

ZUTPHEN EO



FEBRUARI 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Hoe houd je de *passie*
in je *relatie*?

Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog
maar om te krijgen!'





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.



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



Impressie
Zutphen

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



10

win



12



22



30



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 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. ©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.**



Bruisende lezer,

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

Vier het leven en vier de liefde!
René Moes

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

Inhoud

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

Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE

IS GEMAKZUCHT. Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER
ELKAAR ELKE
DAG WEER!

D

Ook op zoek naar de passie? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

LEZERSACTIE *

Maak kans op DryShampoo van That'so

Moet je haar gewassen worden, maar ontbreekt het je aan de tijd? De Perfect Hair Dry Shampoo van That'so biedt uitkomst! Deze shampoo reinigt het haar zonder dat er water aan te pas komt. De formule is verrijkt met groene thee, wat het haar verfrist en zuivert.



www.thatso.nl TAG #DRYSHAMPOO



MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. www.manukanewzealand.eu/nl

LIBBEY'S VALENTINE

Verwacht je voor Valentijn een date of geef je een romantisch etentje thuis? Een mooi gedekte tafel maakt écht het verschil. Schitterende glazen zijn daarbij natuurlijk onmisbaar. Goed nieuws: al het mooie glaswerk van LIBBEY kan je supersnel in huis halen dankzij een eigen webshop, rechtstreeks bij de glasproducent. Daarmee geef je iedere gelegenheid een feestelijk tintje. Want ook als je geen gasten op bezoek krijgt, kun je genieten van het mooie design en hoogwaardige glaswerk. www.libbey.eu



LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdronk. www.lowlander-beer.com



Vier de liefde!



BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. shop.i-did.nl



UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. www.union.nl



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELF TAN

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

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijis voor de lezers van Bruist**
(30% korting met code DENMANBRUIST)



D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkooprijis € 16,75

Bruistrijis* € 11,73



Niet gebruiken met föhn

D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen, waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkooprijis € 28,30 Bruistrijis* € 19,81



D4 LARGE STYLING BORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkooprijis € 19,75 Bruistrijis* € 13,83



Niet gebruiken met föhn

D6 BEBOP MASSAGE BORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies: je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je dit goed kunt ontwarren.

Adviesverkooprijis € 5,95 Bruistrijis* € 4,17



DENMAN®

Iconische *styling!*

D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels en de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

Adviesverkooprijis € 29,95

Bruistrijis* € 20,97



D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

Adviesverkooprijis € 23,55

Bruistrijis* € 16,49



D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman is een borstel voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

Adviesverkooprijis € 26,95

Bruistrijis* € 18,87



D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkooprijis € 19,35

Bruistrijis* € 13,55



Niet gebruiken met föhn



THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

Adviesverkooprijis € € 22,05 Bruistrijis* € 9,07



HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkooprijis € 12,95

Bruistrijis* € 9,07

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



Mannen denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke **parachutesprong** is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.



Luxe en riant chalet te koop

Zeer sfeervolle, vrijstaande houten recreatie woning op Parc de Kievit te Baarle-Nassau NL

- Riant chalet van 72 m².
- Grote woonkamer met luxe open keuken.
- Luxe badkamer met stoomdouche, ligbad en toilet.
- Separaat tweede toilet.
- Twee grote slaapkamers en de mogelijkheid om een derde slaapkamer of tweede badkamer te realiseren.
- Vloerverwarming en centrale verwarming.
- De gehele woning is voorzien van een mooie houten vloer.
- Volledig gestoffeerd en gemeubileerd.
- Openslaande deuren naar overdekt terras.
- Tuin rondom.
- Schuurtje op eigen terrein.
- Eigen parkeerplaats.

Erfpacht: overname van bestaand recht van eeuwigdurende erfpacht. Inschrijving is helaas niet mogelijk, maar je mag er het hele jaar door verblijven.

Ook interessant als belegging voor verhuur. Verhuur kan via het park of zelfstandig.

Parc De Kievit heeft veel faciliteiten zoals een restaurant, een speeltuin, een tennisbaan en een zwembad.

Voor informatie: 0634590975.
Of stuur een bericht via WhatsApp onder vermelding van: interesse chalet 481



PER DIRECT TE KOOP: € 132.000,- met eigen grond of € 99.000,- met gepachte grond



PARC DE KIEVIT

VILLA'S
BUNGALOWS

Omgeving erg geschikt om te wandelen of te fietsen.

Brasserie aanwezig.

Voorzien van een verwarmd buitenzwembad.

Kunstgras tennisbanen en speeltuin.



