

ZUTPHEN EO 

JULI 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Albert Verlinde:*  
'Het is zeg maar  
ons verhaal'

Ben jij al klaar  
voor *de zomer?*



Of het nu gaat om landelijke of industriële meubelen, wij bieden een zeer ruime keuze aan zitmeubelen, kasten, eet- en salontafels, alsmede verlichting, vloerkleden en woonaccessoires.

Wij zijn dealer en/of wederverkoper van o.a. UrbanSofa, Oläv Home, Eleonora, Frezoli Lighting, Brynxz Collections, Raaf en ML Fabrics.

# Persoonlijke aandacht voor jouw interieur

# LAURAN wonen



Ontvang bij inschrijving op onze nieuwsbrief 10% korting in onze webwinkel.

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



**Van harte welkom in onze sfeervolle, gezellige woonwinkel met een breed assortiment aan meubelen en woonaccessoires.**

**Spitaalstraat 102, Zutphen**  
0575-545889  
[www.lauranwonen.nl](http://www.lauranwonen.nl)  
[info@lauranwonen.nl](mailto:info@lauranwonen.nl)

**U wilt uw onroerend goed verkopen?**  
**Do you want to sell your property? • Desea vender su propiedad?**



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG  
c/Joan Tur Tur 13, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

[www.kensington-international.com](http://www.kensington-international.com)  
[www.kensington-ibiza.com](http://www.kensington-ibiza.com)

[noelle.politiek@kensington-international.com](mailto:noelle.politiek@kensington-international.com)  
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

# Villa in aanbouw met mooi uitzicht in Es Figueral

OBJECT/VAN DE MAAND

**Deze villa in aanbouw ligt op slechts vier minuten afstand van San Carlos, in de rustige urbanisatie Es Figueral. Halverwege de berg heeft het een uitstekend uitzicht tot aan Cala San Vicente. Voor liefhebbers van natuur en het noorden is dit de juiste plek!**

De stijl van het huis zal zeer eigentijds zijn met een groot zwembad, vele zonnige terrassen, vier slaap- en badkamers, een enorme woonkamer met open haard, hoge schuifdeuren die naar het zwembad leiden, een kelder, een ruime garage en een berging.

Deze woning is uitstekend geschikt voor al diegenen die de rust en stilte van het noorden zoeken. Rondom deze geweldige villa, zal er genoeg ruimte zijn om een mooie tuin aan te leggen en een off-road parking.

Aangezien de villa nog in aanbouw is, zou u nog steeds in staat zijn om de gebruikte materialen te kiezen, na eigen smaak.

Eigentijds design maakt deze Villa een top-property hier op Ibiza en een geweldig huis om je thuis te voelen tijdens je vakanties maar ook geschikt als permanent verblijf of tweede residentie.



REFERENTIE	KP1724
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	ca. 430 m <sup>2</sup>
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	ca. 1.770 m <sup>2</sup>
SLAAPKAMERS	4
BADKAMERS	4
ZWEMBAD	JA

**KOOPSOM/  
VRAAGPRIJS**  
**€ 2.900.000,-**

# Uitvaartbegeleider op maat

## Geheel op uw wensen afgestemd

'Uitvaartbegeleider op maat' betekent dat er veel mogelijk is en niets standaard zal zijn. Ik heb geen idee wat gebruikelijk is. Liever probeer ik er achter te komen hoe de overledene in het leven stond en een manier te vinden om het afscheid zo vorm te geven waar u de overledene in herkent.

*Van alles is mogelijk*

Iedereen heeft de vrijheid om te bepalen hoe en waar de uitvaart plaatsvindt. Zo hoeft de plechtigheid niet in een crematorium of kerk, maar kan dit zelfs thuis of op een andere zelf gekozen locatie plaats vinden.

**Pauline Rischen**



06-24374437  
Bel gerust met  
uw vragen

**Voorbeelden van zaken die bepalend kunnen zijn voor de invulling van de uitvaart:**

- Een geloof of een andere uitgesproken levensvisie
- Een culturele achtergrond
- Bijzondere familiebanden
- Kenmerkende persoonlijke eigenschappen
- Een beroep of hobby

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



# Het geheim van Ruurlo



**De Naober staat voor kwaliteit. "Al onze gerechten worden bereid met verse producten," vertelt Rob Dolphijn. "Ik ben zelf geboren en getogen in Ruurlo, dus we kopen deze producten waar mogelijk bij ondernemers in deze regio.** Sowieso zijn we erg betrokken bij de lokale gemeenschap. Er zijn verschillende biljartclubs en een mannenclub die De Naober als thuishonk hebben. Mensen komen hier ook gewoon gezellig een potje darten of biljarten. Dat maakt het een levendig geheel."

### A la carte menu

De Naober heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. "Onze spareribs zijn echt een aanrader. We marinieren ze zelf en grillen ze af op onze houtskoolgrill. Daardoor wordt het vlees zo mals dat het bijna van het bot af valt."

### Naobertjes

"Wij bieden u naast de à la carte kaart een revolutionaire nieuwe beleving onder de naam Naobertjes. Bij dit all-you-can-eat concept kunt u de gehele avond van 17:00 uur tot 22:30 uur gezellig genieten van deze zo geheten 'Naobertjes' (kleine gerechtjes). U kunt dan de hele avond twee gerechtjes tegelijk bestellen, waardoor u kunt genieten van een heerlijke afwisseling van verrassend lekkere gerechten."

