

ZUTPHEN EO



OKTOBER 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Pimp
je woning!

Brigitte Heitzer:
'Heel herkenbare rol'



NACHTBLIND

Veel mensen ervaren 's avonds of 's nachts slecht zicht. Vermoeiend maar soms zo erg dat mensen er niet meer op uit gaan of zorgen dat ze voor het donker thuis zijn.

Meestal zijn onze ogen 's avonds vermoeider van alles wat ze de hele dag al gezien hebben. Als je dan ook nog nachtblind bent, dan kunnen je ogen 's avonds extra snel vermoeid zijn. In sommige gevallen is er een oplossing voor.

Wil je meer weten? Kijk dan op onze site.



SCAN ME

SVEN
voor ogen

VOOR JOUW VEILIGHEID

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 - 454629 www.svenvoorogen.nl



Het geheim van Ruurlo



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

A la carte menu

De Naober heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. "Onze 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 | **0573-451532** | www.ruurlobezorgd.nl



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

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

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Uitvaartbegeleider op maat

Geheel op uw wensen afgestemd

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

Van alles is mogelijk

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

Pauline Rischen



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

Mijn zoon kent niet genoeg letters op de herfstsignalering in groep 3.

Kunnen jullie hem helpen?

Ja, wij kunnen hem helpen. Bij deze jongen gaat het leren van de letters en het leren lezen niet zo makkelijk als bij de andere kinderen van groep 3.



Het is belangrijk om hem direct te gaan helpen, zodat hij zijn achterstand weer in kan halen. Afwachten zal niet helpen. Helaas zien wij regelmatig kinderen die al behoorlijk gefrustreerd zijn geraakt door hun jarenlange problemen bij het leren lezen. Vaak is er thuis al wel geoefend, maar het is best lastig om dat effectief te doen. En dan kost het oefenen wel veel tijd en energie, terwijl het weinig tot geen resultaat heeft. De frustraties bij ouders en kind nemen toe, waardoor de motivatie om te blijven lezen snel afneemt. En dat is jammer. Wij kijken bij deze jongen (en alle andere kinderen) goed naar de problemen die hij heeft en maken dan een behandelplan waarin wij de doelen en de oefeningen toespitsen op wat voor hem het meeste effect heeft. Heeft jouw zoon of dochter ook moeite met leren lezen? Dan kunt u op onze website het online aanmeldformulier invullen en wij nemen contact met u op.

logopediepraktijk
rondom taal

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



10



12



28

Inhoud



20



31



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 – Daniëlle Frishert
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.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Oktober staat ook wel bekend als woonmaand, oftewel de perfecte maand om je interieur eens onder de loep te nemen. Past het nog bij je of wordt het hoog tijd om de boel eens flink om te gooien, zodat je met een goed gevoel en een opgeruimd huis weer de winter in kunt. Omdat niet iedereen weet waar te beginnen als het om je interieur gaat, geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een aantal fijne tips, waardoor ook jouw huis er weer als nieuw uit kan gaan zien.

Bruisende lezer,

Klaar met het restylen van je huis? Dan heb je vast wel een beloning verdiend in de vorm van een leuk uitje. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoek aan de musical Diana & Zonen? Wat ons betreft echt een aanrader, helemaal na het leuke interview dat we speciaal voor Bruist hadden met Brigitte Heitzer, die de rol van prinses Diana speelt.

En ben je niet zo'n fan van musicals? Dan heeft een van de vele bruisende ondernemers die we hebben gesproken vast wel iets anders in de aanbieding waarmee jij jezelf alsnog kunt belonen.

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.

Pimp je *woning!*

Oktober is de ideale maand om je huis en inrichting eens onder handen te nemen, zodat je opgeruimd de winter in kunt gaan. Waar moet je beginnen en hoe pak je het aan? Volg deze Bruisende tips en je huis is weer als nieuw.

JE HUIS
WEER ALS
NIEUW!

Een goede voorbereiding...

