

ZUTPHEN EO



DECEMBER 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Fijne
feestdagen!

Tim Akkerman:
'Bruce Springsteen
is mijn inspirator'



(> 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

Impressie
Zutphen

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Zutphen Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Zutphen

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

Fijne Feestdagen



SVEN
voor ogen

VOOR STIJLVOLLE FEESTDAGEN

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 - 454629 www.svenvoorogen.nl



Maak nu je afspraak

SCAN ME



10

COLOFON



19

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 grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Bruisende lezer,

Wat is december elk jaar toch weer een heerlijke maand. Warmte, sfeer, gezellig samenzijn met familie en vrienden, lekker eten en drinken, maar ook af en toe even heerlijk cocoonen onder een dekentje. Even helemaal niets om bij te tanken van de drukte van al die feestdagen.

Zo zou het in ieder geval moeten zijn, maar helaas ligt ook stress deze dagen op de loer. Er moet immers zo veel worden gedaan en geregeld en al die verplichtingen... Je zou er bij voorbaat al van in de stress schieten. Gelukkig is dat nergens voor nodig. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist lees je namelijk hoe je stressvrij de feestdagen doorkomt.

Net als jou, gunnen we ook onze bruisende ondernemers een stressvrije decembermaand. Ze zullen uiteraard ontzettend hard moeten werken deze maand, zoals elk jaar rond de feestdagen, maar met zijn allen kunnen we het ook hen een stukje makkelijker maken. Niet alleen door hun inspirerende verhalen te lezen, maar ook door daadwerkelijk zo veel mogelijk lokaal te shoppen. Zo heeft iedereen een mooie decembermaand.

Fijne feestdagen!
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



22



23

Inhoud





Stressvrije *feestdagen*

Sinterklaas is in het land, de kerstdagen komen eraan en de voorbereidingen voor een knallende jaarwisseling zijn in volle gang. Cadeautjes moeten worden gekocht, een overheerlijk kerstdiner moet worden voorbereid en het huis voorzien van feestelijke versieringen. Het lijkt bijna onmogelijk om stressvrij de feestdagen in te gaan.

Begin op tijd! Zoek aan het begin van de maand alvast een lekker kerstdiner uit. Alles wat je nu doet, hoef je straks niet meer te doen. Bespreek je gedachten en ideeën met de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt. Als je anderen bij het proces betreft, ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij jou. Dat voelt een stuk fijner.

STEL NIET TE HOGE EISEN AAN JEZELF De verantwoordelijkheid om anderen fijne feestdagen te bezorgen, ligt niet bij jou. Uiteindelijk gaat het om de sfeer en niet zozeer om wat jij allemaal geregeld hebt. Dat is het prettige van samenzijn. Laat je niet leiden door alle verplichtingen. Als je geen zin hebt om een kerstboom neer te zetten, doe je dat niet. Volg je eigen plan.

DURF NEE TE ZEGGEN Als je schoonouders je uitnodigen om de jaarwisseling met hen door te brengen en je hebt daar eigenlijk helemaal geen zin in, is het niet erg je eigen plan te trekken. Het gaat er niet om wát je zegt, maar hóé je het zegt. Zoek een momentje voor jezelf waarop je niets moet. Een momentje waarop jij kunt doen wat je leuk vindt, zonder dat de verplichtingen in je gedachten blijven.

En als je écht geen zin hebt in de feestdrukte: boek een paar dagen weg en zeg dat je er niet bent. Geen cadeautjes kopen, geen kerstdiner bedenken en geen andere verplichtingen.



Wil jij ook stressvrij de feestdagen in gaan? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.