**HEEFT U IETS TE VIEREN? EEN ECHT CAFÉFEEST  
KAN BIJ DE NAOBER TOT 120 PERSONEN.  
BOVENDIEN KAN DE NAOBER DE CATERING  
VERZORGEN VOOR JE FEEST OP LOCATIE.**

Kerkplein 30 Ruurlo | 0573-451532 | [www.ruurlobezorgd.nl](http://www.ruurlobezorgd.nl)



10



22



24



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  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**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.**



## Bruisende lezer,

Veel mensen blijven met de ergste warmte het liefst gewoon binnen. Dan kun je natuurlijk thuis blijven zitten, maar is het niet veel leuker om ook eens ergens anders heen te gaan, waar je niet alleen binnen zit, maar ook nog eens wordt vermaakt? Ga bijvoorbeeld naar de musical Dagboek van een Herdershond die in ieder geval nog tot en met 17 juli op de planken staat. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je het interview dat wij hierover hadden met theaterproducent Albert Verlinde.

En als je dan toch aan het lezen bent... lees dan vooral ook de rest van alle bruisende verhalen. De perfecte manier om even te ontspannen tijdens zo'n heerlijke zomerse dag!

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

# Inhoud

HOUD JE  
HOOFD KOEL!

# Jouw persoonlijke *hitteplan*

Steeds vaker hebben we er in ons land mee te maken: een hittegolf. Sommigen vinden dit heerlijk, maar voor degenen die er wat meer moeite mee hebben, zetten we een aantal verkoelende tips op een rijtje.

Misschien wel de meest logische, maar ook de belangrijkste tip: drink veel! Ook al heb je geen dorst, drink toch echt minimaal twee liter per dag en dan bij voorkeur (lauw) water. Géén koffie of alcohol, want die belasten je lichaam alleen maar extra in de hitte. Ben je niet zo'n waterdrinker? Als alternatief zou je ook kunnen kiezen voor kruiden-thee, vruchtenthee of karnemelk.

**LUCHTIG EN LICHT** Als de thermometer tropische temperaturen aantikt, kun je het best je garderobe daar ook op aanpassen. Kies luchtige (wijde) kleding in een lichte kleur - die biedt de meeste verkoeling - en draag een (eveneens lichtgekleurde) hoed of pet als je de zon ingaat. Zo blijft je hoofd altijd wat koeler en beperk je het risico op een zonnesteek. Probeer de zon op het heetst van de dag sowieso zoveel mogelijk te vermijden en pas je dagindeling aan de hitte aan,

zoals ze ook in het buitenland doen. Moet je toch de zon in, smeer je dan in ieder geval regelmatig in.

**KOEL HUIS** Veel mensen blijven tijdens een hittegolf het liefste thuis, mits ze het daar een beetje koel kunnen houden. Onze tips: houd ramen en deuren overdag gesloten en doe de gordijnen dicht om het zonlicht zoveel mogelijk buiten te houden. Pas als het buiten afkoelt, zet je alles tegen elkaar open zodat er wat frisse lucht naar binnen kan. Ga overdag niet uitgebreid binnenshuis koken of bakken en vermijd het gebruik van elektrische apparaten, want ook die geven warmte af, zelfs als ze in de slaapstand staan. Trek dus zoveel mogelijk stekkers uit de stopcontacten. Met uitzondering van de stekker van de ventilator natuurlijk. Als je die op de juiste manier gebruikt, met een bakje (ijs) water ervoor, produceert die een heerlijk verkoelend windje.

**Ook op zoek naar verkoelideeën?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**LEZERSACTIE \*****Bruisende strandstoel**

Heerlijk op het strand genieten van het mooie uitzicht. Een licht briesje, het geluid van de zee en je voeten in het zachte zand. Dit is natuurlijk het fijnst in een comfortabele opklapbare strandstoel van Nederland Bruist. Hang lekker achterover pak rustig een boek of kijk toe hoe de kinderen - of je hond - zich met ballen en schepjes vermaken.

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) TAG #STOEL



Scan de QR-code

# Vier de zomer!

Doe mee en win

## BRUIST Deals

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

**LOWLANDER TROPICAL ALE**

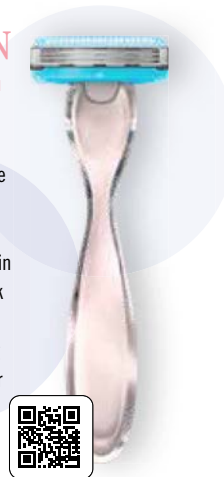
Met de stijgende temperaturen is de Lowlander Tropical Ale een perfecte tropische dorstlesser op warme zomerdagen. Geïnspireerd op reizen naar Curaçao is de 3,8% Tropical Ale gebrouwen met sappige sinaasappel en tropisch dragonfruit, waardoor het bier heerlijk verfrissend is en bomvol smaak zit. Als lid van 1% For The Planet, wordt 1% van de opbrengst aan het WNF gedoneerd om de natuurlijke leefomgeving van de zeeschildpad te herstellen. Geniet van deze tropische explosie in een flesje! [www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)

**HAWAIIAN TROPIC AFTER SUN COOLING ALOE GEL**

Na een dag heerlijk liggen zonnen, is een goede naverzorging natuurlijk belangrijk. Met dit nieuwe product van Hawaiian Tropic verzorg je je huid en houdt je je kleurtje wat langer vast. Deze nieuwe after sun cooling aloë gel verzorgt en hydrateert je huid met een verfrissende formule. Precies wat je nodig hebt na een zonnige dag. [hawaiiantropic.com](http://hawaiiantropic.com)

**WILKINSON VROUWEN INTUITION SENSITIVE TOUCH**

Snel en makkelijk scheren om bikiniproof voor de dag te komen kan met de Intuition Sensitive Touch van Wilkinson Intuition. Met een unieke wateractieve gel en een nieuw scheersysteem met 3 mesjes, scheer je alle gevoelige plekjes in een handomdraai. Deze nieuwe scheertechniek zorgt voor een glad scheeresultaat, zonder irritatie. Kortom: dit scheerapparaat gaat lang mee, heeft een mooie look en maakt jou zonder irritaties klaar voor de zomer. Onmisbaar dus voor de aankomende zomer. [www.wilkinsonsworld.nl](http://www.wilkinsonsworld.nl)

