

ZUTPHEN EO 

APRIL 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



***Laat de
lentekriebels
maar komen!***

Ze geven je lichaam
een energieboost

Lenette van Dongen

‘Iedereen was laaiend
enthousiast!’



**'MIJN IDEALE MAN
MOET EEN BEETJE
PIT HEBBEN'**

**LENGTE
180 CM**

**LEEFTIJD
39 JAAR**

**OGEN
BRUIN**

*Jij reageert
toch ook?*

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.

Vrijgezel Ilona stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Onlangs zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor: Ilona Benders.

Twaalf jaar lang woonde Ilona in Turkije. Na haar scheiding in 2016 kwam ze terug naar Nederland om samen met haar kinderen van acht en tien jaar oud een nieuw leven op te bouwen. Nu alles in een rustiger vaarwater is gekomen is ze weer toe aan een relatie.

Ilona heeft het normaal gesproken best druk met haar werk. Naast een vaste baan in de jeugdzorg heeft ze namelijk haar eigen onderneming, IM Medical Travel, waarmee ze medische reizen op het gebied van tandheelkunde, ooglasering en haartransplantaties verzorgt naar Turkije. "Vanwege de coronacrisis ligt het nu even stil, maar zodra het kan, ga ik er weer vol tegenaan."

"Ik heb een vrij rustig karakter. In het begin kijk ik graag even de kat uit de boom. Verder ben ik direct en zeg ik waar het op staat, daar moet je dus wel

tegen kunnen. Ik houd van gezelligheid, ga graag uit eten of ergens een drankje drinken. Stedentrips en vakanties zijn mijn favoriet. Maar een avondje op de bank hangen, vind ik ook helemaal prima."

**Ilona zoekt
de liefde van
haar leven!**

Wat voor eigenschappen heeft haar ideale man? "Hij moet langer zijn dan ik, ik ben 1.80 meter. En hij mag ook wel pit hebben. Het is fijn als hij er leuk uitziet, maar het belangrijkste is dat de klik er is. Ik zou graag iemand hebben met wie ik nieuwe herinneringen kan maken, iemand die lief is en waarmee ik de dag kan doornemen. Praten over dingen die goed gaan, maar ook iemand die, wanneer het even tegenzit, de positiviteit in dingen ziet.. Iemand die knuffelt, warmte uitstraalt en genegenheid biedt. En geen nieuwe vader voor mijn kinderen, maar wel iemand die het goed met hen kan vinden."

Wil je reageren? Stuur dan een reactie met pasfoto naar info@immedicaltravel.com

Operaproduktie 'Hans en Grietje'

een sprookjesachtige familievoorstelling over zelfstandig worden



Met Hansje en Grietje brengt de Zomer Academie Zutphen opnieuw een compacte, laagdrempelige, toegankelijke familieopera. Speciaal voor deze voorstelling wordt Hänsel und Gretel hertaald naar hedendaags, sprankelend Nederlands. Hansje en Grietje wordt in het Nederlands gezongen en gespeeld door een kleine cast van vijf zangers, onder wie één ook poppenspeler is en begeleid door het Tulipa Consort.

De voorstellingen vinden plaats van juni t/m december 2021.

Kijk voor meer informatie op www.zomeracademiezutphen.nl

ZOMER
ACADEMIE
ZUTPHEN.



Het geheim van Ruurlo



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

A la carte menu

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

Naobertjes

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

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

Kerkplein 30 Ruurlo | 0573-454083 | www.denaaber.nl



De speen is een geweldige uitvinding voor jonge ouders. Het helpt bij de zuigbehoefte van een baby en zorgt daarmee voor de nodige rust in een hectische tijd. De kunst is echter om de speen ook weer weg te halen als het kind wat ouder is.