- Bedenk van tevoren wat je wilt en welke stijl je aan wilt houden. Het is zonde van je tijd als je er achteraf achter komt dat dit niet hetgeen is wat eigenlijk bij je past.
- Zorg ervoor dat je voldoende geld hebt. Controleer of je saldo voldoende is en bekijk of het voldoende is voor alle materialen die je aan gaat schaffen.
- Probeer zoveel mogelijk daglicht naar binnen te laten schijnen. Licht zorgt voor een frisse en opgeruimde indruk en het is goed voor je.
- Door bewust met kleur te werken, kunnen de ruimtes groter, hoger of juist kleiner lijken. Als je bijvoorbeeld één wand een kleur geeft en de tegenovergestelde wand licht houdt, maak je je huis ruimtelijker.
- Een deskundige stylist heeft meestal een objectieve kijk op je woning. Voor een optimaal resultaat is het raadzaam een professional te raadplegen.

Een rijkelijke beloning

- Vraag je vrienden of familie om hulp en geef ze allemaal een kwast. Een nieuwe verflaag geeft je huis een frisse impuls.
- Als je voldoende geld hebt, is het altijd een idee om een nieuwe vloer te leggen. Je huis krijgt in één keer een nieuwe uitstraling.
- Was je gordijnen of, voor de luxe mensen onder ons, koop nieuwe gordijnen. Houd rekening met de kleur in de rest van je woning. Pas daarom goed op met donkere gordijnen, die zijn alleen mooi als er veel licht binnenvalt.
- Je kunt het natuurlijk zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt, maar als je het goed wilt wil aanpakken, koop je nieuwe meubels of laat je oude meubels opnieuw stofferen.
- Voor de finishing touch schaf je leuke accessoires aan die helemaal passen in het thema van jouw nieuwe inrichting. Het leuke van zo'n restyling? Je richt je huis in zoals jij het graag wilt!

Wil je je woning een update geven? Op www.nederlandbruis.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

LEZERSACTIE*

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen, met veel leuke details. www.levy-store.com TAG #LEVY



LEZERSACTIE*

Maak kans op anti-aging peeling t.w.v. € 95,-

Anti-aging peeling van Perris Swiss Laboratory, geschikt voor alle huidtypen voor een optimaal resultaat. Werkt liftend en verstevigend en maakt de huid gladder en soepeler. Fijne lijntjes worden minder zichtbaar. Bevat 99% natuurlijke bestanddelen en is klinisch getest.

www.prestigecosmetics-benelux.nl
TAG #PERRIS



CREAMY LIKEUR

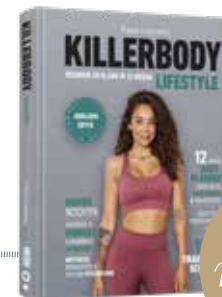
Met de volle, tropische smaak van de Marula vruchten is Amarula likeur het perfecte drankje voor iedereen die van een zoetje houdt. De likeur heeft een tropische smaak met tonen van chocolade en citrusvruchten. Probeer Amarula eens met een bolletje vanille-ijs als dessert!

www.amarula.com

LEZERSACTIE

Maak kans op het Killerbody Lifestyle boek van Faya Lourens.

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



N

Doe mee en win



CHEF BAKER

Kenwood introduceert de nieuwe Titanium Chef Baker. Speciaal ontworpen voor de bakfanaat, met een ingebouwde weegschaal en een dubbele mengkom. Ook is het design aan te passen naar jouw gewenste kleur. Check voor alle kleuren & varianten.

www.kenwoodworld.com

PLUK DE DAG

EN ZET HEM IN EEN MOOIE VAAS



MEIJSWONEN

TILBURG
meijswonen.com

win

W

Kleurrijke Herfst!

HONING VAN GOUD

Het goud uit de bijenkorf! De afgelopen jaren is steeds meer bekend geworden over de antibacteriële en verzachtende eigenschappen van Manuka honing. Veel mensen ontdekken nu wat de hoogwaardige honing voor hen kan doen.

www.manukadoctor.nl



DE GEUR VAN ALMERE

In de tentoonstelling 'Thuis' zijn de interieurs van zes inwoners van Almere te zien, te horen én te ruiken.

Hempenius wil ons laten ervaren hoe groot de impact van geur is voor je beleving. Naast huiselijke geuren heeft Jorg Hempenius ook de geur van Almere weten te vangen in een unieke geurkaars. www.kunstlinie.nl

*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

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!*





Ik ben **San ter Huurne**, een enthousiaste, energieke, betrokken psychosociaal hulpverlener die het liefst met jou werkt wanneer je bereid bent naar jezelf te kijken en je wilt ontwikkelen om 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; daar help ik je bij.
Vandaar Sanergy.



