

ZUTPHEN EO



MAART 2021 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

'Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden'



# Vrijgezel Suus stelt zich voor

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 maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury ([www.maiditluxury.nl](http://www.maiditluxury.nl)). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen.'" Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

## Suus zoekt de liefde van haar leven!

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE  
163 CM



LEEFTIJD  
27 JAAR



OGEN  
GROEN

*Jij reageert  
toch ook?*

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.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)

 [www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)

VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

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 en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

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!

## 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 voor- 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.



Zekerheid #1:  
**MET 6000+ OCCASIONS  
 ALTIJD WAT U ZOEKT!**

(incl. een proefrit aan huis)



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions)

**Van Mossel** OCCASIONS

# Logopedie en letters...

**Ja, ook voor problemen met leren lezen kun je bij een logopedist terecht. Nu hoor ik u denken..." maar een logopedist is toch voor problemen in spraak of taal?"**

**Dat klopt en een logopedist kan nog veel meer.**

Wij zijn communicatiespecialisten en schriftelijke communicatie hoort daar ook bij. Het leren lezen dus ook. De meeste scholen beginnen in groep 2 al met het aanbieden van letters. Gelukkig wel op een speelse manier, want kleuters leren het meest spelenderwijs. Toch moeten kinderen wel al een paar letters kennen als ze naar groep 3 gaan. De meeste kinderen hebben daar geen problemen mee, maar voor sommigen gaat dat niet zo makkelijk. We leven in een hele geletterde maatschappij. Kijk maar eens om je heen, dan zie je altijd wel ergens letters. Het is dan wel bijzonder als een

kind 5 à 6 jaar is en nog helemaal geen letters herkent. Zo'n kind heeft daar wat meer hulp bij nodig. Bij logopedie gaan we ook op een speelse manier met letters oefenen, maar wel individueel. Zo kunnen we het kind helpen om zonder achterstand aan groep 3 te beginnen. Wij helpen ook kinderen uit groep 3 die het lezen moeilijker leren dan hun klasgenootjes. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.



logopediepraktijk  
 rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979

[www.logopediepraktijk rondomtaal.nl](http://www.logopediepraktijk rondomtaal.nl)

10



27



37



25



12

28



# Inhoud

## 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.**



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

VOORWOORD/MAART

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

## Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier  
**René Moes**

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

# Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

## Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN





### WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

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



### OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



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. #SODASTREAM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

## LEZERSACTIE

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

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

# Laat de zon maar komen!

### PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

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



### VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

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

*Kiss & Play*  
Voor nachten vol passie



### STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijssterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. [www.union.nl](http://www.union.nl)



# BRUIST

## BESTAAT *15 jaar*

### EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgeverij stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."







15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

### Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

### Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

### 100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

### Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterling.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

Bezoek ook [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) en [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

# Stil

Het is stil. Heel stil. Lief stil en soms ongemakkelijk stil.

Stil van binnen en stil buiten. Naast alle andere lockdownmaatregelen hebben we sinds een paar weken een avondklok en die geeft een hele vreemde stilte in de avond en nacht. Heel onwerkelijk. Alles is muisstil. Geen vogeltje, niks niet. Daar kwam nog de lading sneeuw bovenop. Zo bijzonder om midden in de stad te wonen en die stilte die over de sneeuw heen beweegt diep te ervaren. Heel diep binnen te laten komen.