**SCHELDEBROUWERIJ ZEEZUIPER**

Tijdens een dagje aan zee kan een heerlijk koud biertje natuurlijk niet ontbreken. En wat is dan een betere optie dan de Zeezuiper van Scheldebrouwerij? Deze goudblonde tripel heeft subtiele tonen van koriander en een aroma van geel fruit met een fris droge tot licht zoete afdronk. Deze favoriet heeft onlangs nog een bronzen medaille op de zeer prestigieuze World Beer Cup '22 (VS) gewonnen en werd in 2020 al verkozen tot 'Beste Belgische Tripel' bij de Londense World Beer Awards. De Zeezuiper is onmisbaar voor een sprankelende zomer! [www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)

**LEZERSACTIE\***  
**Bruisende strandbal**

Met een strandbal kies je voor gegarandeerd plezier thuis in de tuin, bij het zwembad of aan het strand. Zowel jong als oud kan er uren speelplezier mee hebben. Ga je een dagje naar het strand of zwembad, dan is deze bal altijd leuk!

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) TAG #BAL

**HALLMARK**

Hallmark versterkt waardevolle relaties door jou te inspireren je hart te laten spreken, iedere dag opnieuw. Een kaartje kan namelijk ook op de kleine momenten, zoals om je vriendinnen te laten weten dat ze er goed uitzien, lief zijn of trots op zichzelf mogen zijn. Juist in de zomerperiode wanneer mensen onzeker zijn over hun uiterlijk. Want iedereen is mooi zoals die is! [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)

**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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.





## 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](http://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!

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig een **snipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt:** negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. Tv kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

**Vakantie** is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen **op een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties. **Dus neem je leven minder serieus en speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie:** tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee... jou!**



INVESTEREN OF RECREËREN

# Op zoek naar een recreatie-/mantelzorgwoning?

Dan is de Cube Exclusive Plus multifunctionele luxe prefab woning vast wat voor jou. Dit model kan op ieder kavel, nieuw of bestaand, ingezet worden als recreatiewoning, hoofdverblijf, mantelzorgwoning of zelfs als volledig belasting aftrekbaar kantoor aan huis of praktijkruimte.

 **INVEST**  
RECREATIE

*Dit voelt als thuiskomen!*



## CUBE EXCLUSIVE PLUS IS DUURZAAM EN ONDERHOUDSVRIENDELIJK!

Door de elektrische cv-ketel, HR++ glas en bij te leveren zonnepanelen is de Cube Exclusive Plus volledig energieneutraal uit te voeren. Ook het optioneel in het plafond ingebouwde climate systeem, waarmee je de woning in een mum van tijd koelt en verwarmt, draagt hieraan bij. Heb je al een gasaansluiting en wil je de woning hier toch op aansluiten? Ook dat is mogelijk. De woning wordt standaard geleverd met kunststof kozijnen en kunststof gevelbekleding. Dit maakt de gehele woning nagenoeg onderhoudsvrij.



SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFO  
of kijk op [www.investrecreatie.nl](http://www.investrecreatie.nl)

### VRAAGPRIJS

N.O.T.K., - incl. btw en v.o.n. (kavel en bungalow)

### SLAAPKAMERS

2 of 3

### GROOTTE

65-84 m<sup>2</sup>

### CHALET

Op bestelling leverbaar

Heb je zelf nog specifieke wensen? Aarzel niet en vraag naar de mogelijkheden!

### STANDAARD GELEVERD:

- Complete keuken met vaatwasser, vriezer, koelkast en combi-oven.
- Badkamer met ruime inloopdouche en badmeubel met ingebouwde wastafel.
- Seperaat toilet, cv ruimte, meterkast, wasruimte en opbergruimte.

### OPTIONEEL:

- Meubelpakket
- Climate systeem
- Zonnepanelen
- Jacuzzi, hottub of sauna
- Tuinaanleg
- Plaatsing

### NIUWSGIERIG?

We laten deze bungalow graag aan je zien. Neem contact met ons op door te bellen, whatsappen of te mailen naar David Kolla via +31 6 4643 8643 of [david@investrecreatie.nl](mailto:david@investrecreatie.nl). *David Kolla*

# Verhuur je woonruimte via Oxrooms!

België telt steeds meer arbeidsmigranten om de tekorten op de arbeidsmarkt op te lossen. Die moeten natuurlijk ook ergens wonen. Oxrooms bouwt leegstaande panden om tot compleet ingerichte woonruimtes, waar met name uitzendbureaus hun internationale werknemers kunnen huisvesten. Een mooie business die ook interessant is voor jou! Door je eigen woning via Oxrooms te verhuren kun je namelijk een stabiele, vaste inkomstenbron realiseren.

De huisvesting van arbeidsmigranten komt nogal eens negatief in de publiciteit. "Dat zijn de huisjesmelkers die alleen snel geld willen verdienen.

Wij nemen onze business serieus en doen ons uiterste best om het allemaal zo goed mogelijk te doen. We richten de woning volledig in, zodat de mensen er fijn kunnen wonen. Als ik langskom en ze zeggen 'het voelt echt als thuis', dan ben ik helemaal tevreden. Daar gaat het uiteindelijk om."

## Tips zijn welkom

Oxrooms beschikt over een groot aanbod van woningen, appartementen, studio's en hotelkamers. "Dankzij ons uitgebreide netwerk hebben we op dat gebied niet te klagen. In deze krappe woningmarkt

zijn we echter voortdurend op zoek zijn naar nieuwe panden, dus tips zijn zeer welkom. Daar staat uiteraard een leuke beloning tegenover."

## Hoog rendement

Niet alleen bedrijven, maar ook particulieren kunnen hun woonruimte via Oxrooms verhuren. "Als ze willen, kunnen we zelfs voor hen op zoek naar een pand dat geschikt is als investering. Het werkt als volgt: je verhuurt je woning aan ons, en wij verhuren het vervolgens aan onze klanten. Je hebt er zelf geen omkijken naar, wij regelen verder alles. Sowieso heb je bij deze doelgroep nooit veel problemen, dat is een heel ander verhaal wanneer je het zelf verhuurt aan particulieren. En het loont. Op deze manier behaal je een rendement van gemiddeld 10-12%. Dat is toch mooi meegenomen."