Voor **persoonlijke groei** en **ontwikkeling**

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

Examenvrees? Faalangst?

Het schooljaar is begonnen.
De eerste maand is voorbij. De druk wordt opgevoerd.

De voorbereidende toetsen die meetellen voor het examen dienen zich aan. Vervolgens zijn er, voor je het weet, de examens. Het gewoon naar school gaan en het voelen van druk om te presteren kan veel stress veroorzaken. Zoveel stress dat het je weerhoudt om optimaal te kunnen presteren. Daarom geef ik zowel een examenvrees- als een faalangstreductietraining. Deze twee trainingen helpen je om de spanning te hanteren en zo goed mogelijk te presteren.

Deze groepstrainingen van 8 bijeenkomsten starten respectievelijk op 3 december en op 21 januari, ze zullen om de week plaatsvinden. In de periode tussen de bijeenkomsten heb je dan de mogelijkheid om te oefenen. De examenvreesreductietraining eindigt halverwege maart zodat je met vertrouwen aan je examens kan beginnen. De training om de faalangst de baas te worden eindigt een paar weken later.

Kun jij hulp gebruiken bij examenvrees of faalangst?

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



Je huis opnieuw inrichten kan helpen om je **echt thuis te voelen.**

Planten helpen de luchtkwaliteit te verbeteren, maar zorgen ook voor een **betere akoestiek.**

Met mooie kussens geef je **sfeer** aan je huis. Zo kun je de woon- of slaapkamer in één keer **een totaal andere uitstraling** geven.

Warmte in huis halen? Zet eens een schaal met **kaarsen** neer! Ze zorgen 's avonds bovendien voor **sfeervolle verlichting.**

Uitgekeken op je slaapkamer? Met een **nieuw dekbedovertrek** geef je de ruimte al een **complete metamorfose.**



Gewone Gezondheid...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdovingsnaald? Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandelafel zet je je dan ook vaak schrap. Bij de eerste prik houd je je adem in en je ogen stevig dicht... en vervolgens voel je er nagenoeg niets van en valt het heel erg mee! Bij acupunctuur worden namelijk slechts heel dunne naaldjes gebruikt. Niet te vergelijken dus met de bekende naalden uit het ziekenhuis en bij de tandarts. En ook deze zijn in werkelijkheid vaak veel minder erg dan ze lijken.

Drietel in disbalans

Daarnaast is acupunctuur zoveel meer dan het zetten van naalden. Het is een belangrijk onderdeel van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), een eeuwenoude en holistische manier van genezen. Hierbij wordt de mens niet slechts als een lichaam, maar als een drie-eenheid van lichaam, geest en emoties gezien. Dit drietal is nauw met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar voortdurend. Dit betekent dat een lichamelijke klacht kan ontstaan uit psychische of emotionele problemen en omgekeerd. En dat een ziekteverschijnsel een 'disbalans' in de drie-eenheid is. Afhankelijk van de oorzaak en de diagnose kunnen zowel ontspanningsoefeningen en adviezen voor eet-en leefpatroon als cupping (een vacuüm-techniek), moxa (een warmte-techniek) en uiteraard het prikken met heel dunne en vrijwel pijnloze naalden worden ingezet. Met andere woorden: met een gerichte acupunctuurbehandeling wordt je lichaam gestimuleerd om het natuurlijke evenwicht te herstellen.

Gezonde gemoedelijkheid

Voor acupunctuur kun je terecht bij het HeelHuis, dat sinds juli 2020 ook een deelvestiging in Nijmegen heeft: HeelHuis Acupunctuur Nijmegen. Het HeelHuis is al jaren een gerenommeerd en laagdrempelig gezondheidscentrum. Het is een 'huus' midden in de samenleving en met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden.