De speen

Sommige kinderen laten de speen uit zichzelf links liggen als ze hem niet meer nodig hebben. Andere kinderen hechten heel erg aan de speen en dan wordt het afleren lastiger. Afleren is wel nodig want een speen heeft nadelige gevolgen wanneer een kind gaat praten. Wanneer een kind een woord hoort, maar dit in zijn mond niet direct op de juiste manier kan proberen, leert het zich verkeerde bewegingen aan. Het is dus heel belangrijk dat een kind stopt met de speen, het liefst tussen 1 en 2 jaar oud. Dit is niet altijd even makkelijk.

Afleertips bij fanatieke speenzuigers:

- Zeg tegen je kind dat de speen slecht is voor zijn tanden.
- Kies overdag een bepaalde periode of activiteit waarbij de speen niet meer mag.
- Bouw dat uit, totdat de speen alleen maar in bed mag blijven.
- Trek in de nacht de speen uit de mond en sluit de mond van je kind.
- Probeer de speen ook af te bouwen bij het inslapen. Geef je kind een knuffel ervoor in de plaats, dat kan helpen.
Bijvoorbeeld: geen speen bij voorlezen, dan nog 5 minuten de speen en dan uitdoen, en dat steeds korter.
- Soms helpt het om de speen mee te geven aan Sinterklaas/Paashaas/ een goed doel voor arme kindjes.
- Als de speen kapot gaat, geen nieuwe meer kopen.





10



16



22



38



28



23

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.



Heb je dat ook weleens, het gevoel dat de tijd vliegt? We zitten alweer in april. De eerste maanden van dit jaar lijken voorbij te zijn gevlogen. We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Zo heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Bruisende lezer,

Voor deze nieuwste editie van Bruist hebben heel wat nieuwe én bekende ondernemers hun bruisende verhaal met ons gedeeld. Verhalen die ons blij maken en die hopelijk ook jou weten te inspireren. We moeten er immers met z'n allen samen het beste van zien te maken, want bij de pakken neer gaan zitten werkt alleen maar averechts.

Laten we dus kijken naar wat wél kan en mag en niet alleen naar het negatieve. Je zult zien dat het leven daar een stuk makkelijker en leuker van wordt. Elke dag is weer een nieuwe start en het leven is en blijft een feestje. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen!

René Moes

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



GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID

De lentekriebels komen weer tevoorschijn

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

Geef je lichaam na de koude winter een energieboost. Ga in het voorjaar lekker naar buiten - als het even kan zonder jas - om te wandelen, fietsen of joggen. Adem die overheerlijke voorjaarslucht in en geniet van het zonlicht op je huid dat zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Je kunt ook het voorjaar in huis halen. Zet na het opstaan je ramen wijd open en laat de lentegeur je huis verfrissen. Zet voorjaarsbloemen neer en je ruikt en voelt de frisheid.

Begin elke dag met beweging

Doe tien minuten rek- en strekoefeningen of ga touwtjespringen. Je activeert je bloedsomloop en je lichaam maakt endorfine aan. Dit hormoon maakt je niet alleen blijer, maar geeft je ook de energie om jouw dag fit te beginnen.

Drink voldoende water

Drink meteen bij het opstaan je eerste glas water. Doe je lichaam een groot plezier en laat dat kopje koffie nog even staan. Leer jezelf aan om verspreid over de

dag voldoende water te drinken. Krijg je dagelijks zo'n anderhalf tot twee liter water binnen? Dan heb je genoeg energie om heel de dag actief te zijn.

Sla nooit je ontbijt over

Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je lichaam de brandstoffen om goed te functioneren. Een goed ontbijt zorgt voor een betere concentratie, een opgewekt humeur en je hebt geen behoefte aan calorierijke tussendoortjes om je dip halverwege de ochtend te verhelpen.

Vers, gevarieerd en gezond eten is het hele jaar belangrijk. In het voorjaar zijn we na de winterse kost toe aan overheerlijke lentegroenten en voorjaarsfruit. Zo kun je weer volop genieten van asperges, broccoli, rabarber, tomaten, aardbeien, waterkers, sla en paprika. Deze seizoensproducten zitten boordevol vitamines en mineralen die ervoor zorgen dat je je gezonder en fitter voelt. Dus, zet het voorjaar op je menu en ga energie de lente in!