**Is je interesse gewekt?**

Neem contact op voor meer informatie!

**'Een investering die loont'**

# Nu bij ThirtyOne Green Hair Care 100% plantenkleuring

**Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care** komt met 100% natuurlijke haarkleuring. Het bestaat uit gemalen planten en kruiden. Het werkt niet alleen als haarverf, maar ook als verzorging voor het haar en je ziet er fantastisch uit.



Planten-  
kleuring  
vanaf  
€ 50,00

## Een gezonde manier van haren verven

Een plantenkleuring hecht aan de buitenste lagen van het haar. Het haar wordt hierdoor dikker en samen met je eigen haarkleur geeft het prachtig resultaat.

Kleurverschillen die van nature in het haar aanwezig zijn blijven behouden. Het eigen pigment en de conditie van het haar worden niet aangetast. Het heeft zelfs een verzorgende werking.

THIRTY  
ONE  
GREEN  
HAIR CARE



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

# DAGJE UIT VIERDAAGSEFEESTEN NIJMEGEN



Op het grootste vrij toegankelijke evenement van Nederland laat heel Nijmegen zien wat de stad in huis heeft: kies uit ruim duizend optredens verdeeld over maar liefst veertig verschillende podia. Er is voor ieder wat wils, of je nu van pop, klassiek, rock, techno of jazz houdt. Een groot feest vier je samen met anderen en reken maar dat dat tijdens de Vierdaagsefeesten goed komt. Feest samen met anderhalf miljoen andere bezoekers die gedurende zeven dagen in Nijmegen te vinden zijn. De Vierdaagsefeesten starten dit jaar op zaterdag 16 juli en eindigen, samen met de Nijmeegse Vierdaagse, op vrijdag 22 juli. **Kijk voor meer info op [www.vierdaagsefeesten.nl](http://www.vierdaagsefeesten.nl).**

## FILMPJE KIJKEN ZWANGER & CO

BINNEN/BUITEN

Vier zwangerschappen, (bijna) moeders, vaders en (overgroot) opa's, allemaal in één familie. Van twintigers die er onbezonnen aan beginnen tot een moeder met empty-nest syndroom die er alles aan wil doen om nog een keer te kunnen genieten van een baby. Alle vormen én uitdagingen van het ouderschap komen aan bod. Ga er maar aan staan om als 60-plusser in je eentje te zorgen voor je tweede leg, of tegen alle adviezen van je moeder en zus in eindelijk toch zwanger te worden van een spermadonor, om daarna de liefde van je leven tegen te komen... **ZWANGER & CO is vanaf 7 juli te zien in de bioscoop.**



## BOEKJE LEZEN KORAAALRIJF



Paula Visser wordt door de weduwe van haar kennis Jim om hulp gevraagd. Zeven jaar geleden werd Jim in verband gebracht met de verdachte dood van zijn assistent Lucy. Om Jims naam te zuiveren moet Paula er tijdens haar reis door Amerika samen met privédetective Stewart achter zien te komen wat er met Lucy is gebeurd. Terwijl Paula en Stewart het leven van een vrouw die zo onzichtbaar mogelijk door het leven ging proberen te ontrafelen, worden zij met harde hand tegengewerkt. Wanneer hun zoektocht hen van Los Angeles naar Mexico leidt, komt een noodlottige confrontatie steeds dichterbij... **KORAAALRIJF van Suzanne Vermeer is vanaf 26 juli verkrijgbaar.**

# Het hartjesspreekuur

## een mooi moment om even naar het hartje van jouw kindje te luisteren!

Omdat de eerste periode in de zwangerschap nieuw en spannend voor je kan zijn en je de baby nog niet voelt bewegen, is er een hartjesspreekuur. Het horen van het hartje kan je een rustig en prettig gevoel geven.

Vanaf 14 weken ben je welkom op de dinsdag tussen 16.30 en 17.00 uur, op de praktijk in Zutphen, om even naar het hartje van de baby te luisteren. Dit is een inloopspreekuur, dus je hoeft hier geen afspraak voor te maken. Je partner, ouders of kinderen zijn uiteraard ook welkom om naar het hartje te komen luisteren.

Team Verloskundig Centrum Zutphen



Heb je vragen of klachten die je graag wilt bespreken met de verloskundige, maak dan een aparte afspraak op het reguliere spreekuur.



Verloskundig Centrum  
Zutphen

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



COLUMN/MARTHA PASTINK

## Mentale gezondheid

**Mentale gezondheid, we horen er steeds vaker over. Als je mentaal gezond bent, functioneer je beter, denk je positief, heb je weinig last van stress en kun je tegenslagen beter aan.**

Stress ontstaat als je te veel prikkels en te weinig rust ervaart in je leven. In ons dagelijks leven 'moeten' we veel en hebben volle agenda's. We zitten veel, al dan niet achter een scherm. Veel mensen kennen het gevoel: "ik sta altijd aan".

**Hoe kun je je mentale conditie verbeteren?** Er bestaat een schijf van vijf voor de mentale gezondheid. Onderstaande indeling is van psychiater Esther van Fenema. Zij pleit ook voor meer openheid over psychische klachten.

**Beweeg voldoende.** Hoe meer je beweegt, hoe blijer je brein.

**Plan voldoende rust.** Zorg voor momenten dat je even niets hoeft. Je brein komt tot rust.

**Praat over je problemen.** Zorg dat je iemand vindt om mee te praten als het niet goed met je gaat.

**Investeer in sociale contacten.** Zoek contact met mensen bij wie je je prettig voelt.

**Wees matig met telefoongebruik.** Maak afspraken met jezelf over het gebruik van je telefoon en houd de controle.

*Wil je ondersteuning bij het verbeteren van je mentale gezondheid? Mindfulness helpt je om patronen te doorbreken, beter om te gaan met stress en rust te vinden in je hoofd.*



**Voor meer informatie kun je bellen of mailen.**

06-19354689 | info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulnessstrainingen, zowel in groepsverband als individueel.

Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. 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!**

# Van Blijde Baby's tot BabyBoomers

Osteopathie omvat veel en is bovendien geschikt voor velen. Voor iedereen eigenlijk, jong en oud. En het mooie is dat ook bijna iedereen het kent of er weleens van gehoord heeft. Een osteopaat houdt zich, heel simpel, bezig met je lichamelijke klacht en de oorzaak daarvan. Dus met haperingen in beweeglijkheid, je gewrichten, beenderen en spieren, terwijl ook weefselspanning en het functioneren van de andere organen worden meegenomen. Alles staat namelijk met elkaar in verbinding. Door deze analyse van het hele lichaam kan de behandelplek een andere zijn dan de plek van je klacht. Bij de behandeling gebruikt de osteopaat alleen zijn handen. Het zijn mobiliserende handgrepen die, afhankelijk van de klacht, chiropractische, fasciale en/of cranio-sacrale technieken kunnen zijn.

## Perfekte potentie

Marcel Jansen is sinds 2001 osteopaat en sinds januari 2022 een dag per week een vast lid van het HeelHuis-team. Met de opleiding fysiotherapie als basis ging hij jaren geleden op zoek naar een antwoord op onduidelijke gezondheidsklachten. Hij werd daarbij geraakt door de uitspraak van de grondlegger van de osteopathie, Andrew Taylor Still, "To find health should be the object of the doctor. Anyone can find disease". Hij ontdekte de kracht van osteopathie, die de oorzaak van een klacht en het zelfgenezend vermogen als uitgangspunt heeft. Zijn werkervaringen van 3 jaar Zwitserland en 7 jaar Duitsland nam hij in 2006 mee terug naar Nederland. Tot vorig jaar werkte hij vervolgens als osteopaat in Apeldoorn, met sinds 2007 daarnaast een eigen praktijk, terwijl hij eveneens de vervolgopleiding Biodynamische Osteopathie en Osteopathie in de Sport (2 jaar) afrondde.

## Prima preventief

De osteopathie heeft Marcel "een beroep zonder stress" gegeven, zo zegt en ervaart hij dit zelf. Als osteopaat behandelt hij altijd vanuit diepe ontspanning, want "in stilte ligt de kracht". Dit betekent niet dat hij niet ook dagelijks aan zijn eigen gezondheid werkt. Hij zit graag op zijn racefiets, heeft zelfs jarenlang meegedaan in de amateursklasse van de wielersport, en ontspant zich ook door heerlijk te kickboksen. Voor hem is een groot deel van je gezondheid stuurbaar, waarbij osteopathie zowel goede genezing als zeker ook een stukje voorzorg, dus preventie, biedt. En dit begint al bij baby's, waarvoor heel veel ouders hem ondertussen hebben weten te vinden.

Want osteopathie is daarnaast ook een zeer subtiele en veilige behandelmethode voor alle leeftijden en geschikt voor heel veel klachten, zowel acuut als chronisch, waaronder

- voorkeurs houdingen, afgeplatte schedels, reflux en gehuil bij baby's
- slaapproblemen, onrust en motorische klachten
- ADHD
- buikpijn, maag- en darmklachten
- menstruatieklasten
- reumatische klachten
- artrose
- chronische rug- en/of nekpijn
- uitstralende pijn in arm/been
- migraine en hoofdpijn
- whiplash
- luchtwegproblemen
- astma, astmatische bronchitis
- slaapstoornissen
- incontinentie
- voorhoofdsholte-, bijholte- en middenoorontstekingen
- chronische vermoeidheidsverschijnselen
- depressies (ook postnatale)
- begeleiding van ziektes (MS, Parkinson).



## TOP-tips van Marcel

- Tip 1: Blijf veelzijdig in beweging.
- Tip 2: Kies voor zo gezond mogelijke voeding.
- Tip 3: Vul eventuele tekorten aan.
- Tip 4: Zorg voor voldoende slaap.
- Tip 5: Neem voldoende mentale rust.

*"Alles wat leeft, beweegt... ook alle delen van je lichaam!"*

**HEEL**  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld  
T 0575 746046 | [www.heelhuus.nl](http://www.heelhuus.nl)

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen  
T 024 3020002 | [www.heelhuus-nijmegen.nl](http://www.heelhuus-nijmegen.nl)



## *Albert Verlinde over succes Dagboek van een Herdershond:*

# “Het verhaal raakt een bepaalde snaar bij de Limburgers”

De spektakelmusical Dagboek van een Herdershond kende eind april in MECC Maastricht haar allereerste try-out. Dat de voorstelling echter vrijwel direct tot en met 17 juli zou worden verlengd, had Albert Verlinde niet durven dromen. “De eerste drie try-outs werden door het publiek beoordeeld met een 9,3. Tijdens de voorverkoop stond de teller al op 41.000 verkochte kaarten. Dat is heel bijzonder voor een nieuwe productie, vooral als je bedenkt dat mensen alleen nog maar een affiche gezien hebben.”

Musical Dagboek van een Herdershond, naar de televisieserie uit de jaren zeventig, vertelt het verhaal van de jonge kapelaan Erik Odekerke die in 1914 toetreedt tot de gelovige gemeenschap van het Zuid-Limburgse Geleen. Hij probeert zich staande te houden, maar jaagt onbedoeld veel mensen tegen zich in het harnas. “Het verhaal van de mijnen en het katholieke leven van honderd jaar geleden raakt een bepaalde snaar bij de inwoners van Geleen en omstreken. Ik denk dat de musical daarom ook een succes is in Limburg. Het is zeg maar ‘ons verhaal’”, aldus Verlinde.