ZOEK EEN
MOMENTJE VOOR
JEZELF **WAAROP**
JE NIETS MOET

K

HALLMARK GEUREN

De donkere dagen komen eraan en dan is heerlijk cocoonen op de bank een van de fijnste dingen die er is. Dit doe je deze winter met de nieuwe producten van Marjolein Bastin. Met onder andere geurkaarsen en geursticks die je huis vullen met de fijnste geuren om bij weg te dromen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA.
www.hallmark.nl



DE KRACHT VAN DE ONDERNEMERSDOCHTERS

De kracht van de ondernemersdochters is een feest van herkenning voor alle vrouwen die uit ondernemersgezinnen komen. Marcella Bos en Heidi Los besloten een boek te schrijven over de impact van opgroei in een ondernemersgezin. Met dank aan de ervaringen en verhalen van meer dan 100 ondernemersdochters is het een bijzondere bundeling van familiewijsheden, uitspraken, verhalen en voorbeelden. In het boek vind je reflectievragen en tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Scan de QR-code

Voor onvergetelijke feestdagen!

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 en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

UNION – E-FLOW

Het nieuwe jaar fris ingaan met een elektrische fiets, wie wil dat nou niet? Union laat met de E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. De retro look past perfect bij de stijlbewuste fietser. Ook is de E-Flow super praktisch; je zoekt andere fietsers

zonder enige moeite voorbij en bent veel sneller op de plaats van bestemming. Het perfecte cadeau voor iedereen die jij een elektrisch windje in de rug gunt.
www.union.nl



HALLMARK WENSKAARTEN

Op de klassieke toer of juist een warme kerstwens voor iemand die het moeilijk heeft. Wens jouw geliefden fijne feestdagen met een mooie wenskaart. Hallmark heeft deze kerst een campagne. Namelijk: dicht de kaartkloof. Met de feestdagen in aantocht willen ze jongeren weer aansporen om een ouderwets kaartje te sturen.
www.hallmark.nl



2125, DE WINTERSLAPER

Schrijver Fons Burger is al zijn hele leven activist en op zoek naar oplossingen voor de grootste twee wereldproblemen: de uitputting van de aarde en sociale ongelijkheid. In zijn nieuwe roman ontwaakt hoofdpersoon Max Bloemendaal in het jaar 2125 in een toekomst die niemand zich had kunnen voorstellen. Een perfect cadeau voor iedereen die met een andere blik naar de toekomst wil kijken.
www.fonsburger.com



LEZERSACTIE* MISTERYBOX - MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je als man een handje bij helpt.



www.mysterybox.nl TAG #CARE



DIY KERSTBOOMJE

Dit originele cadeau is gemaakt van echte dennentakken. Voorzien van lichtjes, slingers en papieren sterretjes. Maak jouw brievenbus kerstboomje extra bijzonder door een lieve kerstkaart toe te voegen. Dit geschenk maakt een kerstgroot super speciaal! Wie verdient dit jaar een originele kerstwens?
www.bloompost.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



Als je iedereen ziet stralen,

dat is toch geweldig!

Even leek het erop dat Trudy Lekkerkerker (72) uit Woerden niet mee kon naar het stranduutje in Petten, waar ze zich zo op had verheugd. Ze liet het er niet bij zitten en zorgde ervoor dat ze alsnog kon gaan. En ze nam nog zes andere mensen mee!

Hartverwarmend

“Het was een heel bijzondere dag, voor mezelf maar ook voor de andere aanwezigen. De uitjes van het Ouderenfonds zijn altijd zo goed verzorgd. Met koffie en een heerlijke lunch. De locaties zijn altijd prettig en de ontvangst is steeds hartverwarmend. Niets anders dan lof! In Petten was er ook muziek en hebben we gezongen, zo leuk. Mensen werden in speciale strandrolstoelen naar zee gereden, dat zorgde voor grote hilariteit. Als je iedereen ziet stralen, dat is toch geweldig!”

Toch nog mee

Trudy had zich via de BoodschappenPlusBus in Woerden aangemeld voor het stranduutje. “Helaas waren er meer aanmeldingen dan plekken en werd ik uitgeloot. Op de website van het Ouderenfonds zag ik dat je je ook rechtstreeks voor het uitje kon aanmelden, zelfs met meer mensen. Ik kon alleen niet autorijden, omdat ik aan mijn voet was geopereerd. Gelukkig kende ik iemand die wel wilde chauffeur. Ik heb een aantal anderen gevraagd of ze ook meewilden. Samen hebben we de benzinekosten en het uitje voor onze chauffeur betaald. Zo konden we alsnog mee.”

