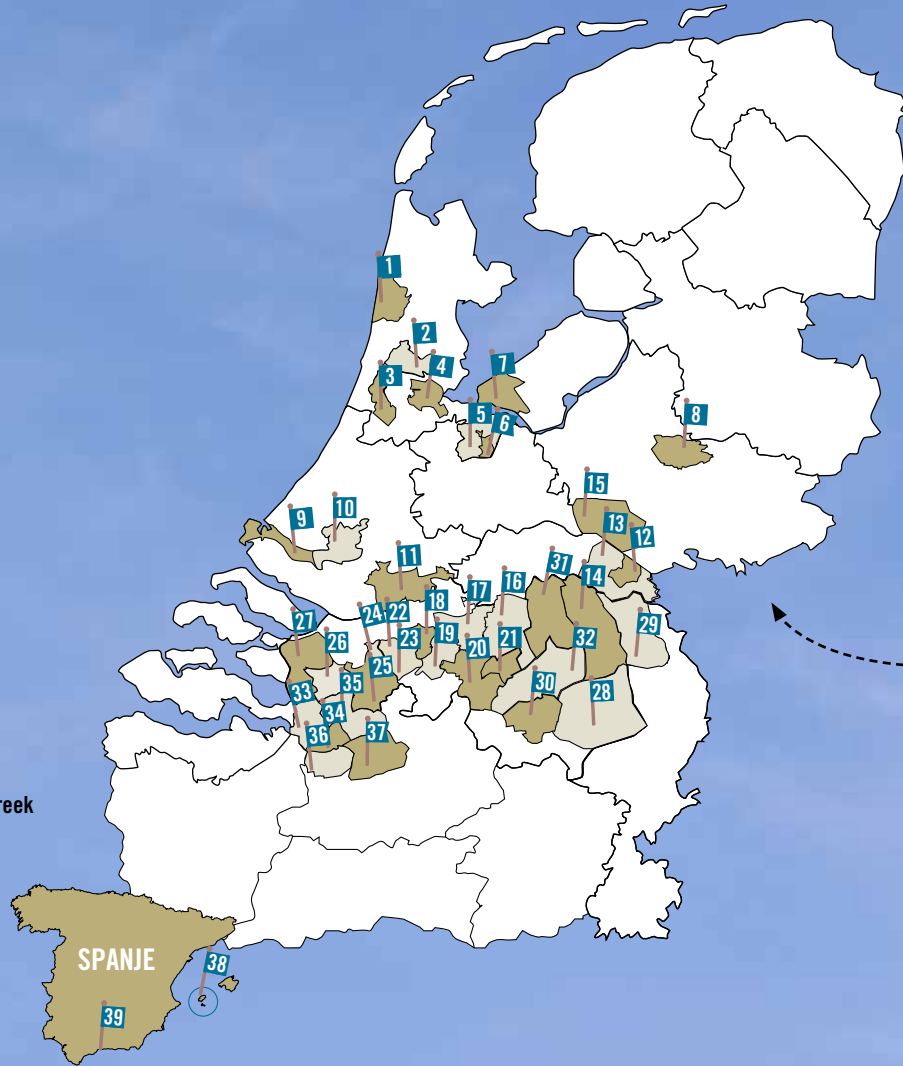
Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 25 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

Nederlanders beschouwen **23°C** als de meest ideale temperatuur om te barbecueën.

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's





Een leven lang levendigheid

De jeugd is de toekomst, op allerlei gebied. En de ontwikkeling daarvan begint al in de wieg of eigenlijk eerder. Zodra een mens ontstaat, is deze een en al beweeglijkheid. En vanaf de peuters tijd is het een kwestie van vallen en opstaan, een heel leven lang. Het is bijna vanzelfsprekend dat het lichaam goed en levendig functioneert en heel lastig als het ergens hapert. Ook of misschien juist bij kinderen. En bij deze groep kun je door vroeg te corrigeren zelfs veel voorkomen.