### **GROTE BELANGSTELLING BUITEN LIMBURG**

Vanuit het hele land krijgt Verlinde de vraag of

de musical ook elders kan worden opgevoerd. De helft van de bezoekers komt namelijk van buiten Limburg. “Dagboek van een Herdershond is opgezet als spektakelmusical. De productie kan niet op tournee. Op het hoogtepunt lopen er meer dan 120 mensen op het podium met een paard en wagen. Dat kan nooit in een regulier theater opgevoerd worden. Je hebt echt een hal nodig.”

Op de vraag of de musical ook na juli nog te zien is, laat de theaterproducent zich voorzichtig uit. “We hebben een optie voor nog één maand, maar laten we eerst maar eens die 150.000 mensen tot en met 17 juli vermaken. Maar zeg nooit nooit...”, sluit de enthousiaste Verlinde af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# Vrijgezel Bianca stelt zich voor



‘VOOR MIJ IS  
ELKE DAG EEN  
FEESTJE’

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In juli stellen we Bianca Meivogel aan je voor. Zij woont in een bruisend vakantiedorp in Zuid-Spanje.

Het kan zijn dat Bianca je bekend voorkomt, ze runde namelijk ooit samen met Michael van der Plas (de ex van Barbie) café de kleine Voom Voom en ze is bekend van de RTL5 serie La Carihuela. Sinds 2015 runt ze haar eigen discotheek Voom Voom. “Echt zo’n ouderwetse familiediscotheek waar mensen van alle leeftijden komen. Ik vind het heerlijk om in Spanje te wonen. Zo lang het kan, blijf ik hier dan ook, ik voel me hier helemaal thuis.”

Wanneer we elkaar spreken, is haar stem hees, de avond ervoor is ze flink doorgezakt. Het is tekenend voor hoe ze is: “Ik ben 47 jaar, maar ik voel me 20”, zegt Bianca lachend. Haar levensmotto is ‘pluk de dag’. “Je weet immers nooit of het je laatste is. Op het strand genieten van de zon, wandelen, uit eten gaan, een

drankje drinken in het café... Ik vind het allemaal leuk om te doen. Hoe ik mezelf zou omschrijven? Ik ben spontaan, vrolijk en houd van gezelligheid. Bovendien kan ik heel druk en energiek zijn. Met mij is het in ieder geval nooit saai, er is altijd iets te beleven.”

**Bianca zoekt  
een  
maatje!**

Bianca zoekt dan ook geen type dat om 17.00 uur van het werk komt en vervolgens op de bank gaat hangen. “Het is fijn als je net als ik een levensgenieter bent en van het vrije leven houdt. Tegelijkertijd zoek ik ook een maatje waar ik mee kan praten. Je moet ook vooral niet jaloers zijn. Verder vind ik het belangrijk dat je je leven op orde hebt, net als ik. Er is niet één bepaald type waar ik op val, als je jezelf maar goed verzorgt. Uiteindelijk gaat het echter toch om de klik!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [info@la-bianca.com](mailto:info@la-bianca.com)



BRUISENDE/VRIJGEZEL



LENGTE  
165 CM

LEEFTIJD  
47 JAAR

OGEN  
BRUIN

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.



# Fit worden én blijven is *kinderspel*

Met dit mooie weer kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om naar een warme, benauwde sportschool te gaan. Maar ja, je wilt wel in shape blijven natuurlijk. De oplossing? Blijf buiten sporten!

Bij buiten sporten zul je misschien al snel denken aan hardlopen, wandelen en fietsen. Of je krijgt het beeld voor je van al die mensen die zich in het zweet werken tijdens een bootcampsessie in het park. Allemaal helemaal prima (en zeer effectief), maar er is nog zoveel meer. Zelfs sporten waarbij het eerder lijkt of je lekker buiten aan het spelen bent in plaats van aan het sporten.

**LEKKER SPRINGEN** Wat dacht je bijvoorbeeld van trampolinespringen? Is dat een sport? Jazeker! En nog een intensieve ook. Met een uurtje springen kun je zomaar vijfhonderd calorieën verbranden, zonder dat je het zelf doorhebt. Hetzelfde geldt voor touwtjespringen. Dat houd je minder lang vol dan trampolinespringen, maar je verbrandt er dan ook sneller calorieën mee.

**SUPPEN & ZWEMMEN** Ook leuk om te doen: suppen! Heerlijk peddelen over het water. Het

ziet er relaxed uit, maar vergis je niet, het is een heel uitdagende balansoefening, waarbij je je hele lichaam intensief gebruikt. De kans op in het water vallen is aanwezig, maar met warm weer is dat misschien alleen maar een extra pluspunt. En als je dan toch in het water ligt, kun je net zo goed even een stukje zwemmen. Weer een sportieve activiteit die je af kunt vinken.

**TERUG NAAR JE KINDERTIJD** Nog een optie: ga lekker skeeleren of rolschaatsen. Alleen of samen met anderen. Superleuk om te doen en ondertussen train je niet alleen je conditie, maar ook je been- en bilspiers. En ook longboarden is een aanrader. Net als hoepelen trouwens. Voor je gevoel ga je weer even helemaal terug naar je kindertijd, maar het is meteen een zeer effectieve work-out. Ontzettend goed voor je taille en je traint er ook nog eens je buik-, rug-, been- en bilspiers mee. Zo zie je maar weer: fit worden is net kinderspel!

**Hulp nodig om fit te worden?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HET IS  
NET **BUITEN-  
SPELEN**



# Holiday proof

De vakantie staat weer voor de deur.  
Tijd om de koffers te pakken.  
Wat neem je zeker mee?