‘In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel!’

Ook Marry van 't Hoog (82) genoot van het stranduutje in Petten. “Ik ben slecht ter been en ga steeds verder achteruit. In huis red ik me met een rollator en ik heb een scootmobiel. Ik woon zeven hoog en moet bij de lift uitstappen, maar dat weerhoudt me er niet van om er toch op uit te gaan. Wel heb ik soms wat hulp nodig. Zo kan ik niet alleen naar het strand. Ik heb geen vervoer en kan met mijn scootmobiel niet over het zand rijden. Dankzij de BoodschappenPlusBus kan ik vanuit Woerden wel mee op stap, dat is ideaal.”

Het Ouderenfonds had bij het uitje naar Petten voor speciale rolstoelen gezorgd, met dikke banden. Een van de andere deelnemers heeft me daarmee naar de zee gereden. Ik kreeg een enorme golf over me heen en was tot mijn borst toe nat, maar heb enorm van het uitje genoten. Ik vind het leuk om onder de mensen te zijn. In je eentje ga je niet, met het Ouderenfonds wel.”

 **nationaal
ouderenfonds**

**Help het Ouderenfonds in de strijd
tegen eenzaamheid onder ouderen.**



Scan de QR-code en
doneer nu



CREATIEVE OCHTENDEN IN 'T WARNSHUUS

Elke tweede dinsdagochtend van de maand in de ontmoetingsruimte van 't Warnshuus: De eerstvolgende zal zijn op 13 september. De koffie/thee staat klaar om 10.00 uur. We beginnen dan met de uitleg en we sluiten of rond 12.00 uur. Vindt u het leuk creatief bezig te zijn en eens wat anders te leren, dan dat u misschien gewend bent? Of juist de behoefte om gezellig met anderen te knutselen?

Onder leiding van een hobbyist gaan we telkens een creatie maken en gebruiken hierbij karton, papier, inkt en allerlei hulpmiddelen zoals stansen, mallen etc. Wat we gaan maken zijn kaart- en cadeaureaties in allerlei vormen en maten. De materialen en hulpmiddelen staan voor jullie ter beschikking; u hoeft niets mee te nemen.

U dient zich van tevoren op te geven, dat kan aan de balie in 't Warnshuus, telefonisch via 0575-522796 of via mail coordinator@warnshuus.nl.

High Tea middag voor ouderen

Op elke laatste vrijdagmiddag van de maand tussen 14.00 en 16.00 uur wordt de High Tea middag voor ouderen georganiseerd in 't Warnshuus. In een gezellige ambiance kunt u genieten van heerlijke lekkernijen die door de vrijwilligers van 't Warnshuus worden gemaakt. De deelname aan de High Tea middag bedraagt slechts € 5,00 p.p. Om



't Warnshuus
ook het adres voor uw activiteit!

de kosten verder te dekken hebben vrijwilligers en de Haak Maar Aan Club handgemaakte producten/cadeaus gemaakt die in 't Warnshuus te koop zijn tegen zeer schappelijke prijzen. De opbrengst van de verkoop gaat helemaal naar de organisatie van de High Tea middagen. Zoekt u een leuk cadeau? In de vitrinekasten in de ontmoetingsruimte worden de zelfgemaakte producten getoond.

De eerstvolgende High Tea zal zijn op vrijdag 30 september. U dient zich van tevoren op te geven, dat kan aan de balie in 't Warnshuus, telefonisch via 0575-522796 of via mail coordinator@warnshuus.nl.

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

December is de maand van feestjes, gezelligheid en huwelijksaanzoeken!

De **meeste** aanzoeken worden in deze maand gedaan. De koudste

temperatuur ooit gemeten in Nederland was -27,4 graden Celsius.

Dat was in **1942**. Brrr! **Sinds 1901** hebben we **acht keer** een

witte Kerst gehad: sneeuw

op Eerste én Tweede Kerstdag.