Toepassingen

- (pijn)klachten: artrose, reuma, hernia, neurologische pijn, tendinitis, frozen shoulder, nek- en/of rugklachten, hoofdpijnen, gezichtsverlamming
- huidaanandoeningen: eczeem, acne, psoriasis, urticaria, herpes, rosacea, alopecia, vitiligo
- hart- en vaatziekten: CAD, angina, HF
- maag- en darmproblemen: prikkelbare darm, maag- of darmzweren, ziekte van Crohn, colitis
- gynaecologische klachten: menstruatie-, zwangerschaps- en overgangsklachten
- slaap- of lichte emotionele verstoringen: vermoeidheid, chronische stress
- kanker
- onbegrepen pijnklachten



Ricky Bochem, Acupuncturist -
Chinees Arts - Kruidengeneeskundige

Aili Deiwiks, Acupuncturist -
Kruidengeneeskundige

HEEL HUUS
GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld
T 0575 746046 | www.heelhuus.nl

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl

Vrijgezel Wiljo

stelt zich voor

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

Wiljo omschrijft zichzelf als een creatieve duizendpoot. "Als boerenzoon ben ik in de natuur opgegroeid, waar ik mijzelf vanuit mijn eigen chalet op het land heb ontwikkeld. Ik werk al zo'n veertig jaar als onderwijzer, activiteiten-begeleider en coach, maar heb zó veel meer gedaan. Van clown tot palliatieve zorgbegeleider. Ik deed het allemaal met verve, passie en kleur, zoals ik alles in het leven doe. Ik zie mijn leven namelijk als een groot toneelstuk, waarin ik al spelend plezier mag maken."

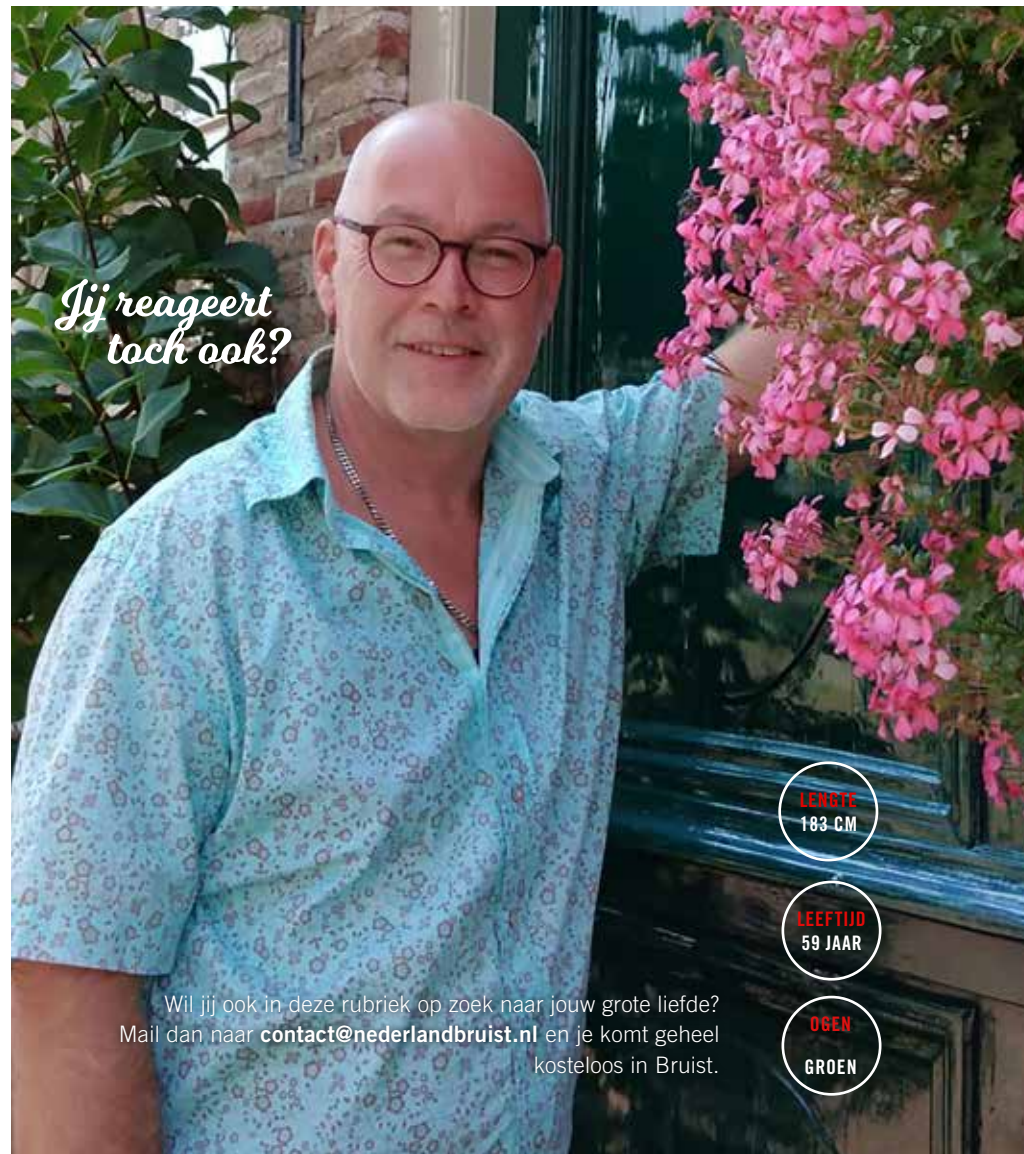
Dat plezier ervaart Wiljo ook achter zijn schildersezel. "Al op jonge leeftijd schilderde ik landschappen en ook nu schilder ik nog steeds. Ik heb een eigen atelier en maak tegenwoordig spirituele kunst." Maar dat is lang niet alles wat hij doet. "Ik restaureer heiligbeelden, fiets en wandel, ga graag op vakantie