Het viel me op. Toen ben ik erop gaan letten en gaan zien wat die stilte met me doet. Eerst ben ik gaan oefenen die stilte heel diep in al mijn cellen door te laten dringen. Stapje voor stapje ... heel langzaam, zodat ik het goed kon voelen. Het was even wennen, maar al gauw gaf dat bijna een oorverdovende ervaring. Zo groots dat ik op dat moment elk aspect van het leven kon voelen, elke ademhaling, elke gedachte, elk gevoel, elk kriebeltje, elk greintje bewustzijn. Het gaf een groots en verruimend gewaarwordingsgevoel, alsof alles veel intenser en voller aanwezig was. Ik heb dat zo lang mogelijk volgehouden en ben de oefening elke dag gaan doen. Wat het me oplevert is een diepe innerlijke rust. Zo van: alles is goed, ook het diepste verdriet, maar ook een gevoel van uitgebreid bewustzijn. Het waarnemen van gevoelens in de kleinste details, wat je normaliter niet meemaakt omdat je er vrij snel doorheen 'loopt'. Het maakt me zachter en ontvankelijker, voor mezelf en voor alles en iedereen om me heen en het lijkt alsof het leven er makkelijker door te dragen valt.

Herken jij dat voor jezelf, zo'n ervaring met stilte?  
En wat doet dat met jou?

ZOU JE OVER JE  
ERVARINGEN WILLEN  
UITWISSELEN?  
BEL ME DAN!

18

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.



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

DITJES/DATJES

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd **iedereen** die op de bank blijft liggen!

**Wandelen is goed** voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.


Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.  
**Feng shui** spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



19



# Bewuste bewegelijkheid...?!

We staan er vaak niet bij stil hoe bijzonder veel bewegingen we dagelijks maken. En hoe bijzonder goed dit geweldige geheel van nature op elkaar is afgestemd. Bij alles wat we doen, zetten we ons systeem van spieren, botten en gewrichten in beweging. We staan, zitten, tillen, bukken, lopen, springen, grijpen, houden vast. Totdat iets hapert... Hoe bijzonder lastig kan dat vervolgens zijn. Opeens is bewegen niet zo vanzelfsprekend meer. Opeens moeten we nadenken over bewegen en er veelal hulp bij zoeken: de fysiotherapeut.

## Belemmerende bewegingen

Fysiotherapie is gericht op belemmeringen in ons hele systeem van bewegen. Met behulp van bepaalde technieken zorgen fysiotherapeuten ervoor dat niet alleen klachten bij (start)houding en beweging worden behandeld, maar ook dat (ergere) klachten worden voorkomen. De fysiotherapeuten van het HeelHuis Gezondheidscentrum bieden dan ook een goede ondersteuning en/of mogelijke oplossing bij een groot aantal klachten: nek- en hoofdpijnklachten | schouderklachten | rugklachten | bekken- en bekkenbodempromblematiek | knie- en heuprevalidatie | chronische pijn & vermoeidheid | revalidatie na CVA, beroerte en hersenletsel | Parkinson

## Samen sterk

Behandelen doe je niet alleen, maar juist als team. Bij het HeelHuis kies je bewust je therapeut en werk je samen aan verbetering. En ook de therapeut binnen het HeelHuis werkt veel samen. Het fysiotherapie team bestaat uit zeer enthousiaste, bevlogen en vakkundige specialisten op een groot aantal gebieden. Jarenlange ervaring en gerichte kennis worden daardoor, waar nodig, heel gemakkelijk gezamenlijk ingezet.



Danielle Menting

Rick Bosch

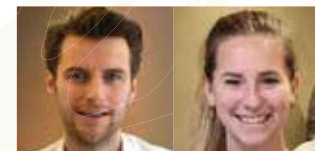
Nieko Franck

Peter ter Horst

Bert van der Weide

Birthe Gerritsen

Silvia Liesker



Mart Net

Vivianne Venes

## Nieuw in het team

Mart Net is zowel allround fysiotherapeut als tennis- en hardloopspecialist en gebruikt daarbij ook manuele technieken. Daarnaast is hij aangesloten bij ParkinsonNet. Vivianne Venes combineert als fysiotherapeute haar passie voor sport & voetbal en bewust bewegen. Juist ook veel jeugdige spelers weten haar daarvoor te vinden.