Het geven van **kerstcadeaus**

verwijst naar de **cadeaus** die de

drie wijzen op kerstochtend aan **kindeke Jezus** hebben gegeven.

Een **oliebol** bevat minder calorieën

dan een **krentenbol**.

De duurste **kerstboom** kost **9,3 miljoen euro**.



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!

Dag oud, Hallo nieuw

De afgelopen drie jaar heb ik met veel plezier middels mijn columns jullie als lezer meegenomen naar de verschillende aspecten van mijn werk in de praktijk Bewegendwijzer.

De stukjes gingen steeds over een ander stukje van mijn vakgebied.

- De Oefentherapie
- De Kinderoefentherapie
- Babymassage
- De Slaapoefentherapie
- Adem en ontspanning
- Lifestyle coaching

By alles gaat het over een goede balans. Balans tussen belasting en belastbaarheid. Plezier in wat je wilt en kunt doen. Om te komen tot bewust duurzaam bewegen of het nu over jong of over oud gaat.

Hoewel ik nog lang niet ben uitverteld, is dit voorlopig wel de laatste column in Zutphen Bruist.

Ik wens iedereen fijne feestdagen met plezier, beweging en in balans en een Bewegendwijzer 2023!

Hartelijke groet,
Mijke Mommers oefentherapeut, Kinderoefentherapeut en
Slaapoefentherapeut Bewegendwijzer

MAAK EEN
AFSPRAAK
www.bewegendwijzer.nl

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

**bewegend
wijzer**
SPECIALIST IN BEWEGEN



Mijke Mommers werkt sinds 1993 als Oefentherapeut. Daarnaast heeft zij zich gespecialiseerd als Kinderoefentherapeut en als Slaapoefentherapeut. Sinds 2000 heeft zij haar eigen praktijk Bewegendwijzer in Zutphen, waar ze zowel kinderen als volwassenen met veel plezier begeleidt met het leren van nieuw beweeg-gedrag en Slaapgewoonten. Haar motto: Bewegend Leren en Spelend Wijs! Bewegendwijzer: Specialist in Bewegen.

Wilt U een huis kopen op IBIZA?

Do you want to buy a property? • Deseas comprar una propiedad?



Ibiza Finest Real Estate S L. · Franchisee of KENSINGTON Finest Propertles International AG
c//Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

Villa in de heuvels van Es Cubells met prachtig uitzicht op de natuur en de zee

Deze uitzonderlijke en eigentijdse villa is gebouwd volgens de hoogste normen op een rustiek perceel in een verhoogde positie om privacy te garanderen in een rustige en vredige omgeving.

De villa biedt een goed doordachte kamerindeling en strekt zich uit over twee niveaus met verschillende terrassen. Op de begane grond is er een ruime woonkamer met open haard en een open volledig ingerichte keuken met houten en marmere elementen. Verder is er een eethoek voor tien personen. Vanuit de woonkamer is er oegang tot een groot terras waar zich nog een eethoek en een buitenkeuken bevinden.

Een trap leidt naar de enorme infinity-pool, dat zich uitstrekt over twee niveaus en waar we ook een groot zonneterras vinden, perfect voor warme zomerdagen.

De ruime master slaapkamer met eigen badkamer en privéterras bevindt zich op de begane grond, terwijl de andere drie tweepersoonsslaapkamers met twee badkamers zich op de benedenverdieping bevinden.

Evenals een suite met badkamer en kitchenette die geheel onafhankelijk is van de rest van het huis.