en houd van de natuur, cultuur, kunst en rust. Mijn leven is vol en allesbehalve saai, maar ik kan naast de clown ook heel duidelijk de monnik zijn en dan hoor en zie je mij niet."

Lange tijd had Wiljo een vaste relatie. "Ik ben zeer trouw en we zijn als vrienden uit elkaar gegaan, het is goed zo." Voor nu deelt hij zijn leven met zijn goede vrienden en voelt hij zich gesteund door de fans van zijn kunst. "Maar toch, als ik dan alleen thuiskom, dan zou ik toch wel weer eens die arm om mij heen willen. Die bekende knuffel en het lief en leed van de wereld samen delen. Want houden van is denken aan en zorgen voor. Ik zoek dus een leuk maatje, een man uit Brabant (of iets daarbuiten), die net als ik van het leven houdt en de slingers op kan hangen. Een tegenpool mag ook. We zien wel hoe deze bal gaat rollen, want wie niet waagt, wie niet wint..."

Wiljo zoekt
een
maatje!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar wiljoh@home.nl.



*Jij reageert
toch ook?*

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
59 JAAR

OGEN
GROEN

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.

Als het uit gaat...

CI. Wordt verteerd door jaloezie. Hij blijft maar met haar bezig. Vorige week zat hij uren in zijn auto voor haar deur.

Natuurlijk, de ander pakt door weg te gaan echt dingen van je af: moed om dingen te doen die je alleen niet aandurft, geruststelling dat je toch voor iemand goed genoeg bent, innerlijke beelden die rust geven. Van binnen ontbreekt het dus aan, moed, geruststelling, vervulling. Zelfs als het maar illusies zijn. Ook jaloezie is erg reëel: ze gaat haar eigen weg, ze doet het nu met een ander. Dat is ook krenkend: je hebt geen controle over haar, en ze heeft jou niet echt nodig.

Maar is de breuk het probleem? Of was de relatie problematisch en is de breuk een kans? Pijnlijk controle-verlies betekent dat je de ander wilde controleren. Is de ander voor mij een ding, gaat het nog over houden van of is de ander een deel van mij...
Moest de ander dan iets leveren - iets dat nodig is voor mij? Ik hoor vaak zeggen: "Wat levert de relatie me nog op?"

Het nut, het functionele neemt de plaats in van in contact zijn - met jezelf en met de ander. Je relatie als fijn, geruststellend alternatief voor je leven echt voelen. In onze maatschappij leven we vanuit IK, niet vanuit WIJ. In plaats van voelend, afstemmend, gelijkwaardig en menselijk is onze manier van omgaan met elkaar afstandelijk, objectiverend, manipulerend geworden.

Als je wordt verteerd door jaloezie, als het uitgaat, ben je dan van eigen pad geraakt?

De breuk als kans: meer in verbinding te komen met jezelf...



Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie & coaching

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

DAGJE UIT MUSEUMNACHT MAASTRICHT



Hoe de nacht er precies uit gaat zien, weten we nu nog niet, maar een ding is zeker: Museumnacht Maastricht gaat door op vrijdag 22 oktober 2021! Museumnacht Maastricht is niet bang om buiten de lijntjes te kleuren, comfortzones te doorbreken, te experimenteren en tradities los te laten. In plaats van zich blind te staren op dat wat (niet) mogelijk, haalbaar, wenselijk of normaal is, omarmt Museumnacht Maastricht het onbekende en geeft zich volledig bloot. Dit jaar gaat Museumnacht Maastricht back to basic om het culturele speelveld alle ondersteuning, vrijheid en ruimte te geven om samen de deuren wagenwijd open te zetten.
Meer info op
www.museumnachtmaastricht.nl

FILMPJE KIJKEN THE LAST DUEL

The Last Duel is gebaseerd op ware gebeurtenissen en ontrafelt de oude speculaties over het duel tussen Jean de Carrouges en Jacques Le Gris, twee vrienden die elkaars grootste rivalen werden. Als Carrouges' vrouw, Marguerite, wreed wordt aangevallen door Le Gris, weigert zij hierover te zwijgen. Le Gris ontkent de misdaad, maar Marguerite beschuldigt hem openlijk. Een daad van moed en opstandigheid die haar leven mogelijk in gevaar brengt. De daaropvolgende strijd legt het lot van de drie in Gods handen. **THE LAST DUEL is vanaf 14 oktober te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN NACHTVORST



Lieke van Doorn brengt de voorjaarsvakantie door bij haar familie in Noorwegen. Wanneer ze met een groepje vrienden gaat wildkamperen, verdwijnt een van hen op mysterieuze wijze. Er wordt al snel gespeculeerd over de Nachtvorst, die volgens de eeuwenoude mythe in de regio vijftienjarige kinderen laat verdwijnen. Vijftientig jaar later wordt Lieke door haar vriendin Leah gebeld. De Nachtvorst heeft weer toegeslagen. Deze keer is het de zoon van hun vriendin Britt die is verdwenen. Lieke vertrekt naar Stavanger om samen met Leah op onderzoek uit te gaan. Komt de waarheid nu eindelijk boven tafel?
NACHTVORST van Suzanne Vermeer is vanaf 12 oktober verkrijgbaar.

Nazomeren....

De meesten van ons hadden vakantie, waarbij we ondanks het wisselende weer deze zomer naar buiten zijn gegaan. Even lekker wandelen of fietsen. Een gezellige ontmoeting met vrienden op een terrasje. Kinderen speelden buiten op de camping. Jongeren ontmoetten elkaar en ondernamen iets samen. We sliepen wat langer of deden een extra dutje in de stoel. We kwamen letterlijk in beweging of tot rust.

Het gaat vanzelf. Zo laden we ons in de zomer op en vervolgens gaan we weer aan de slag. De scholen zijn weer begonnen. Volwassenen zijn weer aan het werk. We pakken onze wekelijkse hobby's en sporten weer op.

Inmiddels worden de dagen korter en het wordt een uitdaging om het komende halfjaar onze opgedane energie vast te houden en goed te (blijven) verdelen.

Wij, van Bewegendwijzer, hebben na de zomervakantie ook weer volop energie! Ideeën bruisen naar boven en ook wij komen in beweging. Samen bewegen is leuker dan alleen.

Daarom hebben we de volgende actie bedacht: In oktober geven wij, van Bewegendwijzer, de eerste 5 mensen die zich via de website aanmelden een gratis les weg. U kunt zich opgeven voor een les:

- Staan
- Zitten
- Slapen
- Gezonde Lifestyle
- Adem – en ontspanning
- Kind: Observatie schrijven