1. Lowlander Bathbomb van HEMA, € 3,50 [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
2. After Sun Cooling Aloe Gel van Hawaiian Tropic, € 16,99 [www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)
3. Kids Protect & Hydrate zonn spray van Nivea Sun SPF 50+, € 21,99 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
4. Leisure in Paradise van Simone Andreoli, € 135,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
5. Soleil Protect Moisturizing Spray Lotion SPF 50 van ROC, € 20,95 [www.rocskincare.nl](http://www.rocskincare.nl)
6. Sunglasses van Marc Jacobs, € 239,- [www.specsavers.nl](http://www.specsavers.nl)
7. New Shine Hair Rinse Pomegranate Vinegar van SABON, € 19,- [www.sabon.nl](http://www.sabon.nl)

8. Color Riche Intense Volume Matte Lipstick van L'Oréal Paris, € 15,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)
9. Lait Corporel van Biotherm x Pable Rochat, € 26,60 [www.biotherm.nl](http://www.biotherm.nl)
10. Lip Care Stick van Dr. Hauschka, € 8,- [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
11. Kerasilk Control Rich Protective Oil van Kerasilk, € 32,50 [www.goldwell.com](http://www.goldwell.com)
12. Allover Triangle Bikini Navy Pink van Speedo, € 40,- [www.speedo.nl](http://www.speedo.nl)
13. Tropic Exotic Eyeshadow Palette – Welcome to the jungle – van Catrice, € 7,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
14. Tas Zcarrycot van Unisa, € 59,90 [www.unisa-europe.com/nl](http://www.unisa-europe.com/nl)

# Haal de zomer *in huis*

De zomer in de lucht, de zomer in je bol en... de zomer in huis! Als buiten het zonnetje volop schijnt, willen we immers niets liever dan deze ook naar binnenhalen. Alles om maar optimaal van dat zomerse gevoel te kunnen genieten, ook als het een dagje wat minder mooi weer is.

Maar waar begin je dan mee? Met het opbergen van de winter natuurlijk! Dat warme dekenje dat nog steeds over de leuning van je bank hangt, is weliswaar heerlijk tijdens de winter, maar nu laat dit je alleen maar terugdenken aan die koude maanden. Hetzelfde geldt voor je winterjas: niet aan de kapstok laten hangen, maar ergens opbergen waar je er niet de hele tijd naar kijkt. En laten we dat comfortabele paar sloffen niet vergeten...

**KLEUR & FLEUR** Is de winter eenmaal echt uit je huis verdwenen, dan wordt het tijd om her en der wat snufjes zomer toe te voegen. Om te beginnen door het toevoegen van kleuren. Vervang die saaie, grauwe kussenhoezen voor fleurige varianten (tip: geel of groen doet het altijd goed in de zomer) en verwissel die zwart-wit prent aan de wand door een kleurrijk schilderij. Ook het toevoegen van wat meer kleur aan je eigen outfit kan het zomerse gevoel in huis versterken.

**FLOWER POWER** En wat doet je nu meer aan de zomer denken dan een vaas verse bloemen op tafel: zonnebloemen, leeuwenbekjes of wat je zelf ook maar mooi vindt. Eén groot boeket op tafel of her en der verspreid door huis wat kleinere bosjes, alles in dezelfde kleur of een bonte verzameling, het kan allemaal in de zomer. Trouwens, niet alleen echte bloemen geven een zomers tintje aan je huis, lampenkappen, kussens en stoelhoezen met bloemenmotief hebben dezelfde uitwerking.

**LAAT DE ZON BINNEN** Dit alles heeft natuurlijk weinig effect als het in huis zelf donker is. Heel leuk dat je die gordijnen de hele dag gesloten houdt om de warmte buiten te houden, maar het optimale zomerse gevoel bereik je pas echt als je de zon ook daadwerkelijk binnenlaat in huis. Zomers muziekje op de achtergrond en het plaatje is compleet.

**Wil jij ook de zomer in huis?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Vrijwilliger worden in 't Warnshuus

*De zon*  
op je snoet, maakt  
heel veel goed!



't Warnshuus  
ook het adres voor uw activiteit!



Wie ervaring heeft met vrijwilligerswerk, weet hoe leuk het is om te doen. Het gevoel van eigenwaarde, de waardering van anderen, het gevoel dat je helpt, iets leren, nieuwe ervaringen opdoen, te midden van andere mensen zijn.

't Warnshuus op de Dreiumme is een centrale ontmoetingsplek voor en door inwoners van Warnsveld en Leesten. In 't Warnshuus vinden activiteiten plaats voor allerlei doelgroepen. Naast de activiteiten verhuren wij zalen aan diverse organisaties.

Op dit moment zijn wij dringend op zoek naar vrijwilligers die de **maandagavond, dinsdagavond, woensdagavond (om de week) of de donderdagavond willen werken!** Dit betreft een functie voor de koffiebar.

- Vrijwilliger worden bij onze **koffiebar**. Je verzorgt de koffie, thee en andere drankjes voor de bezoekers. Dit kan zijn in de ontmoetingsruimte, maar ook het verzorgen van de koffie en thee in de verhuurde zalen hoort erbij.

Spreekt deze functie je aan? Dan gaat onze coördinator Carry graag met je in gesprek! Je kunt haar mailen op: [coordinator@warnshuus.nl](mailto:coordinator@warnshuus.nl) of bellen naar 0575-522796.

KIJK VOOR AL ONZE ACTIVITEITEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OP ONZE SITE [WWW.WARNSHUUS.NL](http://WWW.WARNSHUUS.NL)



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# ZELFLIEFDE KUN JE LEREN

Het lijkt wel een trend: zelfliefde. In mijn ogen een prachtige trend! We leren meer van onszelf te houden. Jezelf op nummer één zetten. Soms is het lastig om jezelf bovenaan te zetten. We zijn bang dat anderen ons dan niet meer aardig vinden.

Vind je jezelf wel aardig genoeg? Dan zou het namelijk niks uit moeten maken wat anderen denken. De belangrijkste relatie is die met jezelf. Hoe leer je van jezelf te houden? Bekijk eerst de energiebalans van je relaties. Welke geven energie? En welke vriendschappen kosten energie? Jezelf opladen is namelijk heel belangrijk.

