

ZUTPHEN EO



FEBRUARI 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Vier de liefde
op Valentijnsdag

Karin Bloemen

‘De mafste en leukste dingen
gebeuren in het theater’

Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Jij reageert toch ook?

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

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

“Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai.” En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. “Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden.”

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. “Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij.”

Alex zoekt

de liefde van zijn leven!

Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. “Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben.” Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). “Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor”, voegt hij lachend toe.

Nog wat weetjes over Alex: “Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader is muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!”



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar alexjongerden@gmail.com
📍 www.facebook.com/alex.jongerden



Coronastress

Nu we bijna elf maanden te maken hebben met de maatregelen rondom het coronavirus, beginnen de gevolgen op lange termijn goed zichtbaar te worden. Er zitten zoveel onderling afhankelijke en op elkaar invloed hebbende aspecten aan, dat je de stress bijna niet vóór kunt zijn.

Het besef dat thuiswerken wel degelijk een goede mogelijkheid is om een bedrijf toch te kunnen laten functioneren, heeft veel organisaties weer vertrouwen in de medewerkers gegeven. Het vraagt enige aanpassing in hoe en wat, maar het werkt zeker. Ook de natuur en het milieu leven op. Maar hoe bijzonder is het toch dat de in het verleden vaak niet vernoemde aspecten binnen het arbeidsveld nú zo aan de oppervlakte komen. Alom hoor je het **gemis aan sociaal contact** en **informele afstemming** met collega's. Ook het voortdurend in je eentje werken in de thuisomgeving maakt het **gemis aan inspiratie, motivatie en creativiteit** merkbaar.

Gezinsperikelen

Ik benijd de ouders die ieder een baan hebben niet. Wat hebben jullie veel op je bord op dit moment! Het thuis begeleiden van het online schoolprogramma en dat in goede banen leiden is geen makkie. Ouder zijn is wat

anders dan schooljuf zijn, dan moet je toch weer andere kwaliteiten naar boven toveren. Hebben jullie al met meerdere ouders samen de lasten verdeelt? Daarnaast zijn er zoveel ballen tegelijk in de lucht te houden: de effecten van veel bovenop elkaar te zitten, alsmat ideeetjes voor leuke bezigheden moeten bedenken, niet meer aan jezelf toekomen, te weinig afleiding hebben, vereenzaming, leren omgaan met eigen en elkaars korte lontjes, conflicthantering, voortdurende aanpassingen aan je planning. Wat een inventiviteit wordt er van jullie gevraagd, en flexibiliteit, en doorzettingsvermogen. Complimenten aan jullie allen!

**BEL ME
ALS IK JE
ERGENS BIJ KAN
ONDERSTEUNEN!**



COLUMN/MARIËLLE JANSEN



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.

 Core-Coaching

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

MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!

www.vanmossel.nl/moc



Van Mossel Exclusieve Occasions | Van Mossel Mega Occasion Centrum Goes | Van Mossel Mega Occasion Centrum Hengelo | Van Mossel Mega Occasion Centrum Leeuwarden | Van Mossel Outdoor Occasions Oisterwijk | Van Mossel Mega Occasion Centrum Tilburg | Van Mossel Mega Occasion Centrum Utrecht

Van Mossel

Meertaligheid

Er zijn steeds meer gezinnen waarin twee of meer talen worden gesproken, waardoor de kinderen meertalig opgevoed worden. Meertalig opvoeden is nog niet zo makkelijk. De talen die je aanbiedt moeten wel genoeg en gevarieerd aangeboden worden, anders is het kind niet in staat om een goede basis te leggen in de taal. En om er vervolgens een tweede of derde taal bij te leren.

Sommige kinderen leren eerst één taal en leren als ze naar de peuterspeelzaal gaan ook het Nederlands. Andere kinderen leren beide talen tegelijkertijd. Voor het volgen van het onderwijs is best veel woordenschat nodig, waaronder een aantal woorden die je thuis niet zo veel gebruikt. Die zal je je kind dus expliciet moeten aanleren. Eigenlijk zou je er al over moeten nadenken tijdens de zwangerschap.