De hele villa heeft centrale airconditioning. Bovendien is er een grote was- en bijkeuken achter de keuken. Naast de villa is er een onafhankelijk gastenverblijf met twee grote slaapkamers,



REFERENTIE	KPI800
TYPE OBJECT	Villa
WOONOPPERVLAKTE	665 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	24.509 m ²
SLAAPKAMERS	7
BADKAMERS	6
ZWEMBAD	1

PRIJS
OP
AANVRAAG

Slaap, slapeloosheid en overgave

*Enzaam en alleen liep ik in het donker bos,
En dat wat ik angstig vasthield liet mij los*

Als we 's avonds in slaap vallen, laten we de controle los. Maar als je last hebt van slapeloosheid (wat allerlei oorzaken kan hebben, zoals hormonen, alcohol etc.) dan kun je dat vaak niet goed, de dingen-van-de-dag loslaten: je problemen, je zorgen, je vertrouwde prikkels, ons bezige, zelfbevestigende zelf. Je blijft steeds "aan staan". Dat helpt natuurlijk niet tegen slapeloosheid.

Het is best begrijpelijk dat loslaten niet gemakkelijk is: er is angst - waar geven we ons aan over? Dan kan het helpen om naar je dromen te kijken. Onze dromen waarin we de dag verwerken zijn soms ook lucide dromen die je inzicht geven, een nieuw licht werpen op dingen waar we de vorige dag nog zo mee worstelden. Verhelderend - er een nachtje over slapen.

In dromen geeft ons denken de regie over aan een ander stuk van ons - in het oosten noemen ze dat bewustzijn, in het westen onderbewuste. In dat loslaten, de overgave, zit dus ook een kans - dat je ruimte maakt voor iets anders dan je ikje. Een vorm van bewustzijn die helend is. En verhelderend.



**Praktijk voor lichaamsgerichte
psychotherapie & coaching**

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

DAGJE UIT KERSTSTAD VALKENBURG



Van 18 november tot en met 8 januari is het Geulstadje Valkenburg weer van onder tot boven in kerstsfere gehuld. Kerststad Valkenburg is dé plek waar de kerstmarkten een echte beleving zijn, waar je eindeloos kunt wandelen in unieke en wonder-schone winterlandschappen, waar de kerstliefde door de maag gaat, waar duizenden kerstlichtjes fonkelen en waar heel veel leuke te beleven valt. Laat je meevoeren door de ondergrondse betovering in de kerstgrotten van Valkenburg, met de gezelligste kraampjes, sfeervolle lichtjes, het kerstverhaal en meterslange miniatuurdorpjes. In Valkenburg strijk je neer voor een kerst in magische sfeer!

**Kijk voor meer info op
www.kerststadvalkenburg.nl.**

FILMPJE KIJKEN CALL JANE

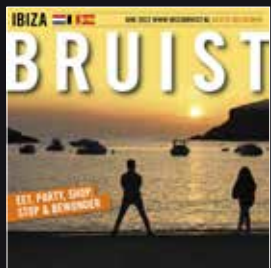
Joy, een huisvrouw in het Amerika van de jaren zestig, kijkt uit naar het krijgen van haar tweede kind. Maar haar roze wolk wordt overschaduw door het nieuws dat deze zwangerschap haar eigen leven in gevaar brengt. Omdat de reguliere artsen haar niet willen helpen, wendt ze zich tot 'The Janes', een geheime groep vrouwen die onder leiding van de charismatische Virginia alles riskeert om vrouwen hun eigen keus te kunnen laten maken. De vrouwen redden hiermee Joys leven. Deze ingrijpende gebeurtenis wakkert bij haar de ambitie aan om zelf ook andere vrouwen te helpen hun eigen lot te bepalen. **CALL JANE is vanaf 8 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DE KLEINDOCHTER



Niet lang nadat hij in de jaren zestig Birgit ontmoet in Oost-Berlijn, vraagt Kaspar haar ten huwelijk. Ze stemt toe onder één voorwaarde: hij moet haar helpen vluchten uit de DDR. De vlucht slaagt. Als Birgit overlijdt, ontdekt de zeventigjarige Kaspar in haar dagboeken dat ze al die jaren iets voor hem verzwegen: bij de vlucht liet ze haar dochtertje Svenja achter, met wie ze nooit meer contact heeft opgenomen. Kaspar besluit Svenja te zoeken en vindt haar in een kleine dorpsgemeenschap in Oost-Duitsland. Hun ontmoeting verloopt moeizaam, voornamelijk vanwege haar rechts-radicaliteit echtgenoot. Alleen met hun dochter Sigrun – zijn kleindochter – bouwt Kaspar een aarzelende relatie op. **DE KLEINDOCHTER van Bernhard Schlink is vanaf 1 december verkrijgbaar.**



Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,

Marcel en Lea Bossers

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

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



“GET OUT OF YOUR
MIND, AND INTO
YOUR LIFE”

Steven C. Hayes

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

ACT COACHING

Wil je meer plezier in je werk en in je leven? Wil je uitblinken in jouw talenten? Wil je leren hoe jij met tegenslagen in balans kunt blijven? Ga dan eens aan de slag met ACT coaching.

ACT is een wetenschappelijk beproefde methodiek die jou leert hoe jij anders kunt omgaan met pijnlijke situaties, stress en weerstand. Het ultieme doel van ACT is het creëren van psychologische flexibiliteit en daarmee een betere kwaliteit van leven. Door acceptatie leer jij om vervelende gedachten, emoties en gebeurtenissen uit te nodigen in plaats van ertegen te vechten. Dit helpt jou om een zinvol en rijk leven te leiden, terwijl je tegelijkertijd de pijn accepteert die daar onvermijdelijk bij hoort. Op die manier vergroot ACT de psychologische veerkracht.

- Als je graag ontspannen en met plezier wilt leven en werken
- Als je bereid bent om je eigen strenge verstand onder ogen te zien

Naast ACT coaching organiseert Fylgja Advies ook ACT cursussen voor iedereen die meer grip op werkdruk wil krijgen en zijn ambities volop wil waarmaken.



**WIL JE MEER
WETEN?**
www.fylgja-advies.nl

Tim Akkerman:

‘Bruce Springsteen is mijn inspirator’

Tim Akkerman draait al ruim twintig jaar mee in de Nederlandse muziekwereld en trekt dit jaar met zijn show Tim Akkerman & The Ivy League langs de theaters. De voormalig zanger van DI-RECT blikt in zijn voorstelling onder meer terug op zijn allereerste zelfgeschreven nummer en zijn idolatrie voor Bruce Springsteen. “Bruce is mijn inspirator en voorbeeld.”

Tims voorliefde voor de Amerikaanse rockzanger ontstond al op jonge leeftijd en is sindsdien nooit meer gedoofd. In 2018 bracht de zanger in de Nederlandse theaters zelfs een speciaal eerbetoon aan The Boss. “Zijn muziek, persoonlijkheid en de energie die hij uitstraalt tijdens optredens, daar herken ik mijzelf in. Fans in binnen- en buitenland linken sinds deze tournee mijn muziek aan zijn muziek. Die vergelijking is onbeschrijfelijk”, vertelt Tim vol trots.

MTV UNPLUGGED In zijn nieuwste theatershow dompelt hij samen met zijn band The Ivy League de bezoekers onder in de sfeer van MTV Unplugged. Tim: “De show is heel divers. Zo kom ik met mijn eerste zelfgeschreven liedje het podium

op, zing ik de mooiste nummers van de voorbije jaren en spelen de bandleden allemaal een ander instrument. Het is een mix van akoestische muzikaliteit, anekdotes en ontroerende verhalen.”

THE IVY LEAGUE Sinds 2014 staat de band als Tim Akkerman & The Ivy League op de affiches, maar geheel uniek bleek die naam niet te zijn. “Ik kwam een paar jaar geleden tot de ontdekking dat er al een band bestond met de naam The Ivy League. Een Engelse groep uit Londen uit de jaren zestig. Maar we hebben de bandnaam niet veranderd hoor”, sluit Tim met een knipoog af.

Tim Akkerman & The Ivy League is tot en met 17 december in de theaters te zien.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



WIJ BLIJVEN BIJ DE BASIS



Al 65 jaar heerlijke
eigengemaakte friet



Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor de nieuwsbrief
op www.nederlandbruist.nl

www.wikkelfee.nl

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.



Wikkelfee

Keester wat je lief is

www.wikkelfee.nl

WAAROM ZOU IK SLIMMING POWDER GEBRUIKEN?