Heb je behoefte aan een energieboost? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die overheerlijke seizoensproducten in hun assortiment hebben.

WAAN JE EVEN IN DE TROPEN

De Amazonia geurkaars - bergamot, groene thee, atlasceder - heeft een mondgeblazen opalineglas met turquoise, blauwe en bruine glazen confetti. De Mayumbe geurkaars - kaneelhout, zwarte peper, galbanum - is door glaswerkers gemaakt, bezaaid met kleuren variërend van eendblauw tot saffraangeel. Elk glas is uniek omdat de kleur op een willekeurige manier in het glas is ingebracht, ter herinnering aan de levendige kleuren van het oerwoud dat het belichaamt.

Onder andere te koop bij www.meijswonen.com.



win

LEZERSACTIE

Maak kans op deze handige rugzak van Gaastra t.w.v. 119,-

Deze stevige rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels. Ideaal om al jouw spullen veilig in mee te nemen.



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. #GAASTRA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Lente, fijn dat je er bent!

MET SMAAK GENIETEN

De rosé mag weer koud gelegd worden, want die is ook gewoon lekker op jouw eigen terras. Deze rosé met iets meer smaak en kruidigheid maakt ieder voorjaarsdiner compleet. De Estate Blush laat zich omschrijven als droog, fris en fruitig. Prijs: € 8,50. Bestellen of meer informatie via www.wijnwinkellenord.nl.

**BRUIN ZONDER ZON**

Hawaiian Tropic heeft een nieuwe sunless tan range gelanceerd in Nederland en België. De tan milk smeert als een bodylotion en dankzij de heerlijke tropische geur onderscheidt deze zelfbruiner zich van andere zelfbruiners. Smeer dagelijks voor een natuurlijke en gezonde glow. Perfect om dat zomerse gevoel al in huis te halen. www.hawaiiantropic.com.

MET HET HELE SPUL OP STAP

De Makki Load van Gazelle is een bakfiets waar jij én je kinderen elke keer weer met veel plezier gebruik van maken. De Maxi Cosi adapter en de adapter voor een kinderzitje zorgen ervoor dat het hele spul mee kan. En met de regenhuif en de afdekhoes is de fiets beschermd tegen alle weersomstandigheden. www.gazelle.nl.

**LEZERSACTIE**

Maak kans op deze zachte plaid.

Geniet buiten van de eerste zonnestralen en houd jezelf warm met deze heerlijke plaid. En 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.

**PROEF DE ZON**

Zonder kunstmatige kleur- of smaakstoffen maakt Pinkyrose het verschil tussen een gewoon drankje en een superieure limonade of cocktail. Drink Pinkyrose Spiced Lemon & Rose of Floral Ginger & Orange direct gekoeld uit het blikje of serveer het in een mooi glas met ijsblokjes. www.pinkyrose.nl.

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 culturaanbod 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 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.

Bewustzijn als medicijn

Twee jaar geleden schreef ik in mijn eerste column over bewustzijn als medicijn, waarbij ik inging op hoe de psyche ons uitnodigt ons leven in ogenschouw te nemen. Alles wat zich tot een jaar of 35 ontwikkeld heeft, wordt in onze psyche onderzocht en gevoeld (soms begint dit proces al wel eerder natuurlijk) en uitgeleefd.

Heel diep van binnen weet je van jezelf wel wat wel of niet bij je past en waar je blij van wordt. Je komt nu in het proces bewust besluiten te willen nemen die bij je passen, die goed voelen en die uiteindelijk gaan maken dat je wordt wie je bedoeld bent te zijn. Dit is een prachtig proces als eerste opstap tot heling van alle oude kindpijnen waar je mogelijk bewust of onbewust mee rondloopt. En het is de gewaarwording en beleving van de verbinding van je persoonlijkheid met jezelf als innerlijk wezen, waar je heel veel laagjes van jezelf in kunt ontdekken en exploreren.