Welke talen willen jullie je kind leren? En wat is het niveau dat je graag wilt dat ze bereiken? Moeten ze alleen begrijpen? Of vloeiend spreken en misschien ook kunnen lezen en schrijven? En hoe ga je ervoor zorgen dat ze genoeg van die taal horen om dat ook te leren? Of zijn jouw kinderen al ouder en merk je dat het niet zo makkelijk meer gaat met de taalontwikkeling? Weet je niet hoe je dat moet doen? Neem dan contact met ons op, zodat we samen een familietaalplan voor jullie kunnen maken.



logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979
www.logopediepraktijkrondomtaal.nl



10



20



21



12



28



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN 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. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Bruisende lezer,

Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!
René Moes

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



Inhoud

Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN
EN VIJGEN
HEBBEN IETS
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorvorkvering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. www.gazelle.nl



GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. www.scheldebrouwerij.com

LEZERSACTIE

Maak kans op deze warme plaid.

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



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van 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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

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

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

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van 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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

Verras de allerliefste

TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. www.libbey.eu



LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. www.lovechoc.nl



DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: [Koos Kluytmans.nl](http://www.kooskluytmans.nl)



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?

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

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

ADD, weg ermee?

Het is niet makkelijk om iets anders te zijn,
Je niet kunnen concentreren is niet altijd fijn.
En dan telkens te horen dat je je best moet gaan doen,
en steeds loopt te balen dat je niet aan de norm kan voldoen.

Zou het nou net zo zijn dat je niet de enige bent,
die loopt te jammeren en te kreunen in plaats van kijken naar je talent.
Want iedereen heeft wel iets, dus je bent niet alleen,
dus denk jij dat je de enige bent, kijk dan eerst om je heen.

Want vraag je klasgenoot maar naast je, of hem misschien iets mankeert.
Een grote kans is namelijk dat hij over zijn eigen aandoening leert.
En geconcentreerde leerling naast je, met die houding waar jij naar streeft, heeft zijn eigen problemen omdat hij asperger heeft.

Zou het nou net zo zijn dat je niet de enige bent,
die loopt te jammeren en te kreunen in plaats van kijken naar je talent.
Want iedereen heeft wel iets, dus je bent niet alleen,
dus denk jij dat je de enige bent, kijk dan eerst om je heen.

En die populaire jongen met die grote groep vrienden om zich heen,
is pathologisch leugenaar, heel erg angstig, en voelt zich thuis juist alleen.
En dat meisje met dat dunne lichaam waar iedereen jaloers op is,
Heeft anorexia, en geen zelfvertrouwen, dat is haar hindernis.

Zou het nou net zo zijn dat je niet de enige bent,
die loopt te jammeren en te kreunen in plaats van kijken naar je talent.
Want iedereen heeft wel iets, dus je bent niet alleen,
dus denk jij dat je de enige bent, kijk dan eerst om je heen

Christiaan Koets Achterberg



Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie

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

Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is
simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de
verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend,
leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer
extra aardig voor je medemens. Groet de buurman!
Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht
uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al
naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress
verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in
hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.



Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen. Liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, één van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

Coronatijd... bijna een jaar later

We zitten weer met z'n allen thuis. We werken thuis, de kinderen hebben online les, het vraagt veel van ons...

Deze letterlijke beperkte bewegingsvrijheid heeft invloed op ons fysieke welzijn, bijv. omdat we minder en minder gevarieerd bewegen. Ook is de eettafel geen bureau, waardoor onze werkhouding vaak niet optimaal is. Dit kan leiden tot nekklachten, rugklachten, stijfheid in gewrichten en overbelaste polsen en handen.

Ook kinderen worden negatief beïnvloed door de beperkte bewegingsvrijheid. Kinderen hebben wel meer tijd om zelf te spelen, maar daarin is minder variatie. Er is geen gymles of speelkwartier met rennen, klimmen etc. en bij het schrijven is er nu geen instructie en bijsturing van de leerkracht. Voor de motorische en fysieke ontwikkeling van kinderen is juist die variatie van grote en kleine bewegingen, alleen of dan weer in een groep heel belangrijk om vaardig te worden.

Ons mentale welzijn staat onder druk doordat we minder contact hebben met anderen of juist doordat je in huis op elkaars lip zit. Ook moet je je steeds aanpassen aan nieuwe omstandigheden, het vraagt veel van onze veerkracht. Dan zijn er soms ook geld of andere zorgen. Dit alles geeft stress, waardoor spieren strakker komen te staan, je adem niet meer stroomt, je kilo's aankomt of juist afvalt en je slechter slaapt.

Herkent u zich in bovenstaand stukje en zou u graag hulp willen?

In de praktijk Bewegendwijzer kunnen we u of uw kind helpen. Wij hebben oefentherapeuten, kinderoefen-therapeuten, een lifestyle coach en een slaapoefen-therapeut. De praktijk is open voor live of online afspraak en wij worden vergoed door de zorgverzekering.