## Fysiotherapie Specialisaties

manuele therapie | Mulligan ABC | Medische Training Therapie (MTT) | sportrevalidatie | Fascia Integratie Therapie (FIT) | echografie | dry needling | EPTE® (Echogeleide Percutane Elektrolyse).

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)

# 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!*



# 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  
**€ 42,95**

## 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](mailto:info@greenhaircare.nl) | [www.greenhaircare.nl](http://www.greenhaircare.nl)

# DAGJE UIT KEUKENHOF



De geschiedenis van de Keukenhof gaat terug tot de vijftiende eeuw toen gravin Jacoba van Beieren groente en fruit uit het Keukenduin haalde. In 1641 werd kasteel Keukenhof gebouwd en het landgoed groeide uit naar een oppervlakte van ruim tweehonderd hectare. Twee landschaps-architecten richtten in 1857 de tuin rondom het kasteel opnieuw in en in 1949 ontstond het plan om hier een tentoonstelling van voorjaarsbloeiende bloembollen te organiseren. Het lentepark Keukenhof was een feit. In 1950 ging het park voor het eerst open en het was direct een succes. Van 20 maart tot en met 9 mei vindt alweer de 72e editie plaats met als thema: a world of colours

**De verkoop van tickets gaat via [www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl). Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en geldig op een vaste datum in een vooraf vastgesteld tijdslot.**

# FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een autosloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa. **BULADÓ is vanaf 5 maart te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

**DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.**



# Een tuin die je verstelt doet staan

In onze tuinontwerpen richten wij ons op uw specifieke wensen, maar we laten ons ook leiden door de architectuur van uw woning en de omgeving. We creëren ruimte in de tuin, ook als die er in eerste instantie niet lijkt te zijn. We zoeken naar een balans tussen elementen en harmonie in vormgeving. Verschillende functies worden aan de tuin gekoppeld zonder de rust te verliezen. Ons streven hierin is perfectie, door alle tuinseizoenen heen.

**We komen graag vrijblijvend langs om uw tuinplannen te bespreken.**



Maak een afspraak door te bellen naar **06-23767816** of neem een kijkje op [www.dirkluijendijk.nl](http://www.dirkluijendijk.nl)



**ONTWERPBUREAU LUIJENDIJK**  
Oude Borculoseweg 3, Warnsveld  
06-23767816 | [info@dirkluijendijk.nl](mailto:info@dirkluijendijk.nl)  
[www.ontwerpbureauhuijendijk.nl](http://www.ontwerpbureauhuijendijk.nl)

# LICHAAMS TYPES

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.



Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

**Ectomorf:** smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

**Mesomorf:** brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

**Endomorf:** brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

**Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.**



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)



# Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

## Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING  
VOOR CORONA  
MOETEN WE MET  
Z’N ALLEN NOG  
GAAN BETALEN’



# Een kindje verwachten is en blijft **bijzonder!**

Samen proberen we, ondanks de bizarre toestand in de wereld, een fijne tijd met jullie in te gaan. Er worden veel aanpassingen gevraagd, maar óók daar spelen we op in! Al enige tijd worden de informatieavonden over de bevalling en de borstvoeding online gegeven om goed geïnformeerd te zijn en kennis te hebben over de tijd die gaat komen.



Binnenkort komt er dan ook een webinar over de bevalling, waar we als verloskundigen én gynaecologen van de regio achter staan, zodat we jullie van duidelijke informatie kunnen voorzien. Bevalen is en blijft bijzonder!