Heel huiselijk

Vivianne Venes, fysiotherapeut met een passie voor zowel kinderen als sporters, is een enthousiaste en actieve twintiger die ruim een jaar geleden het HeelHuis-fysioteam is komen versterken. Het was de gemoedelijke sfeer en de huiselijkheid die haar aansprakten en die haar heel bewust voor Warnsveld lieten kiezen. Want alleen zo kan ze spelenderwijs kinderen over de drempel helpen. "En die geven mij weer goede energie, omdat ze de rest van hun leven iets aan mijn hulp hebben." Daarnaast is ze met hart en ziel sportvrouw, wat ze zonder meer terug laat komen in haar werk. "Ik zie het als een stukje topsport om achterliggende oorzaken van stoornissen op te sporen en kinderen daarmee een zetje in de goede richting te geven. Dit is super dankbaar om te doen!"

Handige hulp

Met ervaring in sportverzorging, didactiek en pedagogiek is kinderfysiotherapie Vivianne op het lijf geschreven. Ze deed de CIOS, behaalde haar bachelor fysiotherapie, begeleidt de jeugdopleiding van De Graafschap en deed een jaar lang, twee dagen in de week, ervaring op bij een BSO. Ondertussen is ze bezig met een master kinderfysiotherapie om op termijn ook heel specialistische hulp (zoals bij incontinentie, hartaandoeningen en spierziekten) te kunnen bieden.

Dat betekent niet, dat ze op dit moment stilstaat, integendeel! Drie dagen in de week (op de dinsdag, woensdag en donderdag) behandelt ze behendig • motorische klachten (van kruipen tot rennen en van schrijven tot bal vangen) • groei gerelateerde klachten (bijvoorbeeld aan knie en hak) • nek- en hoofdpijnklaarten • herstel na een breuk of een operatie • obesitas • houding gerelateerde klachten • vermoeidheid en verminderde conditie. Daarnaast kloppen steeds vaker zwangere en net bevallen vrouwen bij Vivianne aan. Geen wonder eigenlijk, want ook dit valt onder 'topsport'.



TOP-tips van Vivianne

- Tip 1: Veel bewegen, bij voorkeur lekker buiten.
- Tip 2: Je borst zo veel mogelijk openhouden en zo min mogelijk voorover gebogen zitten.
- Tip 3: Op tijd aan de bel trekken en zuinig zijn op je lichaam, want pijn tjes horen niet.
- Tip 4: Elke hoek van je lichaam benutten.

"De beste houding is je volgende houding!"

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



MATCHEN MET HART EN ZIEL

Ik ben Anneke de Waal. Al jaren ben ik werkzaam als coach op diverse gebieden, zoals business-, welzijns- en relatiecoach.

Ik had altijd al een speciaal contact met dieren. Toen ik merkte dat ik met mijn vermogen om dier en mens haarfijn aan te voelen niet alleen de hond maar ook de baasjes verder kon helpen, besloot ik mijn eigen coachingpraktijk te openen. Dertien jaar later coach ik ook mensen richting een gezond eetpatroon én richting de ideale partner.



www.relaxyourspirit.com



Heb je
interesse
kijk dan op de
website voor meer
informatie



BALANS

Al 25 jaar werk ik als coach op diverse gebieden. mentaal, relatie en gezondheid. Goed in je vel zitten, is zowel belangrijk voor beide gebieden, dus... BALANS! Balans geestelijk en fysiek is dé sleutel tot gezondheid.

Veel mensen hebben overgewicht, of kunnen hun streefgewicht niet behouden. Veel mensen zijn enorm moe en vinden niet de sleutel tot verandering, wegens vermoeidheid of moedeloosheid, en/of geen steun of begeleiding.

Als voedingscoach van Straight Away help ik jou om het gewenste gewicht te halen en te behouden.

En... deze begeleiding is GRATIS. Er is alleen een intakegesprek vooraf nodig van € 25.

Wij kunnen samen dit gaan avonturen. Je krijgt allerlei tips en tricks om deze reis te gaan maken, beter in balans te komen en jezelf gelukkiger te gaan voelen. Tenslotte is kiezen voor een gezonde balans een keuze!