RESET

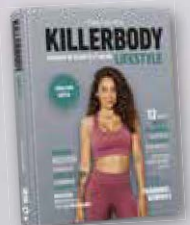
Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.

Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:
zet jezelf op nummer 1!



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Mijn naam is San ter Huurne, een enthousiaste, energieke en betrokken ambulante hulpverlener die het liefst werkt met mensen die bereid zijn naar zichzelf te kijken en te veranderen om zo verder te komen. In mij voel ik een energie stromen waardoor ik weet wanneer ik op het goede spoor zit. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen en daar help ik je bij. Vandaar ook: Sanergy.



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

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

Gesprekstherapie

voor havo- en vwo-leerlingen die vastlopen op sociaal-emotioneel gebied

Je bent slim genoeg om je opleiding af te ronden maar door allerlei oorzaken lukt dat niet goed. Dat het niet lekker loopt kan komen door ASS, hoogbegaafdheid, faalangst, prestatiedruk, gedoe thuis, omgaan met rouw of gewoon geen zin meer hebben in de studie of de noodzaak ervan niet inzien. Wanneer ik jou leer kennen kan ik je ondersteunen om te leren omgaan met de (soms andere) manier waarop anderen in het leven staan.

Omdat je niet alleen staat of leeft, vind ik het belangrijk dat ik tenminste één keer ook je ouders of opvoeders zie. Dan weten we van elkaar wie we zijn en over wie we het hebben. Wanneer de problemen zich met name op school voordoen zal ik ook daar, in overleg met jou, contact maken.

Heeft je probleem een andere oorzaak dan die hierboven worden genoemd, dan kun je gerust contact met me op (laten) nemen zodat we samen kunnen bekijken of ik je kan ondersteunen.

Psychosociale gesprekstherapie

Ook als volwassene kun je vastlopen op sociaal-emotioneel gebied. Dat is een reden waardoor je gedwongen kunt worden 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 of herkennen, erkennen en oplossen van een situatie kun je oude structuren ombuigen naar nieuwe en meer passende. Groeien is niet makkelijk. Wanneer groei en verandering gelukt is, kan de opluchting daarna een beloning zijn.

Kan jij hulp gebruiken bij een lastige situatie in jouw leven?

Neem nu contact op **06 111 16 281**

Albèr Giezen heeft het in de vingers

Albèr Giezen van massagepraktijk Playa Leesten in Zutphen heeft het in zijn vingers. Bij hem kun je terecht voor diverse massages en sportverzorging, maar ook voor herstel- of conditietraining en coaching/runningtherapie. “De combinatie van het behandelen van sporters en het geven van trainingstips ter preventie of herstel van klachten is mijn kracht.”

Albèr licht zijn specialiteit toe: “Na een opgelopen blessure, letsel of na een operatie is het voor een sporter soms moeilijk om weer op het oude niveau te komen: de conditie is achteruit gegaan, de beweging belemmerd en dit alles kan ook nog eens gevolgen hebben voor de techniek en sportbeoefening.”

PLAYA LEESTEN HEEFT OOK HARDLOOPGROEPEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

Intake

Bij massagepraktijk Playa Leesten wordt bij de intake gekeken naar de aard van de klacht of blessure en wordt een individueel traject uitgezet. Daarin wordt gewerkt aan kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Met behulp van de Rehaboom-methode wordt uiteindelijk gewerkt naar een algemeen en sportspecifiek herstel. “Hierbij is het streven dat u als sporter minstens net zo sterk en fit terugkeert in de eigen sport. Uiteraard is dit mede afhankelijk van de eigen inzet.”

Klachtenbehandeling is mogelijk voor de individuele sporter, maar zeker ook voor de niet-sporter. Albèr vertelt: “Vanuit de klachtenbehandeling geef ik trainingstips op maat of preventieve oefeningen. In de behandelingen én de trainingen wordt zowel gewerkt aan de fysieke als de mentale aspecten van het lichaam. Behandeling training en coaching vormen zo één geheel.”