**Volg ons ook op social media om  
op de hoogte te blijven van de  
laatste informatie en nieuwtjes!**



**Verloskundig Centrum  
Zutphen**

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | **0575-516830**  
info@verloskundigcentrumzutphen.nl  
[www.verloskundigcentrumzutphen.nl](http://www.verloskundigcentrumzutphen.nl)



## Moment

### VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,  
wees het licht in de duisternis,  
wees de lach om een traan op te vrolijken,  
wees een student van het leven  
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.  
Omring jezelf met mensen die in je geloven,  
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.  
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt  
opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf  
kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag





Marijn Cornelissen

T 06 - 29 13 96 33

E [marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl](mailto:marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl)

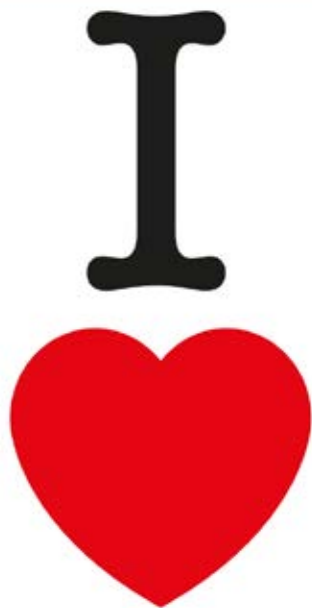
W [travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen](http://travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen)

Als jouw persoonlijke Travel Counsellor help ik je graag met het samenstellen van de perfecte vakantie, volledig afgestemd op jouw wensen. Het gedoe van alles zelf uitzoeken neem ik je graag uit handen. Het enige wat jij hoeft te doen, is jouw koffers inpakken en genieten.

travel counsellors



With us...it's personal



STICHTING  
**DierenLot**

**#samenvoordieren**

## De oncomfortabele comfortzone

**We zijn als mens gebouwd en gemaakt om in beweging te blijven, interactie te voeren en te voelen. Maar tegelijkertijd kan de comfortzone zo verleidelijk zijn om in te blijven hangen. We roesten vast in patronen, vaste handelingen en zelfde houdingen of bewegingen.**

Ik stip het weleens aan in mijn stoelyogalessen op YouTube. Je hebt bijvoorbeeld altijd een standaard manier waarop je de handen in elkaar vouwt. Maar hoe voelt het als je het eens op de ongebruikelijke manier doet? Wat brengt dat jou dan?

Ja: in eerste instantie ongemak.

Maar daarna groei. Want: groei vind je alleen buiten de comfortzone.

Daarvoor moet je nu eenmaal door het ongemak heen.

Buiten die comfortzone treden brengt je meer ontspanning, meer ruimte, meer energie, opening, verruiming van je blik / perspectief enzovoorts... en vaak voel je dat wel, als je het eenmaal gedaan hebt!

Heel graag help ik jou in beweging te komen op alle mogelijke vlakken, of het nou door middel van je adem, stem of lichaam is. Ik doe alles om je weer stralend gezond te laten voelen, om jou te laten inzien dat je het waard bent, te laten zien dat je jezelf mag laten zien. Expressie en beweging zijn namelijk het tegenovergestelde van depressie.

Dus treed uit je comfortzone, zeker als die (stiekem) oncomfortabel is.

Voel de roering en stap weer terug in je gevoel en lijf! Voel dat je leeft! Dát is waar ik je graag bij help.

**Deze maand vier ik mijn verjaardag. Degene die als eerste reageert op deze column, wint een gratis massage!**

**Mail mij op [gewoonlise@outlook.com](mailto:gewoonlise@outlook.com) – aanhef: Bruist Massage.**



Rozengracht 22, Zutphen | 06-15000880

[gewoonlise@outlook.com](mailto:gewoonlise@outlook.com) | [www.gewoonlise.nl](http://www.gewoonlise.nl)

33

COLUMN/LISE ROBBEREGET

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



Foto: Daniela Depau

Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!

# 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](http://www.debronsbergen.nl)

## Het antwoord op alles: verhoog je frequentie!

Waar gaat dat over? We zitten vaak met allerlei vragen, zoals: hoe kan ik deze crisistijd goed doorkomen; hoe kan ik vrede sluiten met mijn gewicht; hoe vind ik een baan die wél bij me past; hoe laat ik mijn bedrijf bloeien?