Slimming Powder is een poeder dat jou helpt met afslanken, je energie geeft en je immuunsysteem versterkt. De samenstelling van Slimming Powder werkt synergetisch: dat betekent dat de ingrediënten elkaar complementeren en versterken daar waar nodig. Slimming Powder bestaat uit de volgende ingrediënten:

Cafeïne

Cafeïne stimuleert je centrale zenuwstelsel en beïnvloedt de stofwisseling in je spieren. Daarnaast heeft cafeïne ook invloed op onze gezondheid. Cafeïne bevat namelijk antioxidanten die goed zijn voor je weerstand. Bovenal stimuleert cafeïne de vetverbranding.

Guarana

Guarana is rijk aan antioxidanten die helpen het lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het heeft ontstekingsremmende en antimicrobiële eigenschappen.

Groene thee

Groene thee zit bomvol polyfenolen, deze hebben verschillende positieve uitwerkingen in ons lichaam. Zo is door onderzoek aangetoond dat de catechisten in groene thee een antibiotische werking hebben.

Creatine

We kennen creatine als het gaat om een energieboost voor de spieren. Creatine stimuleert ook de hersenfunctie en verbetert de prestaties.

Vitamine B3

Vitamine B3 is een wateroplosbare vitamine die deel uitmaakt van het vitamine B-complex.

Al met al genoeg redenen om tijdens deze feestmaand te starten met Slimming Powder.



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Omdat ik om je *geef!*

In december worden wereldwijd de meeste cadeaus gegeven en gekregen. Cadeautjes krijgen is leuk, maar cadeautjes geven is eigenlijk nog veel leuker. Als jouw zoektocht naar het ideale cadeau geslaagd is en je dikke zoenen krijgt als bedankje, is je missie geslaagd.

Hoe leuk het ook is om mensen te verrassen, het handigst is om gewoon even te vragen waar je iemand het meest blij mee maakt. Dat scheelt jou een hoop denkwerk en degene die het feestje geeft is altijd oprecht blij met jouw cadeau.

GEEF EEN DAGJE WEG Een ervaring cadeau geven is een heel leuk idee. Er zijn talloze leuke bonnen te verkrijgen voor een nachtje weg, een beautydag, een borrel & bite in een café, actieve uitjes en ga zo maar door. En... geef je een ervaring voor twee personen cadeau, dan is de kans bovendien groot dat je zelf mee mag! Wil je daar zeker van zijn, prik een datum met de ontvanger van je cadeau, plan dan in het geheim een gezellige dag en pik hem of haar op voor een 'surprise' dagje weg. Want vergeet niet, gedeelde ervaringen zijn onbetaalbaar!

MAAK ZELF IETS Kijk eens op Pinterest, zoek op 'DIY' of 'zelf maken' en laat je inspireren door talloze leuke zelfmaak-ideeën waarmee je iemand echt kunt verrassen.

IK HEB ALLES AL Wat geef je mensen die echt niets te wensen hebben, die alles al hebben of gewoon al oprecht blij zijn met je aanwezigheid op hun feestje? Een bos bloemen waarvan er nog tien meer in de bijkuchen staan? Een fles wijn? Niet echt verrassend. Wat dacht je van tien kippen, vijf eenden, een koe, schoolboeken, een waterpomp of een groentetuintje? Een origineel cadeau waarmee je mensen in ontwikkelingslanden gegarandeerd helpt: www.oxfamnovib.nl



Meer tips om het perfecte cadeau te vinden? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**HET VERKEERDE CADEAU
BESTAAT NIET**

Waarom mindfulness?

Mindfulness (ofwel opmerkzaamheid) leert je stil te staan, stil te zitten in de maalstroom van je dagelijks bestaan en je bewust te worden van wat er in het hier en nu gaande is. Bewuste aandacht voor ervaringen in lichaam en geest.

Door je bewust te worden ontstaat er ruimte en inzicht, wat een eerste stap is om de dingen anders te doen dan je ze altijd deed. Zo leer je uit je automatische patronen (met name die waar je ontevreden over bent) te stappen en bewust te reageren.