Maria Rutgersstraat 45, Zutphen | 06 – 42 65 11 72
info@massagepraktijkplayaleesten.nl | www.massagepraktijkplayaleesten.nl



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



Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

DAGJE UIT WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op coronabesmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op www.thialf.nl.**

FILMPJE KIJKEN MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terechtkomen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde. **ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.**

Maximaal genieten

Bij Wellness Center de Bronsbergen in Zutphen

De Bronsbergen is een wellness center gelegen in de bijzonder mooie omgeving van Zutphen, omringd door het Bronsbergenmeer. De Bronsbergen is een plek waar iedereen welkom is en waar natuurlijk genieten op zijn plaats is. Door de kleinschaligheid, gastvrijheid en hoge kwaliteit in combinatie met persoonlijke aandacht is elk bezoek aan Wellness Center de Bronsbergen een ultieme ervaring van ontspanning, culinair genieten en beauty.



Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Angst of vertrouwen?

Feitelijk is het leven eenvoudig: óf je leeft het vanuit vertrouwen, óf vanuit angst. Angst om alleen te zijn, angst om onvoldoende middelen te hebben, angst om dood te gaan, angst om... nou eindeloos in te vullen.

Alles wat leeft op aarde behelst groei totdat het sterft. Dit is een natuurwet. En bij groei hoort vertrouwen. Het gaat immers in de hele natuur zo, dus waarom zou dit voor ons mensen anders werken?

Juist in deze tijd, waarin angst er ingehamerd is, hebben we vertrouwen nodig. Vertrouwen vergroot onze weerstand en als vertrouwen gaat overheersen dan kan de angst overwonnen worden en gaan we als mensheid de goede kant op.

Kies bewust voor vertrouwen en vraag je regelmatig af of je leeft of overleeft. Laat omstandigheden niet jouw levensgeluk bepalen, kies elke keer opnieuw voor vertrouwen en houd angst buiten de deur. Voed je met vertrouwen en positieve dingen in plaats van met angst. Kies voor BEWUST ZIJN!

Liefs Athilde

Wil je een stimulerend gesprek over vertrouwen met mij, mail me dan op athilde@flow-denken.nl



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

Flow

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



Helderlicht
Inzicht

Anders kijken, voelen en beleven

Hier is een plek waar je inspiratie op kunt doen maar ook jouw inspiratie kunt delen. Een plek voor vernieuwing om anders te kijken, te voelen en te beleven. De groei van de bewustwording van de mens staat hierin centraal.

Wij geven lezingen, educatie en workshops over verschillende onderwerpen:

Educatieserie 'Word bewust en maak je vrij'
Natuurlijke schoonmaakproducten
De individuele begeleiding in het hier en nu en nog iets verder
Healen kun je zelf
Opleiding numerologie
Durf jij te leven zonder angst?
De kracht van Heilige Geometrie
Natuurlijke verzorgingsproducten

Last van burn out-
klachten of depressies?
Wij staan voor u open.



De liefde overheerst

Werken in de uitvaart betekent dat je veel met verdriet te maken hebt. Is dat niet heel erg lastig? Neem je het mee naar huis? Word je er zelf niet verdrietig van?

Vragen die ik vaak krijg als ik zeg dat ik uitvaartbegeleider ben en dat dat het mooiste vak van de wereld is. Zeker kom ik veel verdriet tegen. Maar daar waar verdriet is, bestaat ook de liefde. En vaak is het de liefde die overheerst.

Eigenlijk merk ik dat al meteen als ik de eerste keer bij een familie kom waar net de dierbare is overleden. De sfeer is 'warm', men praat net wat zachter en het lijkt soms net of de tijd even stil staat.

Als we dan in de loop van de week, op weg naar de uitvaart, met elkaar in gesprek gaan om het afscheid vorm en inhoud te geven, worden er vaak warme herinneringen verteld, waarbij echt vaak de liefde alom aanwezig is.

Waar dat heel mooi te zien is, is als nabestaanden besluiten een Powerpoint te tonen. Foto's van lang geleden tot het heden worden dan getoond, vaak onder muziek. En eigenlijk altijd zie ik dan wel een aantal mensen met een warme blik en liefdevolle glimlach op 't gezicht 'genieten' van hun dierbare waarvan zij nu afscheid aan het nemen zijn.



Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding

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

Karin Bloemen over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: “Elk nadeel heb z'n voordeel.” Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: “Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: ‘Wat mot jij hier nou?!’ Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!”

Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. “Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk.”

‘De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater’

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. “Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater.”

‘GEWOON EEN LEUK
VERHALENBOEK
OVER MIJN WERK’

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





My Valentine

We blijven nog steeds thuis, maar dat betekent niet dat we Valentijnsdag aan ons voorbij laten gaan. Voor jou de mooiste rode Valentine beauty gifts om iedereen van wie je houdt mee te verrassen, inclusief jezelf...