Bewustzijn is echter nog veel meer dan dat. Het is ook de gewaarwording van de verbinding met het leven an sich, met moeder Aarde, met ons universum, met de natuur, met alles om je heen. Daar is heel veel te ontdekken, op hele diepe en verrassend boeiende lagen. Daar kom je niet alleen jezelf in tegen, maar het hele concept van eenheid en hoe elke ander ook een stukje van die heelheid is. Dat voelt zo groots, zo uitgebreid, zo weids. Het helpt mij om met deze aspecten van bewustzijn bezig te zijn. Het helpt me uit de waan van de dag te stappen en goed te voelen en gewaar te zijn wat er in en om me heen gebeurt en daar betekenis aan te geven. Te snappen hoe het onderdeel is in een groter concept. Herken je hier iets in?

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

16

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) burn-out 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

Bruisend van energie **de lente** in!

Net zoals mensen hebben goudvissen **licht nodig** om hun mooie kleurtje te krijgen en te behouden.

Met **een plant** op je bureau kun jij je 10% beter concentreren. En het is gewoon gezellig natuurlijk.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw rots in de branding in het zonnetje te zetten.

Zing! Vrolijke muziek zorgt voor ontspanning en zingen kan je helpen om je bruisender te voelen.

Eenzaamheid is schadelijker voor je **gezondheid** dan roken.

Doe iets waar je **heel blij** van wordt, zoals je moeder een lief berichtje sturen of een praatje maken met een grappige collega. Zo krijg je snel weer **nieuwe energie**.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke én geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

17

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!*



VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS

Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen in de kinderopvang, zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige jongen net als zijn vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarig meisje mama's schoenen en tas draagt. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.



**TOP
Nanny**
gastouderbureau&nannyservice

Het *magische* medicijn

Soms weet je dat iets goed voor je is en doe je het toch niet. Want je hebt altijd wel een goede reden - een excuus - om het niet te doen.

Maar stel nou eens dat het heel veel voordelen biedt, zoals een hoger energieniveau, betere focus, meer rust in je hoofd, beter slapen, minder stress en het is ook nog eens goed voor je lichaam. En het kost je maar twee keer tien minuten per dag.

Je hoeft er bijna niets voor te doen, je moet het alleen wel doen. Een momentje voor jezelf nemen, een meditation-moment. Inmiddels gebruiken meer dan 150.000 mensen in Nederland en België elke dag de Meditation Moments-app. Met tienduizend top reviews. Probeer het zelf tien dagen en ontdek wat het met jou doet. Download hem gratis in de app stores.

Op naar jouw mooiste leven!
Alle goeds en hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ www.meditationmoments.nl ~



DAGJE UIT GIETHOORN DE WIEDEN FIETSRUTE



Nederland staat niet voor niets bekend als fietsland. Veilige, comfortabele fietspaden, lekker vlak en je fietst zo van het ene landschap in het andere. Neem bijvoorbeeld de Giethoorn de Wieden fietsroute. Deze fietsroute vanuit Giethoorn voert dwars door Nationaal Park Wieden-Weerribben. Dit moerasgebied is ontstaan door turfwinning rond de dertiende eeuw. Het overgebleven land viel ten prooi aan overstromingen. Zo ontstonden de meren die je onderweg volop tegenkomt. Plassen die door vervening ontstaan zijn, noemt men hier 'wieden'. Naast Giethoorn rijd je ook langs Belt-Schutsloot, een pittoresk waterdorp. De plaatselijke bevolking leefde er jarenlang van turfwinning. Toen de turf op raakte, schakelden ze over op rietteelt. **Kijk voor meer informatie op www.nederlandfietsland.nl**