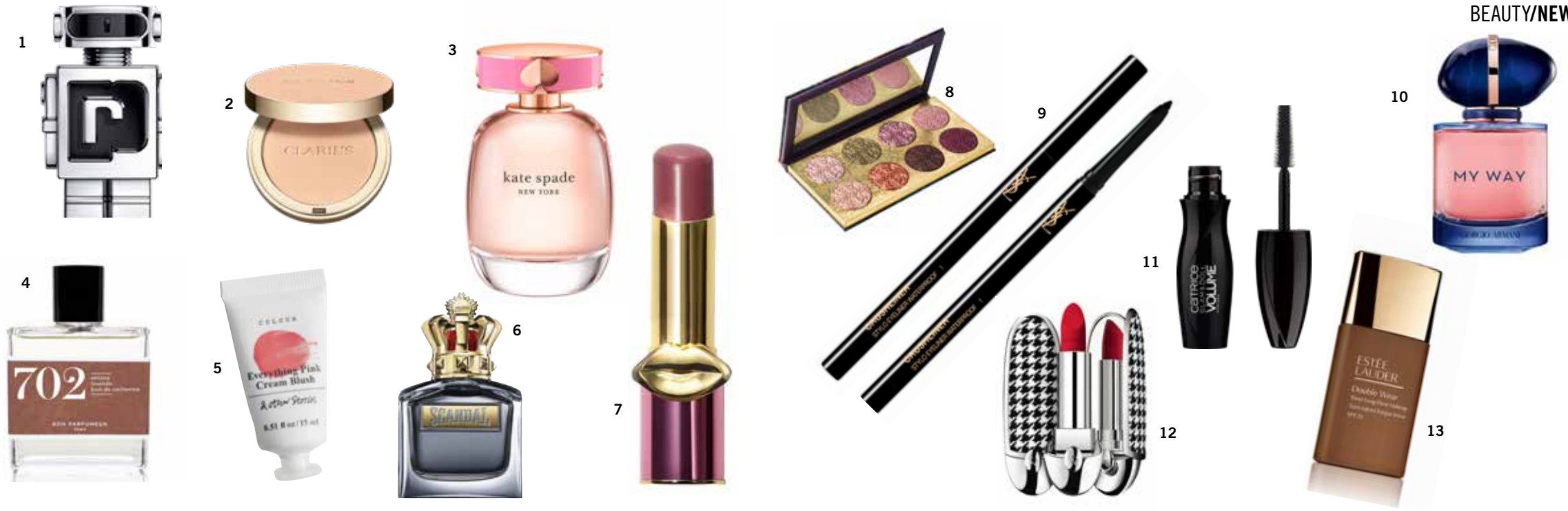
Zien we u terug in de praktijk?

Oktobergroet van Mijke Mommers en Lia Weijts.



De eerste 5 mensen die zich aanmelden via de website www.bewegendwijzer.nl geven we een gratis les weg





Hier worden we ***blij*** van!

Nu we weer in herfst zijn beland en we de zon moeten missen, vrolijken we onszelf maar op met de nieuwste geuren en make-up producten. Kijk, hier worden we nu blij van!

1. PHANTON Eau de toilette van Paco Rabanne, vanaf € 77,- www.iciparisxl.nl
2. Ever Matte Compact Powder van Clarins, € 40,- www.clarins.nl
3. Kate spade NEW YORK, vanaf € 41,- www.douglas.nl
4. 702 van Bon Parfumeur, €82,- www.bonparfumeur.com
5. Everything Pink voedende Cream Blush van Other Stories, € 17,- www.stories.com
6. Scandal Pour Homme van Jean Paul Gaultier, vanaf € 78,- www.iciparisxl.nl
7. Lip fetish Divinyl lip shine van Pat McGrath, € 35,99 www.douglas.nl

8. Eye Shadow X 8 Feast Your Eyes van MAC Cosmetics, € 50,- www.maccosmetics.nl
9. Crushliner van YSL, € 30,25 www.ysl.nl
10. My Way Eau de Parfum Intense, vanaf € 78,- www.douglas.nl
11. Glam & Doll Mini Mascara van Catrice, € 2,59 www.catrice.eu
12. Rouge G Luxurious Velvet van Guerlain, Shade € 36,- en Case € 37,- www.guerlain.nl
13. Double Wear Sheer Long-Wear Makeup SPF 20 van Estée Lauder, € 49,50 www.debijenkorf.nl

Brigitte Heitzer speelt prinses Diana:

'Het is echt een hele herkenbare rol'

Musicalactrice Brigitte Heitzer dompelt zich dit najaar onder in de wereld van royalty, romantiek en rivaliteit. Ze speelt prinses Diana - Lady Di - in de gloednieuwe musical *Diana & Zonen*. Het wel en wee van een koninklijke familie lijkt misschien ver van ons af te staan, maar deze voorstelling is juist erg herkenbaar, zo vertelt Brigitte aan Theater.nl.

“Het is een hele mooie rol met veel lagen en zoveel te vertellen. Het gaat om een moeder die gesprekken heeft met haar twee zonen. Ik ben ook moeder van twee kids. Dat maakt het zo herkenbaar”, legt Brigitte uit. In *Diana & Zonen* beleeft het publiek de stormachtige romance tussen Lady Di en haar man Charles (Jan Elbertse), waarbij Diana vecht voor het geluk van haar zonen Harry en William (Freek Bartels en Jonathan Demoor). Het verhaal wordt afgewisseld met de minstens zo woelige liefdesrelatie tussen Harry en Meghan Markle (Dominique Graanoogst).

Eigen invulling

“Mensen zeiden: ‘nu moet je Lady Di gaan naspelen’ en ‘hoe ga je op haar lijken?’ Maar dat

hebben we kunnen loslaten”, vertelt Brigitte die haar rol deelt met collega Marlijn Weerdenburg. “We hebben wel een pruik op natuurlijk, dus je ziet wel Lady Di. Maar we moeten haar niet nadoen en laten vooral onze eigen interpretatie als moeder op de rol los. De regisseur liet ons zoeken naar onze eigen invulling van Diana, dat is fantastisch”, besluit Brigitte opgewekt. Hierdoor zouden mensen de voorstelling tweemaal kunnen bezoeken om twee keer een andere invulling van Diana te zien.

Musical *Diana & Zonen* is tot begin 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk voor meer informatie op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/bruist



'HET IS EEN HELE MOOIE ROL MET VEEL LAGEN EN ZÓVEEL TE VERTELLEN'

VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstreden 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vet vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Je bent zoals je *denkt*

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

Michael Pilarczyk

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

DE DONKERE DAGEN KOMEN ER WEER AAN

Ben jij liever gezellig samen? En al helemaal in de aankomende donkere dagen? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze nieuwe bruisende vrijgezel?

Meld je dan nu aan!



Ben jij net als deze vrijgezellen ook liever gezellig samen met Kerst?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Veel last van stress?

Heb jij een slechte werk-privé balans, en weet je niet meer wat echt belangrijk voor je is? In vijf weken heb jij weer de regie teruggevonden in je leven. Da's nogal een belofte, hè? Toch is het zo. Mits je natuurlijk jezelf ook wilt ontwikkelen. Ik ben de stok achter de deur, zodat je niet in oude patronen terugvalt.

Wat krijg je in deze online experience?

- Snel helder wat écht belangrijk voor je is, zonder rompslomp onderweg
- Meteen duidelijk waar je energie van krijgt én energie op verliest
- De beste werk-privé balans, makkelijker keuzes maken
- Direct toepasbare tips om af te rekenen met bedreigingen zoals geldtekort, tijdttekort of de mening van anderen
- Minder stress door het creëren van meer focus
- De zekerheid dat je de lessen en inspiratie in je dagelijks leven direct kunt toepassen: wat je ook doet en wat ook maar jouw startpunt is.

Wat kost de experience? Voor één cappuccino per dag ga jij wel alles uit de kan halen en het leven volledig benutten. Speciaal voor de lezers van BRUIST: Je krijgt de internationale bestseller "The Why Café", van John Strelecky t.w.v. € 15,- er gratis bij. De prijs is niet € 199,97, maar tijdelijk voor slechts € 99,97. Aanmelden kan via: <https://flow-denken.nl/programma/experience-online-training/>

Spiegel nodig? Neem gerust contact op om eens in je eigen spiegel te kijken en jouw onbewuste overtuigingen helder te krijgen zodat jij keuzes kunt maken die passen bij jouw hart!

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.

Flow

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

HEEFT U CHRONISCHE OF 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



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

Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

INGREDIËNTEN BEREIDING

1 spaghettipompoen
scheutje olijfolie
2 el pesto
2 tl creme fraiche
gebakken spekjes
peper
zout
chilipeper
geraspte kaas
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?
De kriebels om weer van de
huiselijke warmte te genieten.
Buiten is het niet meer zo
warm als van de zomer.
Gewoon lekker knus met
Bruist op de bank.
Los de puzzels op en maak
kans op leuke prijzen.

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

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

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 woonmaand.
De oplossing van vorige maand was **rustig**.

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.

🍷b=h+🔪s=e

👁️-o+🍷-fr j+🔍-i

👤m=v 📺y=e

f+🐟v=r+🐮-o+e 🏠s=d

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

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts
enkele seconden van
gewoon kraanwater
heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.nl)

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

koolzuur smaakje
gas bruist
duurzaam bubbels
water gemak

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

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

TOPKWALITEIT VOOR DE SCHERPSTE PRIJS



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

Van Mossel OCCASIONS