1. Stronger With YOU Absolutely (for him) van Emporio Armani, vanaf € 81,- www.armanibeauty.com
2. Kiss Kiss Tender Matte 775 van Guerlain, € 40,- www.guerlain.nl
3. Rose Shower Oil van Aromatherapy Associates, € 33,- www.babassu.nl
4. Lingerie setje van Chantelle, BH € 79,95, Broekje € 39,95 www.chantelle.com
5. Scented candle Baies van Dyptique, vanaf € 34,- www.skins.nl
6. Cinnamon Mint Toothpaste van Marvis, € 9,10 www.celeste-parfums.nl

7. Rouge Smoking van BDK Parfums, € 150,- www.retreat.nl
8. Kure Bazaar Nagellak Masai, € 17,50 www.shizo.nl
9. Si Passione Intense Eau de Parfum van Armani, vanaf € 78,- www.debijkorf.nl
10. ROUGE van COMME des GARÇONS, € 145,- www.debijkorf.nl
11. Tas Crossbody van The Little Green Bag, € 119,95 www.thelittlegreenbag.nl
12. Moon Masterpiece Powder Lipstick van Mac Cosmetics, € 20,50 www.maccosmetics.nl

**NIET ALLEEN LEKKER, OOK
EEN GEMOEDELIJKE SFEER**



**Al 65 jaar betrokken
met de klant**

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle



Wil je jouw bedrijf
ook presenteren in

**Zutphen
Bruist?**

Neem dan contact op en we komen
graag bij je langs om de unieke
mogelijkheden te presenteren.
Mail naar nl@nederlandbruist.nl
of bel **076-7115340**

BRUIST

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website
voor referenties
van patiënten

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentetherapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen urenlange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

**Heeft u een chronische of acute
klacht: bel of mail ons dan, er is
heel veel wat we kunnen doen.**



BRH

Haarskamp 69 Ruurlo
06-48149424
info@hetbioresonantiehuis.nl
www.hetbioresonantiehuis.nl



Een *romantische* Gateau Chaud

Ook in februari ben je wellicht nog hard aan het werk om die goede voornemens intact te houden. Maar op Valentijnsdag mag jij samen met je partner genieten van een lekker toetje! Een Gateau Chaud - een warm chocoladetaartje - is een heerlijke afsluiter van een romantisch diner voor twee.

2 PERSONEN - 1 UUR

INGREDIËNTEN

Voor het chocoladebeslag

3 eieren
75 g suiker
180 g boter + extra
180 g pure chocolade
75 g bloem

Voor de ganache

75 ml slagroom
50 g pure chocolade
10 g boter

Voor het wittechocoladekruim

100 g witte chocolade
1 mespuntje zout

BEREIDING

Klop voor het chocoladebeslag de eieren en suiker luchtig met een garde of mixer. Smelt de boter en los hierin de chocolade op. Meng het chocolademengsel door het eimengsel. Zeef de bloem erboven en meng het geheel. Doe het beslag in een spuitzak.

Breng voor de ganache de slagroom aan de kook en giet deze op de chocolade. Meng tot een gladde massa. Voeg de zachte boter eraan toe. Laat afkoelen en vorm de ganache tot bolletjes. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet (ovenvaste) espressokopjes in met boter, spuit ze tot de helft vol met chocoladebeslag, leg er een bolletje ganache in en vul de kopjes verder tot drie vierde. Bak de taartjes circa 10 minuten in de oven.

Nog meer genieten? Voeg dan deze heerlijke wittechocoladekruim toe. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verspreid de witte chocolade erover, plaats de bakplaat in de oven en karamelliseer de witte chocolade licht. Laat afkoelen en draai tot kruim in een keukenmachine met een mespuntje zout. Strooi het gekarameliseerde wittechocoladekruim rondom de chocoladetaartjes op het bord.



PUZZELPAGINA



Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze 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 **5-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... hij is waterafstotend!

-ur+z+🔍-i

-b+🔦-lamp

k+👶a=t -er+j

h=g m=v d=p

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

perzik	zacht
zeep	aroma
wassen	schuim
lichaam	bloesem

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



TAVAT[®]
EYEWEAR

Nieuwe collectie 2021

Maak een afspraak voor een goed advies aan onze brillenbar

Houtmarkt 65, Zutphen

Telefoon **0575-519040**

Whatsapp **+31575519040**



info@lomanenvandeweerd.nl

www.lomanenvandeweerd.nl

Volg ons ook op Facebook en Instagram