Parc de Kievit, Kievit 12,
Baarle-Nassau (NL)



ZelfZorg met een Zetje

Je vrij en pijnloos kunnen bewegen is een van de mooiste dingen in het leven. En dat besef je pas als het even niet meer vanzelf gaat. Als je bijvoorbeeld niet meer over je schouder kunt kijken, omdat er iets in je nek blokkeert. Of je je niet meer goed kunt aan- of uitkleden door die pijnlijke schouder. Of als je je ineens onzeker voelt door een onverklaarbare duizeligheid. Een bezoek aan de manueel therapeut, zoals Daniëlle van het HeelHuis, is dan geen overbodige luxe. Of zoals zijzelf zegt: “Het is sowieso heel belangrijk om dagelijks goed voor jezelf te zorgen, maar soms kun je dat niet alleen. Dan heb je even wat hulp nodig.”

Mensenmens

Daniëlle Menting is een ervaren bewegingsspecialist en behandelt al sinds 1993 uiteenlopende klachten. Eerst als allround fysiotherapeut, waarvan de eerste 6 jaren in de USA, en vanaf 2003 bij Tina en André Visch van het huidige HeelHuis. Ze rondde in 2005 haar opleiding tot manueel therapeut af en in 2014 de master of science in de manuele therapie. Ook specialiseerde ze zich in dry needling. Ze is iemand van de grondige en interactieve aanpak en vindt het een uitdaging om met haar specialisaties “puzzels op te lossen en daarmee voorwaarden voor herstel te scheppen”. Ze houdt van mensen en is daarbij oprecht geïnteresseerd in wie er achter de klacht schuilt. Ze wil mensen dan ook echt leren kennen.

Manuele therapie en meer

Daniëlle houdt zichzelf in evenwicht door veel te sporten, terwijl ze gezelligheid en feestjes (voor zover mogelijk nu) niet overslaat. Krachttraining, spinning, zwemmen of hardlopen staan op haar wekelijks program, naast zo gezond mogelijk eten. Maar ook het vieren van carnaval en een glaasje wijn horen erbij. Haar motto is “You have to practice what you preach for”, terwijl ze bewuste keuzes maakt. Zo heeft ze ook de stap naar manuele therapie gezet. Want in aanvulling op fysiotherapie is manuele therapie specifiek gericht op stoornissen van de wervelkolom en gewrichten. Voorop staan het herstellen van beweging en de correctie van houding. Met goede instructies, adviezen, begeleiding bij en inzicht in de klacht. Dit betekent dat je bij Daniëlle terecht kunt voor

- hoofd- en nekpijn in combinatie met bewegingsbeperking van de wervelkolom
- nek- en schouderklachten met of zonder uitstraling naar de armen
- schouderklachten met of zonder bewegingsbeperking
- lage rugklachten, al dan niet met uitstraling naar de benen
- hoge rugklachten, soms in combinatie met rib- en borstpijn
- bekken- of heupklachten
- duizeligheid (dizzyness) door bewegingsfunctiestoornissen in de nek of duizeligheid bij verandering van positie van het hoofd (draaiduizeligheid door BPPD*). De insteek van Daniëlle is eigenlijk altijd zowel goede fysieke als mentale gezondheid. Ze is daarmee al een beetje een leefstijlcoach, waar ze zich de komende jaren verder in wil gaan ontwikkelen.



*BPPD = Benigne Paroxismale Positie Duizeligheid of anders gezegd: acute draaiduizeligheid die ontstaat bij bewegingen, bijvoorbeeld als je gaat liggen en/of omdraaien in bed; deze is zeer heftig, maar duurt vaak minder dan een minuut.

TOP-tips van Daniëlle

- Tip 1: Beweeg zoveel mogelijk, maar nóóit door de pijn heen.
- Tip 2: Wees lief en mild voor jezelf.
- Tip 3: Accepteer pijn en voorkom daarmee frustratie.
- Tip 4: Zorg voor fitheid, ontspanning en plezier.

“Alles wat vastzit, moet los... zowel letterlijk/lichamelijk, als figuurlijk/geestelijk!”

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



MICHAEL PILARCZYK

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloedt je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

DAGJE UIT FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check www.ditisassen.nl voor meer info.

FILMPJE KIJKEN THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drugshandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.

WIJ BLIJVEN BIJ DE BASIS



Al 65 jaar heerlijke
eigengemaakte friet

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

BRUIST

F♥ck
Valentijnsdag

Ik hou iedere dag
van jou ;-)



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Albèr Giezen heeft het in de vingers

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

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

PLAYA LEESTEN HEEFT OOK HARDLOOPGROEPEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

Intake

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

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

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



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



JONGE HELDEN

NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

Relax Your Spirit

SPIRITUELE PRAKTIJK
VOOR MENS EN DIER

Ik ben Anneke de Waal.

Al jaren ben ik werkzaam als coach op diverse gebieden, zoals business, welzijns- en relatiecoach.

Ik had altijd al een speciaal contact met dieren. Toen merkte ik 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. Dertien jaar later coacht ze ook mensen richting een gezond eetpatroon én richting de ideale partner.



Anneke de Waal
Savornin Lohmanstraat 16,
Brummen | 06- 16489017
www.relaxyourspirit.nl



Mooi mens, je bent welkom om samen aan de slag te gaan

Voor een ieder, die behoefte heeft aan meer coaching, energie en tevens meer ondersteuning. Je wordt in je leven met veel vragen geconfronteerd. Lastige vragen, moeilijke keuzes. Met al deze vragen kan Relax Your Spirit jou helpen en ondersteunen.

Veel mensen hebben last van klachten van vermoeidheid, lusteloosheid, slaapproblemen, niet lekker in hun vel zitten etc.

Wil jij graag verandering naar een gelukkig en gezond leven? En niet afhankelijk zijn van anderen of omstandigheden om gelukkig te zijn? Wil je het zelfvertrouwen ontwikkelen om met alle omstandigheden om te kunnen gaan?

Heb je
interesse
kijk dan op de
website voor meer
informatie

**Anneke de Waal is
Relax Your Spirit,
zij is er voor...**

**Zakenmensen en BN'ers
(Startende) Ondernemers**

Levensvragen

Kinderen

Dieren

Coaching

Relaties



We zijn dat, wat we bij *herhaling* doen?

(Aristoteles)

Donderdagochtend 13 januari fietste ik, een beetje in gedachten verzonken, door de Laarstraat naar mijn Praktijk Bewegendwijzer op de Rozengracht 22. Ik keek op en zag de etalage van Het Geheim van Mooie dingen afgeplakt met een bordje te huur op de etalage.

Allemaal winkels in Zutphen waar ik graag en regelmatig kom, waren op deze 13de januari voor 1 dag symbolisch gestopt. Ik schrok, o nee! Charlotte heeft het niet gered met weer een lockdown. Maar daar was weer een afgeplakte etalage met een bordje te huur.

Wat we bij herhaling doen

Voor mij was het een eye-opener, hoe we in ons dagelijks leven allerlei dingen vanuit gewoonte-patronen en met vast ingeslepen routines doen. Vaak zijn deze vaste gewoontes onze automatische piloot behulpzaam. Maar als ze opeens veranderen of wegvallen dan moeten we op zoek naar een nieuwe manier.

Ben jij, Wij?...

Zo is het ook met bewegen en je eigen lijf. Wanneer er iets verandert, dit kan van alles zijn: pijn, overbelasting, ontsteking, stijfheid ea. dan gaat bewegen opeens niet meer vanzelf. Als Oefentherapeut van Bewegendwijzer ben ik specialist in Bewegen. Heb je vragen over je werk-houding of pijnklachten in je lichaam die je hinderen bij het doen van je dagelijkse bezigheden of sporten?


SPECIALIST IN BEWEGEN

Bewegendwijzer | Mijke Mommers | Rozengracht 22 | 7201JL Zutphen | 0575-514663

MAAK EEN
AFSPRAAK
www.bewegendwijzer.nl



Mijke Mommers werkt sinds 1993 als Oefentherapeut. Daarnaast heeft zij zich gespecialiseerd als Kinder-oefentherapeut en als Slaapoefentherapeut. Sinds 2000 heeft zij haar eigen praktijk Bewegendwijzer in Zutphen, waar ze zowel kinderen als volwassenen met veel plezier begeleidt met het leren van nieuw bewegingsgedrag en slaapgewoonten. Haar motto: Bewegend Leren en Spelend Wij! Bewegendwijzer: Specialist in Bewegen.

www.bewegendwijzer.nl



Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

TWEE GEZICHTEN Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

EERLIJKHEID De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling Deeltijd door het land. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST



LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*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 Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. “Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd.”

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. “Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest.” In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. “Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega’s. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde.”

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. “Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner.” Zijn hobby’s zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd’s verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. “En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel.”

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. “Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame

met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

Succes!

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Ik ben San ter Huurne, een enthousiaste, energieke, betrokken psychosociaal hulpverlener die het liefst met jou werkt wanneer je bereidt 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.nu

Psychosociale gesprekstherapie

In onze drukke samenleving wordt van alles van ons verwacht. Veerkracht is dan essentieel om overeind te blijven. Ervaringen en belangrijke gebeurtenissen hebben zowel positief als negatief effect op onze persoonlijkheid. De invloeden van buitenaf kunnen we niet veranderen, wél de manier waarop we daarmee omgaan.

Wanneer je veerkracht op de proef gesteld wordt door bijvoorbeeld:

- Werkdruk
- Relaties
- Kinderen
- Vermoeidheid
- Omgeving
- Gezondheid

“Haar warme persoonlijkheid zorgde voor een fijne sfeer!”

“Ik heb een ontzettend prettige ervaring met de sessies bij San. Na het stoppen met mijn studie zat ik met een aantal hulpvragen over hoe ik nu verder moest. Wat is mijn passie? Dat was mijn grootste vraag, ik stelde hem aan San. Samen bespraken we ervaringen uit mijn dagelijks leven. Tijdens de gesprekken leerde San me situaties te bekijken vanuit een andere hoek, zonder oordeel. Dit helpt mij nog iedere dag. Fijn!”

“Ook heeft San mij eerder al geholpen met het analyseren van angstige dromen, hierdoor heb ik geleerd om met een afstandje naar mijn dromen te kijken en kan ik het makkelijker van me af laten glijden. Haar warme persoonlijkheid zorgde voor een fijne sfeer in haar knusse praktijk waarin ik echt mezelf kon zijn. Ik heb veel gehaald uit de begeleiding en ben op dit moment meer op mijn plek dan ik in mijn volwassen leven ooit ben geweest.”

F.M.

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

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

5 februari: LENTE!

De donkerste maand van het jaar is voorbij. De zon is alweer op de helft van de terugkeer naar de lente-equinox. Vandaag merken we dat alles weer vol is van verwachting van het nieuwe. Ik vind elke maand, elk seizoen, mooi en kan zowel genieten van de stille herfstochtenden als van de donkere winternachten. En nu geniet ik van het prille lente-ontluiken.

Wij beseffen vaak niet hoe gezegend we zijn met de seizoenen. In de beginjaren '90 woonde ik in de tropen. Momenteel zitten twee kinderen van mij ergens op de evenaar. En hoe mooi het daar ook is, ze hebben er niet die prachtige wisseling van de seizoenen, met alle metaforen die daarbij horen. Dag gaat daar over in nacht en nacht weer in dag. Hier gaat de dag over in schemer, schemer in nacht, nacht in ochtendgloren en dan weer in dag. Dat was wat ik, toen ik terugkwam naar Nederland, het meest gemist had.

Is het in jouw leven zwart of wit? Of zijn er ook een heleboel tussenschakeringen?

Ik gun je de nuances!

Wil je graag een gesprek met mij over de seizoenen in jouw leven?

**Mail mij:
t.veenstra@kernkracht10.nl**



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



06-53579131
www.kernkracht10.nl

De trance van minderwaardigheid - Tara Brach

Soms verzeil je in een rare ruzie. Angst is de draaggolf geworden van je bewustzijn. Het pijnlijke is dat we het gevoel hebben dat de ander de oorzaak is van ons probleem, voor het feit dat jij je niet goed voelt. Het bewustzijn vernauwt zich.

Wat heb je nodig om op een constructieve manier weer terug te komen in je gevoel en in verbinding met jezelf en anderen – Gebruik onderstaande punten:

Misschien - als je er nog bij bent - kun je zeggen 'au, iets doet me pijn' – je maakt een beweging naar voren, je maakt contact op een gevoelsrijke manier. Laat het zachte gevoel toe, verdriet, kwetsbaarheid, pijn. De ander is niet je vijand. Het probleem is eerder je oordeel over jezelf of je angst wat de ander ervan zal vinden.

Of anders, als je niet kunt uitreiken: haal een paar keer diep adem: probeer contact te maken met wat daarbinnen te voelen is. Iets. Ook al heb je eerst nog geen idee. Probeer daar bij te blijven. Hoe voelt het, wat doet het met je? Maak er ruimte om heen door goed te blijven ademen.

Houd ondertussen de ander niet in onzekerheid. Zeg "Geef me even tijd, ik kom er op terug..."



Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie & coaching

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

Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.



PUZZELPAGINA

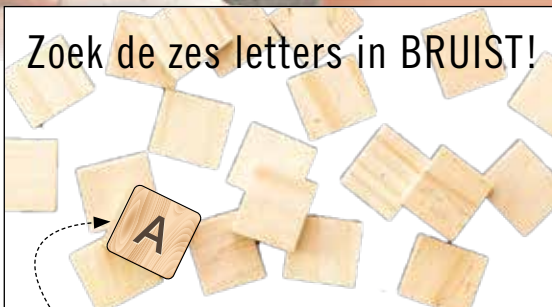


Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

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

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **gevoel**.

Maak kans op

**Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl



w+🐵p=r

g+🐵-ap

🍳e=j+j

h+🍳i=m

🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Maak kans op een

**Men care set
van Mysterybox**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.



www.mysterybox.nl

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

verzorging kwaliteit
mannen parfum
merken shampoo
box body

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

VAN MOSSEL ZEKERHEID #1:

MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!



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

Van Mossel OCCASIONS