FILMPJE KIJKEN LET HIM GO

Na het tragische verlies van hun zoon verlaten de gepensioneerde sheriff George Blackledge en zijn vrouw Margaret hun ranch in Montana. Ze willen hun jonge kleinzoon redden uit de klauwen van een zeer gevaarlijke criminele familie, geleid door matriarche Blanche Webo. Als ze ontdekken dat de Weboys niet van plan zijn het kind te laten gaan, hebben George en Margaret geen andere keus dan te vechten voor hun gezin tot het bittere einde. Deze thriller en misdaadfilm is geregisseerd door Thomas Bezucha (bekend van de films Big Eden en Monte Carlo). **LET HIM GO is vanaf 2 april te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN VOGELEILAND



De opstandige Marianne haat haar ouders, school en de maatschappij. Ze loopt van huis weg en gaat met de oudere Berend op het onbewoonde Vogeleiland wonen. Ze leven een idyllisch leven totdat Marianne zwanger raakt en moet bevallen. Ze raakt in paniek en wil terug naar de bewoonde wereld. Berend realiseert zich dat hij in de cel zal belanden als hun verhaal naar buiten komt. Vanaf dat moment wordt Marianne zijn gevangene. Jaren later kampt Nicole, het zusje van Marianne, nog steeds met het trauma van haar verdwijning. Een schokkende gebeurtenis doet de hoop oplaaien dat haar zus nog leeft. **VOGELEILAND van Marion Pauw is vanaf 8 april verkrijgbaar.**

De Zutphense fluisterboten



Een fluisterboot voert u in ongeveer één uur langs de mooiste plekjes aan de rivier de Berkel en door de grachten van de stad. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van Zutphen, bij de steiger aan het Rijknhage.

De Vaartijden

Maandag t/m zondag
11.00 uur / 13.00 uur / 15.00 uur
en op zaterdag: 16.30 uur

De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar: € 6,00
Kinderen van 5-9 jaar: € 3,75
Kinderen tot en met 4 jaar: Gratis



Boek een 'Rondom
12-arrangement'.
Voor een kijkje op
de mooiste plekjes
van Zutphen en
omgeving.

Groepsreserveringen

€ 110,00 voor een grote boot
€ 60,00 voor een kleine boot

12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

Arrangement

Berkel Culinair
Kosten € 56,50 per persoon

Groepen kunnen reserveren via www.fluisterboot-zutphen.nl
Voor meer informatie mail naar info@fluisterboot-zutphen.nl

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijknhage 1
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · www.fluisterboot-zutphen.nl · info@fluisterboot-zutphen.nl

Vertragen

Neem eens wat afstand van je dagelijkse dingen

Het hoofd, het denken het gaat maar door

Leun eens wat, neem vriendelijk wat afstand van je drukke denken

Breng je aandacht naar de achterkant van je lichaam,

Leun wat in jezelf

We laten even de stem van moeten,

Dan komt er even wat scherpte

Dit kan zomaar niet... beter zou het zijn dat... en vergeet niet dit...

Adem goed door, opnieuw neem de ruimte

Verbind je met de achterkant in je lichaam

Zodat er een wat groter perspectief ontstaat

Niet het denken maar het aanwezig zijn staat centraal

Het gras groeit, het leven leeft, een mens die menst

Laat het naar je toekomen

Het ontvouwt zich verrassend

Mag dat...



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

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

Als we ons allemaal
nou eens niet meer zo
schuldig zouden voelen
over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd, waarin we de tiet kregen toen we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Hou hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met 15 minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke KILLERBODY
chocoladerepen met proteïne, want snacken
zonder schuldgevoel dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM



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

Faalangstreductietraining

Ik kan het, ik doe het is een module waarin je getraind wordt om je gedachten en gevoel te onderzoeken zodat je faalangst hanteerbaar wordt.

In dit relatief overzichtelijke traject van maximaal 6 tot 8 gesprekken bekijken we verschillende facetten van faalangst en verschillende technieken die helpen om de faalangst de baas te worden. Jij zult veel moeten oefenen en proberen in de periode tussen de afspraken.

Met de ervaring van *Ik kan het, ik doe het* kun je elke situatie waarin faalangst zich voordoet meer ontspannen en met meer vertrouwen tegemoet zien.