DAGJE UIT OEROL



Oerol Festival 2022 gaat door. Van 10 tot en met 19 juni 2022 verandert Terschelling weer in één groot podium voor theater, dans, pop-up performances, talks, beeldende kunst, wetenschap, onderzoek en (live)muziek. Naast premières, experimentele performances en aanstormend talent biedt Oerol ook ruimte voor reflectie. De natuurlijke omgeving met brede stranden, het duinlandschap en heel veel bos helpt daarbij. Veel voorstellingen worden ter plekke voor de locaties gemaakt of daarop aangepast. Maar inspiratie komt ook spontaan in de schuur, op de dijk, in een tentje op de festivalterreinen of gewoon op straat. Kortom, waar je ook kijkt, overal gebeuren mooie, rare of verbazingwekkende dingen. **Kijk voor meer info op www.oerol.nl.**

FILMPJE KIJKEN FALLING FOR FIGARO

De succesvolle Millie (Danielle Macdonald) geeft haar goedbetaalde baan en haar luxe appartement in Londen op om haar grote droom om operazangeres te worden na te jagen. Ze laat zelfs haar vriend achter en vertrekt naar de Schotse Hooglanden, waar ze les krijgt van de beruchte operadiva Meghan (Joanna Lumley). In de pub waar ze verblijft, ontmoet ze de nukkige Max die ook zanglessen blijkt te volgen bij Meghan. Beiden repeteren ze voor de competitie, maar wat begint als rivaliteit tussen de twee, verandert in iets moois.

FALLING FOR FIGARO is vanaf 2 juni te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN HET VERKEERDE MEISJE



De juiste tijd en de juiste plaats. Maar toch ging het ineens gruwelijk verkeerd... Op een ochtend wordt Amelie vanuit het niets van haar fiets getrokken door een man met een angstaanjagend masker voor zijn gezicht. Hij sluit haar vervolgens op in een donkere ruimte. Amelie snapt totaal niet waarom de ontvoerder juist háár moest hebben. Is het hem te doen om losgeld te krijgen van haar rijke vader? Speelt haar dubieuze bijna ex-echtgenoot Vince misschien een rol in het geheel? Of heeft haar ontvoerder zich gewoon vergist en is zij simpelweg het verkeerde meisje? **HET VERKEERDE MEISJE van Angelique Haak is vanaf 20 juni verkrijgbaar.**

Ibiza

terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken, maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn?

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Foto Youri Claessens

Tips tegen zonverbranding

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dus is het verstandig om je altijd goed in te smeren voordat je de zon in gaat. Maar wat doe je als je toch te veel zon op je huid hebt gehad?



NEEM EEN LAUWARME DOUCHE Hierdoor gaan de poriën van je huid openstaan en kan de warmte eruit. Gebruik vooral geen zeep, want dan droogt je huid nog meer uit.

ALOË VERA Smeer je verbrande huid in met een verkoelende aftersun of bodylotion, het liefst met aloë vera erin. Dit plantenextract heeft een kalmerende en herstellende werking op de huid.

KAMILLE Maak een pot kamillethee. Laat de thee afkoelen en zet deze in de koelkast. Drink een paar watjes in de koude kamillethee en leg die op je verbrande huid.

YOGHURT, KARNEMELK, KOMKOMMER OF RAUWE AARDAPPEL kunnen ook helpen om je huid tijdelijk af te koelen.

BLIJF UIT DE ZON Als je de volgende dag toch weer in de zon gaat, bedek je beschadigde huid dan goed. Draag een grote hoed of een T-shirt en smeer je heel goed in, bij voorkeur minimaal met factor 30 of 50.



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



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.



088 344 2000
[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](http://ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

Heerlijk, we kunnen weer buiten spelen! Of toch niet?

Heerlijk zo'n meimaand; alles weer groen en heerlijk weer! Jong en oud gaan weer naar buiten. Kinderen spelen weer buiten of gaan op de fiets naar school, naar een sportclub of zomaar een eindje. Maar wat als je bepaalde buitenactiviteiten of fietsen spannend vindt?

Als je iets spannend of moeilijk vindt, is het extra belangrijk om te blijven oefenen. Door het overzichtelijk te maken "wat we gaan doen?" en "op welke manier?" geeft dat voorspelbaarheid. Dit helpt om jezelf gerust te stellen én te motiveren.

Door van tevoren duidelijk af te spreken hoe en wat: "we fietsen vandaag 10x de straat op en neer van begin tot eind. Aan het begin oefenen we met remmen en afstappen en aan het eind met het maken van een bocht". Hierdoor weet het kind dat het geen uren duurt en dat het niet in 1 dag hoeft te kunnen fietsen.