Start daarna met dankbaarheid. Benoem dagelijks drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Laat je telefoon liggen en mediteer. Kijk jezelf daarna aan in de spiegel en benoem drie dingen waar je trots op bent. Stap onder de douche en bedenk hoe je agenda eruitziet. Ga je dag langs en vul deze met positieve gedachtes.

Het is vanaf nu verboden om te klagen. Zet je negatieve gedachtes om in positieve gedachtes. Je zult merken dat je wereld verandert.

Liefs, Fajah

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION



# De geur van de zomer

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.

## ONS REUKORGAAN PAST ZICH AAN AAN DE

**ZOMERSE EUFORIE.** We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum; de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

## PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES OF ZELFS PIGMENTVLEKKEN VEROORZAKEN

in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje op je haar.

## JE KUNT 'S ZOMERS OOK OVERSTAPPEN OP DE BODYLOTION

uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!





Deze prachtexemplaren geven uw huiskamer of kantoor een bijzondere uitstraling!  
Stuur een bericht met foto van uw interieur en ik maak een prachtige digitale impressie voor u.

**URBEX FOTOGRAFIE**

*Wil Westerweel Fotografie*  
Bel 06-37469218 of stuur een mail naar  
wilwesterweelfotografie@gmail.com



“Ontdek dat jouw verstand niet altijd gelijk heeft”

Fylgja-Advies  
Zaadmarkt 84A, Zutphen  
0575 - 84 71 05  
Eigenaar: Marjolijn Donkers  
info@fylgja-advies.nl  
www.fylgja-advies.nl

## STUREN OP MENTALE KRACHT

Om je op professioneel of persoonlijk vlak verder te ontwikkelen, kun je soms een metgezel gebruiken die met je meeloopt. Die je helpt weer de regie te krijgen. Orde te scheppen in drukte. Fylgja wil jouw metgezel zijn. In een individueel begeleidingstraject of in een leergang waarin je handvatten krijgt om je team te helpen.

### Individuele coaching en begeleiding

Marjolijn Donkers van Fylgja-Advies in Zutphen begeleidt op basis van bewezen theorieën zoals NLP en ACT en combineert die met haar (bestuurlijke) ervaring in welzijn, sport en onderwijs. Vanuit die verschillende invalshoeken geeft ze je inzicht en handvatten. Of je nu in onderwijs, zorg of bedrijfsleven actief bent – Fylgja laat je verder groeien.

### Leergang voor leidinggevenden

Fylgja start in september een leergang speciaal voor leidinggevenden. Als zij hun medewerkers kunnen inspireren en leren hoe ze zelf de regie kunnen nemen over hun agenda en hun leven, heeft iedereen er baat bij!

**FYLGJA**  
begeleiding - training - advies

COLUMN/MARJOLIJN DONKERS

**VRAGEN?**

Neem contact met ons op!

**0575 - 84 71 05**



€ 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 tovenaars 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 Carnival 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.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst, fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



# Zelfgemaakt *vanille roomijs*

Het is zomer. De zon schijnt, dus jij hebt zin in... IJS! Dat kun je deze maanden op vrijwel elke hoek van de straat kant-en-klaar kopen, maar wist je dat het ook heel makkelijk zelf te maken is? Hier geven we je een recept met vanillesmaak, maar natuurlijk kun jij ook zelf een smaak bedenken.

1 LITER - 12 UUR

## INGREDIËNTEN

250 ml volle melk  
3 vanillestokjes  
4 eidooiers  
75 gr witte basterdsuiker  
250 ml slagroom

## BENODIGHEDEN

Platte bak voor in de vriezer

## BEREIDING

Verwarm de melk au bain-marie tot ongeveer 70 graden en laat hierin een opengesneden vanillestokje meetrokken.

Mix de eidooiers in een kom samen met de suiker tot een gelige, dikke massa. Schenk vervolgens al roerend het eimengsel bij de melk. Zet het vuur hoger en verwarm dit geheel ook au bain-marie tot ongeveer 80 graden.

Blijf goed roeren en zodra de eidooiers gebonden zijn, mag het geheel van het vuur. Zet het geheel in de koelkast om goed af te laten koelen. Klop als dit is afgekoeld de slagroom stijf en meng dit door het mengsel uit de koelkast. Voeg als smaakmaker het merg van de twee resterende opengesneden vanillestokjes toe.

Zet het roomijsmengsel in een platte bak in de vriezer. Roer om de 30 minuten door gedurende 2 tot 3 uur, dit om ijskristalvorming te voorkomen. Laat daarna voor één nacht in de vriezer staan om goed te harden.





# PUZZELPAGINA



Ook in juli zorgt Bruist ervoor dat jij weer lekker kunt puzzelen. Op je balkon, in de tuin of heerlijk op je ligbedje aan het strand. Vul de oplossing van de prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-9-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

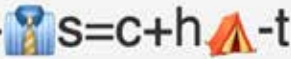
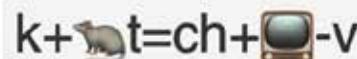

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand hittegolf. De oplossing van vorige maand was **rustig**.

Maak kans op dit bruisende

boek van **Michael Pilarczyk**



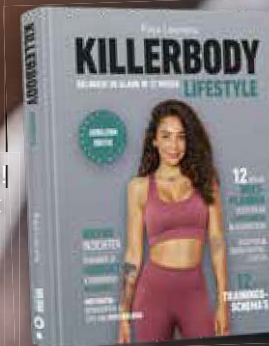
Je bent toch niet je gedachten? Maar wie of wat ben je dan wel, is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In *Je Bent Zoals Je Denkt* lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft.



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

Maak kans op het

boek van **Faya Lourens**  
*Killerbody Lifestyle*



Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.

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

boek afvallen  
lezen zomer  
calorie body  
fajah sporten

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