Waardering/opmerkingen die ouders en leerlingen gemaakt hebben ná het ontvangen van de faalangstreductietraining:

- | | |
|------------------------|--|
| Moeder van L.P. 15 jr: | Goede persoonlijke begeleiding, met veel geduld en oprechte interesse. (rapportcijfer 8) |
| Door L.P. zelf: | Het was fijn dat ik alles kon en durfde te vertellen en dat er serieus naar mij geluisterd werd. (rapportcijfer 9) |
| Door B.K. 18 jr: | Er werd naast het reguliere boekje gekeken naar wat ik nodig had tijdens de training. (rapportcijfer 9) |
| Anoniem 16 jr: | San zette zich voor de volle 100% in om je te helpen en luistert goed naar m'n verhaal. (geen rapportcijfer) |

Kan jij hulp gebruiken bij faalangst of andere lastige situaties in jouw leven?

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

Lenette van Dongen: ‘Openheid is kracht’

‘IK DENK DAT
IK WEL EEN
EINZELGÄNGER
WAS’

De prijswinnende show *Paradijskleier* van cabaretière Lenette van Dongen is niet zomaar een cabaretshow. Het is een lofzang op het ouder worden, tevreden zijn met jezelf en afrekenen met negativiteit. “Een happening met humor en ontroering”, vertelt Van Dongen.

In 2019 kreeg Van Dongen de Poelifinario - de belangrijkste cabaretprijs van Nederland - voor haar cabaretshow *Paradijskleier*. Na haar optredens en een televisie-uitzending werd ze bedolven onder de positieve reacties. “Iedereen was laaiend enthousiast! Het is ook een hele vrolijke show. Een happening met humor en ontroering”, aldus de cabaretière, wiens openheid en eerlijkheid enorm worden gewaardeerd.

Geen einzelgänger meer

“Ik denk dat mijn *Paradijskleier* zo open, spontaan en vrij is geworden, omdat ik al drie jaar lang drie keer in de week vrij leerde spreken”, vertelt Van Dongen. Ze doelt hierbij op de video’s en livestreams die ze op haar Facebookpagina publiceert. Van Dongen heeft daar een online gemeenschap opgebouwd van bijna negentig duizend volgers. Op haar pagina geeft ze (meestal live) meditaties en

oefeningen, deelt ze liefdevolle inzichten en gaat ze gezellig in gesprek met haar volgers. “Ik denk dat ik wel een einzelgänger was. Nu ben ik niet meer bang en minder op mijn hoede. Openheid is kracht.”

Paradijskleier komt terug

De cabaretière is dan ook eerlijk als ze zegt dat ze het optreden in theaters eigenlijk niet mist tijdens de coronacrisis. “Maar dat komt ook omdat ik al een jaar vrij had gepland. Het valt nu gewoon samen met corona. Dat wat ik mis aan overdracht, plezier en reacties haal ik uit mijn live Facebooksessies.”

Maar theaterfans van Van Dongen hoeven niet bang te zijn dat ze het podium de rug toekeert. “Vanaf januari 2022 ben ik weer op het podium te zien”, laat ze weten. *Paradijskleier* gaat namelijk in reprise! Dan haalt ze haar afgelaste shows in en is de kans groot dat ze een paar extra voorstellingen speelt.

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN

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.



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





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

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

Keuzes maken

Ergens heb ik gelezen dat een mens per dag wel zo'n 40.000 keuzes maakt! Het overgrote deel is onbewust; wanneer stap je uit bed, hoe lang sta je onder de douche etc.

Een klein deel daarvan is bewust en daar kan je dan eindeloos over wikken en wegen. Hierbij doe je een beroep op de cognitieve functies; je reflecteert op je keuze en je vraagt je af: is deze keuze wel zo goed.

Het kan zijn dat je tijdens je leven ooit de bewuste keuze hebt gemaakt om tijdens je leven een overlijdensverzekering af te sluiten. Het kan ook zijn dat je ouders dit destijds voor je hebben besloten. Aan het einde van je leven wordt (te) vaak gedacht dat je dan automatisch gebruik maakt van deze verzekering.

Dat hoeft echter niet! Iedereen heeft de mogelijkheid een uitvaartbegeleider te kiezen die hij of zij zou willen en die bij hem of haar past, ook al heb je bij leven een uitvaartverzekering gehad. Voor degene die aan het einde van zijn of haar leven staat én voor de nabestaanden kan het heel fijn zijn een uitvaartbegeleider te kiezen waarbij hij of zij zich vertrouwd voelt.



Oeps! Waren die *eitjes* om te verstoppen...



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Het onbewuste bewust worden

Zit jij met je onderneming al langere tijd op hetzelfde level? Je staat als het ware stil? Je zit aan je plafond? Of ben je gestart als ondernemer en loop je tegen een muur aan? Je komt niet verder en soms denk je zelfs aan opgeven?

Grote kans dat jij aanloopt tegen 'oude overtuigingen' uit je verleden en het gedrag dat dit automatisch oproept, oftewel je paradigma's. Jij komt hierdoor niet verder en je creëert meer van hetzelfde.

Frustraties, vluchtgedrag, onrust, harder werken of onvrede met jezelf voelen zijn het gevolg. JAAAA, je wilt verder en erdoor heen bewegen maar HOE DAN?

Het onbewuste BEWUST worden is de sleutel tot verandering. Zelfliefde en eenvoud maken alles makkelijker en beter. Ga met je overtuigingen aan de slag. Jij bent zelf altijd het probleem en tegelijk altijd de oplossing. Neem je gedachten niet te serieus en zorg voor een uplifting omgeving. Mensen die je spiegelen in jouw groeimogelijkheden, want groeien is noodzakelijk. Alles wat leeft groeit tenslotte. Houd het eenvoudig en wees lief voor jezelf!

Wil je ontdekken waar jouw groeipotentie zit? Maak een afspraak voor een gratis inspiratiegesprek.

Liefs Athilde



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.



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

Een *koninklijke* sinaasappeltaart

Een feestje vieren, daar zijn we allemaal wel aan toe. Deze sinaasappeltaart met amandelen zorgt altijd voor feestvreugde. Een lekkerder Oranjegevoel zul je deze Koningsdag niet krijgen.

8 PERSONEN - 15 MIN + 45 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

8 eieren
250 g poedersuiker
1 sinaasappel (sap en schil)
een mespuntje kaneel
1 vanillestokje
250 g geraspte amandelen
50 g vloeibare boter
90 g amandelschilfers
2 cl sinaasappellikeur

springvorm 26 cm

BEREIDING

Scheid de eieren en klop de eidooiers met de poedersuiker schuimig. Voeg de geraspte sinaasappelschil, de kaneel en het merg van het vanillestokje toe aan het suiker-eimengsel en roer alles goed door elkaar.

Spatel daarna de geraspte amandelen en de gesmolten boter erdoor. Klop nu het eiwit stijf en spatel dit ook voorzichtig door het amandel-eimengsel.

Vet de springvorm in en giet daar het deeg in. Bestrooi het geheel met de amandelschilfers. Bak ongeveer 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Meng ondertussen het sinaasappelsap met de likeur.

Prik met een vork een paar gaatjes in de warme cake en besprenkel deze met het gealcoholiseerde sinaasappelsap. Laat de cake afkoelen en bestuif met poedersuiker.



PUZZELPAGINA



Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestralen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-9-9**.

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 lente. De oplossing van vorige maand was **gezond**.

Maak kans op deze

Peach blossom Smoothing Body Wash



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

+n s=t as=e

p=h+Qe=l+j-rk

d=g m=v

t=l+e m=s+Qj=m

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

Maak kans op een

SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda bubbels
smaakje apparaat
bruisend lekker
water genieten

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



etnia  **BARCELONA**

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