Heb je vragen over het leren fietsen van je kind of heeft je kind moeite met andere vaardigheden buiten, zoals bijvoorbeeld: Klimmen, van de glijbaan, het lopen over een randje, springen op de trampoline of touwtjespringen, neem dan gerust contact op met Bewegendwijzer!

bewegend
wijzer

SPECIALIST IN BEWEGEN

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

COLUMN/BEWEGENDWIJZER



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



Wibi Soerjadi over succes tuinconcerten:

'Je moet een bepaalde intimiteit voelen'

Wibi Soerjadi (52) is een van Nederlands meest succesvolle pianisten en reist voor zijn optredens al veertig jaar de wereld over. Maar sinds hij in 2017 is neergestreken in Villa Peckedam in het Twentse Diepenheim, geniet hij van de rust en zijn tuinconcerten. “Ik vergelijk een tuinconcert met eten in de openlucht: het is net wat anders dan binnen, gewoon spannender en wat lekkerder.”

Een tuinconcert bij een villa laat menigeen al fantaseren over de omvang van een uitverkocht Koninklijk Theater Carré, maar Wibi houdt zijn optredens liever wat kleinschaliger. “Ik heb weleens voor duizenden bezoekers opgetreden, maar dan mis ik de sfeer. Je moet een bepaalde intimiteit voelen. Daarom treed ik maar voor een paar honderd bezoekers tegelijk op”, legt de pianist uit.

Tijdens de tuinconcerten staat Wibi er overigens niet alleen voor. “Voorafgaand aan de concerten exposeert een kunstenaar uit de buurt met mooie beelden. Dit geeft de bezoeker wat afwisseling en het tuinconcert een extra dimensie. Daarnaast heb ik ook personeel in dienst dat de gasten welkom heet en voorziet van een hapje en een

drankje. Als ik dat ook nog voor mijn rekening moet nemen, wordt het wel erg veel”, lacht hij.

VLEUGEL Wibi heeft mooie herinneringen aan zijn akoestische vleugel en de twee zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. “De vleugel staat in de villa altijd op de kamer waar ik studeer, maar voor ieder optreden zet ik hem buiten. Dat maakt een optreden nog wat specialer, wat closer.”

JUBILEUM Tot slot is de pianist blij dat hij zijn veertigjarig jubileum eindelijk groots kan vieren. “Vanwege de coronapandemie is het twee keer uitgesteld. Dat was flink slikken. Maar ik ben blij dat het nu weer kan en ik ga er extra van genieten”, besluit Wibi.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezonds? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Loslaten

Met dit allerlaatste stukje sluit ik mijn column voor Zutphen Bruist na drie jaar af. Over loslaten schreef ik al eerder. Alles in het leven moeten we vroeg of laat loslaten, en het belangrijkste is dat we moeten leren om verwachtingen los te laten. Verwachtingen dat het leven er zo uit zal zien als wij willen, dat andere mensen zich gedragen zoals wij dat zouden willen, dat we na 40 jaar nog steeds bij dezelfde werkgever zitten en op ons 65e in gezondheid kunnen genieten van ons pensioen.

Ik ben nu 65 en mijn werk als coach is niet meer wat het was toen ik begon. Sommige verwachtingen zijn wel uitgekomen, andere niet. Door externe oorzaken ben ik wat mijn praktijk betreft ongeveer alles kwijtgeraakt. Maar na ieder afscheid komt er een nieuw begin. Mijn nieuwe begin heet Bewust Achterhoek, een platform van bewuste ondernemers in de Achterhoek, waarvan ik sinds kort de coördinator ben. Het wordt niet genieten van een welverdiend pensioen, maar van een heel nieuw avontuur!

Dag lezers, dank dat jullie me gevolgd hebben.

Wil je meer weten over Bewust Achterhoek? Kijk dan op www.bewustachterhoek.nl.

Je kunt ook meedoen aan onze Midzomerwandeling op 18 juni. Opgave kan via www.bewustachterhoek.nl/agenda. Graag tot ziens!



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.



06-53579131
www.kernkracht10.nl



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleef jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaar Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



ZANSE SCHANS

MAAK JE BEZOEK AAN DE ZANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eindeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!



PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

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 luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

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

s+⌚d=l j+🐄s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐄e=🐒p=l v+🐒p=s

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

Maak kans op

Musk Extreme
parfum



Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.
www.perrismontecarlo.com

100 ml
t.w.v.
€145,-

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

parfum geur
zalig blij
zomer musk
heerlijk aroma

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



Recharge yourself

MG5 Electric



Van Mossel