Hoe kan het antwoord op al deze vragen nu zijn: verhoog je frequentie? Heel simpel: als je je zorgen maakt, je schuldig voelt, wrok koestert, in angst leeft et cetera, dan leef je op een lage 'vibratie', ook wel trilling/frequentie genoemd. De trilling waarop je leeft trekt méér aan van wat je al ervaart.

Als je uit je zorgen en je angst wilt komen, dan moet je dus die trilling verhogen. Wat helpt om in een hogere frequentie te komen is: elke ochtend je brein de opdracht te geven om je blij, licht, plezierig et cetera te voelen en dat gedurende de dag te herhalen. Dan ga je als vanzelf aantrekken waar je naar verlangt, omdat we nu eenmaal aantrekken waar we mee op één lijn zijn.

Klinkt dit te mooi om waar te kunnen zijn? Probeer het eens, of vraag een gesprek met mij aan, zodat we het kunnen oefenen!

**Heb je behoefte aan een goed gesprek? Mail mij dan op [t.veenstra@kernkracht10.nl](mailto:t.veenstra@kernkracht10.nl)**



Tineke Veenstra heeft een missie met Kernkracht 10: mensen helpen om hun ogen te openen voor hun potentie in het leven. Hen laten ervaren wat het leven is waarvoor ze geboren zijn en zaken die daarbij in de weg staan helpen oplossen.



Spankerensweg 16,  
Leuvenheim  
06-53579131  
[www.kernkracht10.nl](http://www.kernkracht10.nl)

# VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website  
voor referenties  
van patiënten

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

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentie therapie: 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 uren lange 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](http://www.hetbioresonantiehuis.nl)



## Verlangen naar heelheid

Dat ken je wel.  
Maar hoe doe je dat? In het hier en nu aanwezig zijn, wat is dat eigenlijk?

Het is als stilstaan bij jezelf. Even pas op de plaats maken, en luisteren naar binnen, aandacht geven aan wat daar is, je zelf aan het woord laten.

Niet alleen het woord, maar vooral het gevoel, de emotie de lichaamsensatie toelaten, en erbij stil staan, erbij blijven, niet weggaan.

Dan merk je dat dingen veranderen, zachter worden; pijn lost op. Wat gebeurt daar? Het gaat om lichamelijk gevoelde betekenis. De interactie tussen lichaam en situatie. De ervaring van binnenuit. Je lichaam is het middelpunt van de ervaring, niet het denken.

Het werkt ook als er iets is... "ontvang al die emoties gastvrij" (Rumi, De Herberg); "zwem met je demonen"; "ga er naar toe" - op het raakvlak van therapie en innerlijke groei/rijpheid.

Natuurlijk is er ook weerstand tegen naar binnen gaan, iets in ons wil het niet, gaat de intimiteit uit de weg, is tegen het beluisteren van je binnenwereld, je zelf.

En ja, vaak is het moeilijk om naar binnen te gaan en te luisteren, het is gevoelig, rauw...

Daar ligt ook oude pijn, je draak die de schat bewaakt.



**Praktijk voor Lichaamsgerichte  
psychotherapie & relatietherapie**

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo  
06-51419097  
info@praktijkvinke.nl  
[www.praktijkvinke.nl](http://www.praktijkvinke.nl)

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

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 wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een  
**Peach blossom Smoothing Body Wash**



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+🐼p=r  
p+★-st+Qe=z+k  
🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l  
j+Q-i 💰-ld+🌊e=t  
h+Q-i=b📺v=!

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

Maak kans op:  
**een noten- & delicatessenpakket**  
zelf samen te stellen t.w.v. € 50,-



Noten en Zo  
Lange Hofstraat 34, Zutphen  
0575-514883  
[www.notenenzo.nl](http://www.notenenzo.nl)

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

pasta	olie
zutphen	dadels
noten	pruimen
azijn	dressing

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



Anne & Valentijn  
EYEWEAR

**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