Je leert ook stil te staan bij je gedachten. Gedachten kunnen je onbewust veel onrust en stress bezorgen. Mindfulness helpt je om gedachten te zien voor wat ze zijn: mentale activiteiten, waar je niet persé iets mee hoeft.

Naast een praktisch technische training van de geest om in het hier en nu te komen/blijven, brengt mindfulness ook een levenshouding met zich mee: een levenshouding van aanvaarding en mildheid, van leven in het hier en nu zonder oordelen en zonder je druk te maken over wat geweest is en wat nog gaat komen. In de eerste plaats helpt het je om mild en zonder oordelen naar je eigen ervaringen te kijken, jezelf toe te staan te denken wat je denkt en voelen wat je voelt. Jezelf toestaan te accepteren zoals je bent en van jezelf te houden zoals je bent.

Je kunt altijd vrijblijvend contact met mij opnemen, om informatie vragen of een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek.



Mijn naam is Martha Pastink. In januari 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Inmiddels heb ik vele groeps- en individuele trainingen mindfulness mogen geven en prijs ik mijzelf gelukkig dat ik dit in mijn werk heb kunnen integreren.

Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken, authentiek en ook nuchter en praktisch.

Je bent van harte welkom in mijn praktijk!



06-19354689
info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl
www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

BRUIST

zoekt jou!

Scan de QR-code voor alle vacatures. Tevens franchisenemers gezocht.





Ayam rica-rica

Authentiek Indonesisch kipgerecht

Dit gerecht wordt overal in Indonesië geserveerd. Met pepers als hoofdingrediënt. Rica betekent pepers in het Manadonees en dit recept komt uit Noord-Sulawesi, waar bijna alle gerechten met pepers worden bereid. Hoe heter hoe beter, zeggen ze daar.

6 PERSONEN - 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 kg kipdrumsticks
- 1 citroen voor marinade
- zonnebloemolie
- 250 gram lombok
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 5 kemiri noten
- duimpje gember
- 2 theelepels kurkuma
- 1 stuk citroengras
- 4 djerोक poeroet bladeren
- 1 kippenbouillon
- 1 glas water
- snuffje zout

BEREIDING

Was de kip, doe het sap van de citroen erbij en meng dit goed. Laat dit ongeveer 10 minuten staan.

Verwarm een scheutje olie in een pan en grill de kip aan beide kanten tot deze een beetje bruin wordt. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Haal dan de kip uit de pan.

In dezelfde pan bak je de lombok, ui, knoflook, kemiri en gember die al zijn fijngestamp. Bak ze goed gaar. Vervolgens doe je de kurkuma, citroengras en de djerोक blaadjes erbij en bak deze nog ongeveer 5 minuten mee op laag vuur.

Voeg nu de gegrilde kip samen met de kippenbouillon en water toe en kook ongeveer 20 minuten met het deksel erop. Als laatste voeg je wat zout toe en kook je alles nog eens 5 minuten. Serveer de kipdrumsticks met warme rijst. Selamat makan!



Recept is van: *Gladies Tanahulu-Ticoalu*

PUZZELPAGINA

December heeft veel donkere dagen. Maar ook veel lichtjes. De mensen maken hun huis gezellig. Ze hangen kerstverlichting aan de muren, de kaarsen staan weer elke avond op tafel te branden. Los gezellig samen rond de tafel de puzzel op, met de kerstboom op de achtergrond en maak kans op mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-1-7**.

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 'feestdagen'. De oplossing van vorige maand was **denken**.

Maak kans op
het nieuwe
boek van
Michael
Pilarczyk



Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

my=b Qe=j+j

k+ -s v+

j+ s=u+w

m+ r=i -r

l+ -i+ =v+?



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

Maak kans op
Cheerful
Merlot



YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

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

wijn cheerful
rood biologisch
merlot vegan
lekker fles

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

Recharge yourself



MARVEL R Electric

AL VANAF € 47.485



www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel