

ZUTPHEN EO



JANUARI 2022 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Wat is *geluk*  
eigenlijk?

*Richard Spijkers:*  
'De thematiek is heftig'



Of het nu gaat om landelijke of industriële meubelen, wij bieden een zeer ruime keuze aan zitmeubelen, kasten, eet- en salontafels, alsmede verlichting, vloerkleden en woonaccessoires.

Wij zijn dealer en/of wederverkoper van o.a. UrbanSofa, Olāv Home, Eleonora, Frezoli Lighting, Brynxx Collections, Raaf en ML Fabrics.

# Persoonlijke aandacht voor jouw interieur

# LAURAN

wonen



Bij aankoop van een zitmeubel uit de UrbanSofa collectie ontvangt u een gratis plaid t.w.v. €49,95

Ontvang bij inschrijving op onze nieuwsbrief 10% korting in onze webwinkel.

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



**Van harte welkom in onze sfeervolle, gezellige woonwinkel met een breed assortiment aan meubelen en woonaccessoires.**

**Spittaalstraat 102, Zutphen**  
0575-545889  
[www.lauranwonen.nl](http://www.lauranwonen.nl)  
[info@lauranwonen.nl](mailto:info@lauranwonen.nl)

# Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

## Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Soms is het bekend dat iemand niet lang meer zal leven of u vindt het prettig om zaken omtrent uw overlijden of dat van een dierbare alvast door te nemen. Ik kan dan bij u langskomen voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan een lijn worden uitgestippeld voor het verloop van de uitvaart, kunt u uw wensen daarover kenbaar maken, en kunnen we de rol van nabestaanden tijdens de uitvaart bespreken.

### Het overlijden

Wanneer u als nabestaande mij belt om een overlijden te melden, zal ik eerst vragen of u de tijd heeft gehad om nog even bij de overledene te zijn. Ik kom bij u thuis om samen door te nemen wat uw vragen en wensen zijn, welke keuzes er moeten worden gemaakt, en wat er op welk moment geregeld moet worden.

### De dag van de uitvaart

Mijn streven is om zodanig met u samen naar de uitvaart toe te leven dat u op die dag zelf de bijeenkomst inhoud en vorm geeft. Mijn rol zal tijdens de uitvaart bestaan uit het aansturen van het door u gewenste verloop van die dag. Mocht u mij nodig hebben, of is het onmogelijk om iets zelf uit te voeren, dan neem ik het vanzelfsprekend van u over.

### Na de uitvaart

Zes weken na de uitvaart neem ik weer contact met u op, voor een nagesprek. Ik hoor dan graag van u hoe u de periode rondom de uitvaart heeft ervaren. Eventuele nazorg, in praktische of emotionele zin, kan dan ook besproken worden.

### Herinneringen aan het verleden kleuren het heden.

Ofwel dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.

Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische perioden, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

**Pauline Rischen**



*Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart*



06-24374437

Bel gerust met uw vragen



24/7 bereikbaar

Ik sta dag en nacht voor u klaar

Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437  
pauline@rischen.nl | [www.rischen.nl](http://www.rischen.nl)





# Het geheim van Ruurlo

Vanwege coronamaatregelen kunnen openingstijden afwijken.



**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 spareribs 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 VIERN? 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](http://www.ruurlobezorgd.nl)

## Praten? Dat leer je toch vanzelf? Of toch niet?

**"Uiteindelijk leert ieder kind praten" is een uitspraak die ik als logopedist regelmatig hoor. Aan de ene kant ben ik het daarmee eens, en aan de andere kant niet. In mijn vak zie ik veel kinderen met een taal- of spraakstoornis. En voor die kinderen is het leren praten moeilijk.**

De meeste van deze kinderen krijgen zonder logopedie ook wel een basis in het praten, maar juist de fijnere nuances van de communicatie missen ze dan. Er zijn bijvoorbeeld pubers of volwassenen met een taalstoornis, die wel kunnen praten, maar waar geen gesprek mee te voeren is. Of die, zodra ze wat enthousiaster gaan vertellen, bijna onverstaanbaar zijn. Vaak hebben ze veel moeite met begrijpend lezen. Het is natuurlijk erg lastig om te bewijzen dat logopedie effect heeft gehad. We kunnen immers de tijd niet terugdraaien en kijken wat er gebeurt als het kind geen logopedie krijgt. Maar we kunnen wel merken dat een kind ineens sneller



vooruitgaat dan voor de therapie. Dat het eindelijk kan vertellen wat er op school is gebeurd of waar het nou zo bang voor is. En dat opa en oma hun kleinkind ook



kunnen verstaan. Alle ouders weten hoe lastig het kan zijn wanneer je niet begrijpt of verstaat wat je kind zegt. Dat kan maar beter zo snel mogelijk over zijn!

### Wist je dat...

- ongeveer 7% van de vijfjarigen een taalstoornis heeft?
- een kind met een taalstoornis eerder gepest zal worden?
- en spraak-/taalstoornis problemen kan geven bij het leren lezen?
- logopedie aantoonbaar effect heeft bij kinderen met spraak- of taalstoornissen?

logopediepraktijk  
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979  
[www.logopediepraktijk rondomtaal.nl](http://www.logopediepraktijk rondomtaal.nl)

*Impressie*  
**Zutphen**

**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Zutphen Bruist  
terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Zutphen



12



26



32



14



28



23

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Daniëlle Frishert  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Lisanne van Bergen  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen natuurlijk: een ontzettend gelukkig nieuwjaar namens iedereen bij Bruist! Laten we er met zijn allen een fantastisch jaar van maken. Wat 2022 voor ons in petto heeft, weet niemand, maar dat we zelf invloed hebben op ons eigen geluk, is een feit. Daar vertellen we je in deze nieuwste editie van Bruist meer over.

## Bruisende lezer,

Januari is voor veel mensen dé tijd van het jaar om met al hun goede voornemens aan de slag te gaan. De een wil afvallen, de ander wil meer tijd doorbrengen met vrienden... Waar het uiteindelijk vrijwel allemaal op neerkomt, is dat we een fijner leven willen. En een leuker leven natuurlijk! Vol mooie momenten en plezier. Hoe zo'n leven eruitziet, is voor iedereen uiteraard anders.

Desondanks kunnen we je wel wat tips geven: breng een bezoekje aan een van onze bruisende ondernemers en laat je verwennen. Of plan een leuk dagje uit, bijvoorbeeld naar Titanic de musical. Acteur Richard Spijkers vertelt je daar verderop meer over... Na de afgelopen pittige jaren hebben we nu immers wel een wat leuker jaar verdiend!

René Moes

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

# Inhoud



JE KUNT OOK  
**BLIJ ZIJN**  
MET WAT JE  
NIET HEBT!

# Wat is *geluk* eigenlijk?

Hoe voel jij je? Geniet je van het leven of wil je dat graag maar lukt het niet? En wat is geluk eigenlijk?

Geluk is voor iedereen anders. Het is een gevoel, je kunt het niet aanraken en ook niet vasthouden. Toch is het belangrijk. Je voelt je er als persoon beter door wanneer je gelukkig bent, je denkt anders en je doet anders. Maar waarom is het soms zo moeilijk voor ons om gewoonweg gelukkig te zijn?

**JE BENT NIET PERFECT EN DAT HOEF JE OOK NIET TE ZIJN.** Stel geen onbereikbare doelen voor jezelf en raak ook niet in paniek als je een fout maakt. Mensen zijn niet onfeilbaar. Begin met onderzoeken waar je eigen grenzen liggen door elke dag te leren van je fouten, zodat je jezelf kunt verbeteren. En onthoud: vergelijk jezelf nooit met anderen. Stop met altijd en overal perfectie na te streven. Leef in het moment. Je kunt ook blij zijn met wat je niet hebt!

Houd goed in de gaten dat je jouw leven niet voor anderen leidt. En blijf ook niet een bepaalde koers aanhouden voor iemand anders als je hier zelf

niet gelukkig van wordt. Jezelf als prioriteit stellen is helemaal niet egoïstisch.

**HET LEVEN BEGINT AAN HET EINDE VAN JE COMFORTZONE!** Kun je niet meer genieten in je eigen omgeving, dan lukt dat misschien wel ergens anders. Bezoek plaatsen waar je normaal nooit zou komen, leer nieuwe mensen kennen of ga de uitdaging aan met jezelf en begin met een nieuwe sport. Het is goed om af te wijken van het vertrouwde. Zo maak je je leven een stuk interessanter.

**SAMEN STA JE STERKER.** Omring jezelf met mensen waar je bewondering voor hebt en waar je van wilt leren. Mensen die hun hulp bieden zonder hier iets voor terug te verwachten. Mensen die jou niet zullen beoordelen en jou waarderen om wie je bent. Zij voelen het ook direct aan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

**Ook op zoek naar geluk?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

**LEZERSACTIE \*****Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.**

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. **TAG #MICHAEL**



LIKE, TAG DOE MEE EN WIN

Doe mee en win

**AMARULA VEGAN**

De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de likeur een exotische touch gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Het is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers. Geheel glutenvrij en dus ook geschikt voor mensen met een lactose intolerantie.

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

14

**MANUKA ESSENTIAL OIL**

Manuka honing is perfect om je gezondheid gedurende het hele jaar een boost te geven.

Ook als beautyproduct is Manuka honing heel geschikt, bijvoorbeeld als masker en op eczeemplekken. Manuka New Zealand's hoogwaardige Manuka Oil is een essentiële olie die gebruikt wordt voor huidverzorging, voetverzorging en als hulpmiddel bij kleine wondjes wondjes. Indien toegevoegd aan een shampoo, bodylotion of masker is het bovendien een ware weldaad.

[www.manukanewzealand.eu/nl](http://www.manukanewzealand.eu/nl)**GUSTEAU**

Gusteau is een persoonlijke online wijngids waar je je smaakprofiel kunt ontdekken. Het draait namelijk niet om de druif, maar om de persoon. Want wijnvoorkeuren zijn persoonlijk. In herkenbare en toegankelijke taal vertelt Gusteau meer over smaakprofielen en wijnen. Tijdens een supersnelle smaaktest krijgt iedereen snel een perfecte wijnmatch voorgeschoteld. [www.drinkgusteau.com](http://www.drinkgusteau.com)



Scan de QR-code en zie meer

# Nieuw hoofdstuk Nieuwjaar

**LEZERSACTIE \*****BH van By Jeane t.w.v. € 78,65**

De bralette is een beugellose bh die zowel gevormd als niet gevormd kan zijn. De By Jeane bralette biedt betere ondersteuning vanwege de zeer flexibele, zachte ondersteunende onderband en de verstelbare kruislings of recht te dragen schouderbandjes. Voel je op en top vrouw vanuit je eigen kracht. [www.byjeane.com](http://www.byjeane.com) **TAG #BYJEANE**

**ROOSTER & WOLF**

Cognac mag dan misschien een beetje een stoffig imago hebben, brandy is dat allerminst. Een drankje dat door Rooster & Wolf - het merk met Nederlandse roots - nieuw leven is ingeblazen. Het staat voor kwaliteit en werkt samen met de vierde generatie meester-distilleerders in de Franse regio Cognac. Alleen de beste witte druiven worden geselecteerd. Het resultaat: een krachtige brandy met zachte afdrank, fruitig, bloemig en soepel om te drinken. Rooster & Wolf Fine Brandy is hét drankje om een feestelijk diner mee af te sluiten. [www.roosterwolf.com](http://www.roosterwolf.com)



15

**LOWLANDER TRY OR DRY**

Vier de start van het nieuwe jaar in stijl met Lowlander's Try or Dry January. Of je nu kiest voor een maand met of zonder alcohol, met de botanisch gebrouwen bieren zorg je er hoe dan ook voor dat het een maand vol smaak wordt. Dus, voor welk team kies jij; Team Try of Team Dry?

[www.lowlander-beer.com](http://www.lowlander-beer.com)**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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.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 frequentitherapie: 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](http://www.hetbioresonantiehuis.nl)



**Gelukkig** zijn is een kwestie van geluk.

Maak tijd vrij voor die kleine  
**genietmomentjes** zoals  
op de bank zitten met je kinderen.

**Dansen** verhoogt je geluk. Ga de **natuur** in!

Een korte wandeling helpt je bij het ordenen  
van je gedachten. Je geur verandert als  
je gestrest of gelukkig bent. **Geluk** heeft dus  
**een geur**. Zie het leven als **een**  
**cadeautje** dat je iedere dag weer

opnieuw mag uitpakken. De meest  
effectieve manier om je geluksgevoel  
te verhogen is om **iets voor een ander**  
**te doen**. Zet je **zintuigen** open,  
let op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Dat helpt in het moment te zijn  
en **je batterij** op te laden.

# 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!*





## Een leven lang levendigheid

De jeugd is de toekomst, op allerlei gebied. En de ontwikkeling daarvan begint al in de wieg of eigenlijk eerder. Zodra een mens ontstaat, is deze een en al beweeglijkheid. En vanaf de peutertijd is het een kwestie van vallen en opstaan, een heel leven lang. Het is bijna vanzelfsprekend dat het lichaam goed en levendig functioneert en heel lastig als het ergens hapert. Ook of misschien juist bij kinderen. En bij deze groep kun je door vroeg te corrigeren zelfs veel voorkomen.

### Heel huiselijk

Vivianne Venes, fysiotherapeut met een passie voor zowel kinderen als sporters, is een enthousiaste en actieve twintiger die ruim een jaar geleden het HeelHuis-fysioteam is komen versterken. Het was de gemoedelijke sfeer en de huiselijkheid die haar aansprakten en die haar heel bewust voor Warnsveld lieten kiezen. Want alleen zo kan ze spelenderwijs kinderen over de drempel helpen. "En die geven mij weer goede energie, omdat ze de rest van hun leven iets aan mijn hulp hebben." Daarnaast is ze met hart en ziel sportvrouw, wat ze zonder meer terug laat komen in haar werk. "Ik zie het als een stukje topsport om achterliggende oorzaken van stoornissen op te sporen en kinderen daarmee een zetje in de goede richting te geven. Dit is super dankbaar om te doen!"

### Handige hulp

Met ervaring in sportverzorging, didactiek en pedagogiek is kinderfysiotherapie Vivianne op het lijf geschreven. Ze deed de CIOS, behaalde haar bachelor fysiotherapie, begeleidt de jeugdopleiding van De Graafschap en deed een jaar lang, twee dagen in de week, ervaring op bij een BSO. Ondertussen is ze bezig met een master kinderfysiotherapie om op termijn ook heel specialistische hulp (zoals bij incontinentie, hartaandoeningen en spierziektes) te kunnen bieden.

Dat betekent niet, dat ze op dit moment stilstaat, integendeel! Drie dagen in de week (op de dinsdag, woensdag en donderdag) behandelt ze behendig • motorische klachten (van kruipen tot rennen en van schrijven tot bal vangen) • groei gerelateerde klachten (bijvoorbeeld aan knie en hak) • nek- en hoofdpijnklachten • herstel na een breuk of een operatie • obesitas • houding gerelateerde klachten • vermoeidheid en verminderde conditie. Daarnaast kloppen steeds vaker zwangere en net bevallen vrouwen bij Vivianne aan. Geen wonder eigenlijk, want ook dit valt onder 'topsport'.



### TOP-tips van Vivianne

- Tip 1: Veel bewegen, bij voorkeur lekker buiten.
- Tip 2: Je borst zo veel mogelijk openhouden en zo min mogelijk voorover gebogen zitten.
- Tip 3: Op tijd aan de bel trekken en zuinig zijn op je lichaam, want pijn tjes horen niet.
- Tip 4: Elke hoek van je lichaam benutten.

*"De beste houding is je volgende houding!"*

**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)

# Stilte als bron van veerkracht

**Allereerst: De mooiste wensen voor 2022! Ik wens ons allemaal een verbonden, liefdevol en stralend jaar voor iedereen! Waarin we nog meer écht met elkaar in verbinding komen en spreken over wat er in ons leeft. Kwetsbaar en open zijn, zonder oordelen of afwijzingen.**

Dit keer misschien een wat ongewone column van een logopedist en stemcoach, maar toch wil ik vandaag stil staan bij de kracht van stilte. Want zoals Lao Tzu terecht zei: "Silence is a source of Great Strength." Met alle bewegingen en veranderingen om ons heen is het nogal wat om overeind te blijven staan, positief te blijven en hoop te houden. Soms wil je dan gewoon even wegduiken, in stilte zijn, niks weten/zien/horen/voelen. EVEN NIKS! Het is een manier van onszelf beschermen, maar tegelijkertijd is dit óók een stressreactie.

Juist dán is het belangrijk om in stilte te zijn. Even geen stemmen/ meningen/oordelen te horen of afgeleid te worden door dingen rondom ons. Alleen te zijn in stilte en te voelen, te bewegen en te ademen. In die stilte helen we onszelf, in die rust horen we de fluisteringen van ons verlangen, voelen we wat leeft in ons hart.

Dus vind de kracht in de stilte. Ga door het ongemak van de stress-reacties heen, accepteer en voed jezelf. Leer luisteren naar de stilte die er altijd is, tussen alle geluiden door / onder alle ruis / achter onze lawaaiige wereld. De stilte die in alle ademende organismen op aarde aanwezig is. De stilte die ons verbindt.

*"Want juist in de stilte, ontmoeten we elkaar echt. Juist in de stilte, vinden we onze kracht."*

**En dat is wat ik iedereen wens voor 2022!**



Rozengracht 22, Zutphen | 06-15000880  
gewoonlise@outlook.com | [www.gewoonlise.nl](http://www.gewoonlise.nl)

## COLUMN/LISE ROBBEREKT

Lise Robberekt 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.



Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!

# DAGJE UIT

## NATIONALE TULPENDAG



Het is weer tulpentijd! Een gegeven dat zaterdag 15 januari wordt gevierd met de Nationale Tulpentijd. Deze dag leggen tulpenkwekers voor de tiende keer een gigantische pluktuin aan op de Dam in Amsterdam met daarin zo'n 200.000 tulpen in verschillende kleuren. Ontzettend mooi om te zien en meteen de start van het nieuwe (snij)tulpenseizoen. Het thema van de Nationale Tulpentijd is dit jaar: share happiness. Oftewel, de vreugde wordt gedeeld en daarom mag iedereen deze editie niet één, maar twee bossen tulpen gratis plukken. Een vrolijke bos voor jezelf en een voor iemand anders. Gedeelde vreugde is immers dubbele vreugde. **Kijk voor meer info op [www.tulpentijd.nl](http://www.tulpentijd.nl).**

## FILMPJE KIJKEN

### A-HA: THE MOVIE

'Take on me' is een van die nummers die nog steeds tot in de uithoeken van de kleinste karaokezalen gezongen wordt. Dit hit betekende de wereldwijde doorbraak van a-ha. Een droom die de bandleden al van kinds af aan hadden, maar die onbereikbaar leek voor een kleine band uit Noorwegen in de jaren vijftig. Het succes van a-ha veranderde de jongens in één klap in tieneridolen, terwijl ze misschien zelf liever als serieuze rocksterren gezien werden. 35 jaar later treden de mannen, nu allemaal in de vijftig, nog steeds op. **A-HA: THE MOVIE is vanaf 6 januari te zien in de bioscoop.**



## BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN JE LIET MIJ LEVEN



Toen Eve twaalf was, overleefde ze als enige een aanval van een seriemoordenaar wiens identiteit nog altijd onbekend is. Jaren later is ze nog steeds geobsedeerd door de man die haar familie vermoordde. Ze is vastbesloten hem te ontmaskeren. Bewaker Jim is net begonnen in een nieuw boek. In deze true crime-bestseller vertelt Eve over haar pogingen om de moordenaar van haar familie op te sporen. Met elke pagina die hij omslaat, groeit Jims woede én zijn angst. Want Jim realiseert zich dat ze niet zal opgeven voor ze hem gevonden heeft. Tenzij hij haar eerst vindt.

**JE LIET MIJ LEVEN van Catherine Ryan Howard is vanaf 11 januari verkrijgbaar.**



**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!

# 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.

# Zoek de kracht in jezelf

Anneke de Waal had altijd al een speciaal contact met dieren. Naast haar werk als verzorgende had ze dan ook twee hondenscholen. Toen ze merkte dat ze met haar vermogen om dier en mens haarfijn aan te voelen, niet alleen de hond maar ook de baasjes verder kon helpen, besloot ze haar eigen coaching praktijk te openen, Relax Your Spirit. Dertien jaar later coacht ze ook mensen richting een gezond eetpatroon én richting de ideale partner.

“Bij Relax Your Spirit ondersteun ik o.a. managers en ondernemers bij het bereiken van hun doelen, maar ook particulieren die bijvoorbeeld vast zitten in een stuk verdriet en hulp nodig hebben om verder te komen”, vertelt Anneke. “Een van mijn klanten, een Belgische zakenman, gaf ik al advies bij sollicitaties, hij wilde graag weten welke sollicitanten al dan niet bij zijn bedrijf pasten. Dat ging zo goed dat hij voorstelde om ook mensen die op zoek zijn naar een relatie, op weg te helpen naar de juiste match. Zo is Matchen met hart en ziel geboren.”

## Een vrije geest

En daar bleef het niet bij. Vanuit Het vergeten goud begeleidt ze mensen naar een gezonde leefstijl. “De hulpvraag is steeds anders, maar bij

alles gaat het erom een stuk zelfreflectie op gang te brengen. Als je weet waarom je bepaalde keuzes maakt, kun je je gedrag ook veranderen. Ik doe mijn best om cliënten vooral wat vrijer te laten leven, zonder oordelen of vooronderstellingen, dat maakt het een stuk makkelijker.”

## Volg je hart

“Ik gun iedereen een fijn en gelukkig leven. Zoek het in de dingen die je leuk vindt en waar je energie van krijgt. Dat heb ik ook gedaan. Als ik zie dat de mensen en dieren die hier zijn geweest, dankzij mij echt daar zijn gekomen waar ze wilden zijn... dat is toch geweldig? Dat is mijn geluk!”

‘IK BLIJF DIT DOEN  
TOTDAT IK DOODGA’



## *Richard Spijkers is de kapitein in Titanic de musical:*

# 'Bij de repetities heb ik staan janken'

Na twintig jaar is Titanic de musical terug in Nederland. De historie van het beroemde schip is talloze keren opgetekend in theatervoorstellingen en films. Maar we mogen de tragische ramp niet te veel romantiseren: “De thematiek is heftig”, vertelt acteur Richard Spijkers.

Waar in 2001 onder meer Danny de Munk en Tony Neef op het toneel stonden in Titanic de musical, vertolken nu onder anderen René van Kooten, Han Oldigs en Mariska van Kolck de rollen. Richard Spijkers kruipt op zijn beurt in de huid van de trotse en statige kapitein Edward J. Smith. “Het is een totaal andere man dan wie ik ben en misschien daarom juist wel zo lekker om te spelen”, aldus Richard.

**ONTROEREND** “Ik ben nogal een emotioneel ei”, lacht de acteur. “Dus als bij de repetities de muziek erbij komt en mensen vol overgave staan te spelen dat ze doodgaan, dan sta ik te janken. Zo heftig is die thematiek.” Om de slachtoffers van de scheepsramp te herdenken valt er aan het eind van de voorstelling een doek met daarop

de namen van alle omgekomenen. “Dan beseft je opeens dat er 1.512 mensen de dood hebben gevonden, wat niet nodig was geweest.”

**HOOP** Het publiek hoeft overigens niet bang te zijn voor een deprimerende voorstelling. Het is een groot theaterspektakel met een live-orkest en een ijzersterke cast. “Titanic is een van die musicals waar ik van houd, omdat het een verhaal is over ambities, hoop en geloof”, besluit Richard.

Stap aan boord en reis mee op het wereldberoemde schip. Titanic de musical is tot en met 4 juni 2022 te zien in de Nederlandse theaters. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

# Weer een nieuw jaar vol nieuwe verwachtingen!

Een jaar waarin wij jullie willen ondersteunen bij het bijzonder proces van zwanger worden, zwangerschap, geboorte geven en ouders zijn. Bij Verloskundig Centrum Zutphen wordt gekeken naar alle mogelijkheden en wensen om de voorbereiding op de komst van een kind een goede en unieke ervaring te laten zijn, met respect voor ieders eigenheid. We zien je/jullie graag in ons centrum verschijnen!



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



zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kindervens

COLUMN/MARTHA PASTINK

## Minder stress door aandacht

### Het aanbod van de Mindfulnesspraktijk Zutphen in 2022

Momenteel is het alleen mogelijk een individuele training te volgen.

- Individuele mindfulness training
- Mindfulnesscoaching
- Mindfulness voor jongeren vanaf 12 jaar
- Relatiecoaching, voor partnerrelaties of relaties binnen gezin en familie
- Compassietraining
- Mindfulness workshop voor organisaties en bedrijven

Je bent van harte welkom voor een vrijblijvend en kosteloos kennismakingsgesprek.

**De Mindfulnesspraktijk Zutphen wenst u een gezond en ontspannen 2022!**



Voor meer informatie kun je bellen of mailen.  
06-19354689 | info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulness trainingen, zowel in groepsverband als individueel.

Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch.

Je bent van harte welkom  
in mijn praktijk!



# Vrijgezel Sarah stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Een jaar geleden zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. Deze maand hebben we speciale aandacht voor: Sarah.

Haar sociale leven is bruisend en druk, maar toch mist Sarah een mooie vrouw naast zich in haar leven. “Iemand die net als ik heel sociaal en open is en graag onder de mensen is, maar tegelijkertijd ook houdt van een avondje lekker samen op de bank”, vertelt Sarah als ze denkt aan haar ‘ideale vrouw’. “Ze hoeft echt niet zo druk te zijn als ik ben, maar wel lekker spontaan”, voegt ze lachend toe. “En net als ik moet ze op zoek zijn naar huisje-boompje-beestje, want ik heb geen zin meer om jaren te latten.”

Ook qua uiterlijk weet Sarah vrij goed waar ze naar op zoek is: “Ik val op vrouwelijke vrouwen, met lang haar en lichte ogen. Niet al te lang en ook niet veel ouder dan ik zelf ben. Het innerlijk speelt uiteraard ook een

belangrijke rol. Ik hoop dan ook iemand te vinden met wie ik goed kan praten en die er ook echt voor mij kan zijn wanneer ik dat even nodig heb. Iemand om heel veel in mijn leven mee te delen, maar die daarnaast ook nog haar eigen leven heeft... En dan het liefst een leven enigszins in de buurt van Tilburg, waar ik woon en waar ik mijn (sociale) leven heb.” Een leven dat bestaat uit veel sporten, lekker eten en drinken en één van haar grootste passies voetbalclub Willem II. “Ik heb een seizoenskaart en ga eigenlijk naar alle thuiswedstrijden. Dat is wel een vrij belangrijk onderdeel van mijn leven, net als mijn werk trouwens. Ik werk in de maatschappelijke zorg, waarin het sociale dat ik eerder al noemde dus ook weer tot uiting komt. Vandaar dat ik dat ook hoop terug te vinden in mijn toekomstige partner.”

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

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl).

BRUISENDE/VRIJGEZEL

LENGTE  
173 CM

LEEFTIJD  
35 JAAR

OGEN  
BLAUW

*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.

# DROMEN, DURVEN, DOEN

Het is weer januari. Na hopelijk mooie en warme feestdagen met familie en vrienden is het tijd om jouw doelen voor dit nieuwe jaar uit te werken. Grote kans dat jij al goede voornemens hebt en dit jaar écht aan de slag wilt met het realiseren van jouw dromen en doelen, of die nou persoonlijk of zakelijk zijn.

Maar hoe begin je daarmee? En hoe houd je het vol? De sleutel tot succes is het vaststellen van wat echt betekenis voor je heeft. Is jouw doel afvallen, zoek dan uit wat voor jou de beweegreden hierachter is. Wanneer je jouw focus dagelijks legt op wat er voor jou écht toe doet, zullen andere (bij)zaken hun grip op jouw geluk verliezen. Zelf ben ik erachter gekomen dat mijn algehele gezondheid waardevol is voor mij, zodat ik mijn dromen kan realiseren en een goede tijd heb met mijn dierbaren. Een gezond gewicht behouden en wekelijks sporten helpen om mijn einddoel bereiken, maar ik doe deze handelingen niet meer puur om hoe ik er daardoor uitzie. Dat is alleen een mooie bijkomstigheid.

Door elke dag met het einddoel bezig te zijn en te leven alsof je het al bereikt hebt, zul je het uiteindelijk realiseren. Je hebt een droom, een top waar je naartoe wilt. Bedenk hoe het voelt om daar te zijn. Want als je het gevoel hebt dat je het dan voor de geest kunt halen, kun je het realiseren. Als je het kunt dromen, kun je het doen. Dit zul je mij vaker horen zeggen en ik geloof hier met volle overtuiging in. Visualiseer jouw einddoel en bedenk vervolgens wat je ervoor nodig hebt om dit te bereiken. Je zult automatisch de juiste keuzes maken, wanneer je jouw einddoel scherp en bewust voor ogen hebt.

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

**Heb je een duwtje in de rug nodig?** Bestel de Killer Planner in de MKBMshop. Deze is deze maand verkrijgbaar voor € 14,95. Onthoud: als ik het kan, kun jij het ook!



**Wij bedanken al onze klanten voor hun steun het afgelopen jaar! en kijken uit naar het nieuw jaar.**

GREEN  
HAIR  
CARE



VIP-  
korting

# Na elke storm volgt stilte.

In de vorige twee nummers schreef ik over mijn plotselinge verhuizing: plannen, inpakken, voortdurend in de doe-stand staan en dan aankomen in het nieuwe huis en landen! Storm en stilte. Opeens zat ik in mijn huis en was het voorbij.... leek het. Maar wat was het moeilijk om mijn hoofd tot rust te brengen en daadwerkelijk 'aan te komen in het nu'!

In die hectische tijd las ik ergens: na elke storm volgt stilte. En dat geldt voor alles in het leven. De stroomversnelling eindigt altijd in stilstaand water, de hectiek eindigt in rust, de drukke decembermaand gaat over in januari, en zelfs de corona-storm zal overgaan.

Laat jij jezelf gek maken door de storm, of durf je, zelfs midden in de gekheid van alles wat er gebeurt, te zeggen: oké, nu is het (weer) tijd voor bezinning, nu maak ik pas op de plaats, nu neem ik tijd voor een goed boek bij de haard, voor een wandeling in het bos, voor een lekker muziekje? Om zo de stormen te doorstaan die altijd wel zullen blijven woeden. Of denk je dat je geen tijd hebt voor rust in je leven?

**Kom dan eens bij mij langs voor een rustig gesprek.**

**Mail of bel mij:  
t.veenstra@kernkracht10.nl,  
06-53579131.**



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.



06-53579131  
[www.kernkracht10.nl](http://www.kernkracht10.nl)

# Geluk als het nieuwe normaal

Het begint al 's ochtends bij het wakker worden  
Wat voel ik,  
Wat ervaar ik in mijn lichaam  
Kan ik de zachtheid ervaren, de vriendelijke  
openheid van de ademhaling die me ieder moment  
meer in contact brengt met mij

Mijn voeten op de grond, de eerste passen, het  
water van de douche  
Alsof het de eerste keer is,  
Kan ik de dag begroeten met openheid en  
nieuwsgierigheid  
Wat zal het brengen  
Vol vertrouwen het nieuwe jaar in  
Hoeveel tinten grijs kun jij ontdekken in januari?

**Ik wens je een prachtig mooi nieuw jaar met veel  
geluk gezondheid en voorspoed.**

**Carin**



**Praktijk voor lichaamsgerichte  
psychotherapie & coaching**

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

# PUZZELPAGINA



Lekker weer even tot jezelf komen én energie opdoen? Kom na de drukke decembermaand met veel gezelligheid weer even bij met een warm kopje koffie of thee. Nestel jezelf lekker op de bank en blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

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

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



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

-ur+z+🔍-i     a=o+y  
 d=w+h     o=z+g+📺-v  
v+  y=e  
 k=s🔔b=p+e     s=d+.

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

## Maak kans op Perris Swiss Laboratory 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.

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

schoonheid	rimpel
leeftijd	veroudering
gelaat	mooi
creme	jong

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

VAN MOSSEL ZEKERHEID #1:

# **MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!**



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl/occasions](http://www.vanmossel.nl/occasions) voor meer dan 6000+ occasions!

**Van Mossel** OCCASIONS