

ZUTPHEN EO



APRIL 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

We kunnen weer
naar buiten!

**Roosmarijn
Luyten:**

'Dan word ik
heel gelukkig!'



ZOMER ACADEMIE ZUTPHEN.

'England, O Fairest Isle'

6 t/m 10 juli 2022
DAT BOLWERCK
ZUTPHEN

Vijfdaags Muziek Festival

- masterclasses en workshops met focus op authentieke uitvoeringspraktijk*
- 26 concerten in 5 dagen

* Voor en door professionele musici, studenten en gevorderde amateurs.

Info en kaarten via www.zomeracademiezutphen.nl

Telefoon 06-41497089 of e-mail info@zomeracademiezutphen.nl

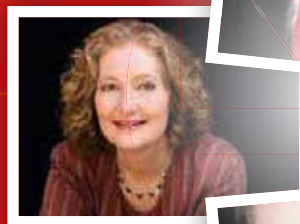
Een initiatief van sopraan Johannette Zomer in samenwerking met vele internationale Meesters.

Met special guests:

Tom Koopman

Emma Kirkby

en Peter Kooij



Het geheim van Ruurlo

Vanwege coronamaatregelen kunnen openingstijden afwijken.



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 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 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

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

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 zelf gekozen locatie plaats vinden.

Pauline Rischen



Voorbeelden van zaken die bepalend kunnen zijn voor de invulling van de uitvaart:

- Een geloof of een andere uitgesproken levensvisie
- Een culturele achtergrond
- Bijzondere familiebanden
- Kenmerkende persoonlijke eigenschappen
- Een beroep of hobby



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

PRIKKELLENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei



www.nederlandbruist.nl

10



12



28



Inhoud

18



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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Het is april, een maand waarin we heel wat te vieren hebben: Koningsdag, Pasen en natuurlijk de lente die nog niet zo lang geleden haar intrede heeft gedaan. Kom maar op met die heerlijke voorjaarszon en de lentekriebels, wij zijn er klaar voor! Jij ook? Mocht je toch nog wat moeite hebben met de overgang van de winter naar de lente, dan geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat fijne tips om de lente te vieren.

Bruisende lezer,

Ongetwijfeld voelt ook musicalactrice Roosmarijn Luyten de lentekriebels. Waar zij nog meer de positieve kriebels van krijgt? Van haar rol in de hitmusical Hij Gelooft in Mij. Hoe het kan dat zij daar dag in, dag uit van blijft genieten, lees je in het bruisende interview dat wij met haar hadden.

En niet alleen Roosmarijn bruist, ook alle ondernemers die wij spraken bruisen van de energie. Het voorjaarszonnetje doet duidelijk iedereen goed en zorgt ervoor dat er weer positief naar de toekomst gekeken wordt. Benieuwd naar al deze positieve verhalen? Blader dan snel verder en laat je inspireren!

René Moes

Adverteren?

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

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

LAAT DE ZON
WEER BINNEN!



Lentekriebels, *geef jezelf een boost!*

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

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

GA NAAR BUITEN De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien zorgt zonlicht ervoor dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje. In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

ZORG VOOR JE LICHAAM Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten - die de hele winter opgesloten hebben gezeten - een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet. April is bij uitstek de maand om te gaan sporten. Schrijf je in bij de sportschool en sport de overtollige winterkilo's eraf. Gooi al je energie in de strijd en zie jezelf in gedachten al met een strak lichaam in bikini op het strand.

VERWEN JEZELF Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt. Trakteer jezelf op een grote bos tulpen. De zomer is in aantocht en dat mag best gevierd worden.

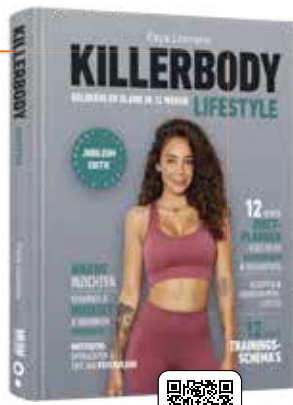
Nog meer tips voor een bruisende lente? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



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 diët hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



www.mkbmshop.com TAG #KILLERBODY

DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages zodat, deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 25,- www.thatso.nl



LOWLANDERS 100% NATURE POSITIVE GIN

Een wereldwijde primeur van Lowlander wordt in april gelanceerd: 100% Nature Positive gin. Een buitengewoon smaakvolle, low-impact gin, gedistilleerd met jeneverbes, limoen, kardemom, spar, rozemarijn en citroen. Helder en fris, bomvol citrustonen en verse kruiden en volledig klimaatpositief! Deze wordt gemaakt met verse botanicals van lokale, zero-waste verticale stadsboerderijen, in combinatie met gerecyclede ingrediënten. De innovatieve kartonnen fles wordt gemaakt van 94% gerecycled materiaal en is zelf 100% recyclebaar. Vanaf april exclusief beschikbaar bij Gall&Gall.

www.lowlander-beer.com



GUINNESS (0,0%)

De Guinness Draught 0.0 is een donkerkleurig, alcoholvrij stout bier gebrouwen in Ierland en qua smaak identiek aan de reguliere Guinness, inclusief de karakteristieke schuimkraag. De ontwikkeling van dit alcoholvrije bier duurde vier jaar en net als de originele variant heeft het een romige, zachte smaak met een klein zoetje. Ook zit er in de blikjes 0.0 bier - net als bij de gewone variant - een balletje dat bij het openen zorgt voor de volle, romige schuimkraag. www.guinness.com



Hallo lente!

Scan de QR-code

Doe mee en win

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.

HALLMARK

Verras je familie, vrienden en collega's met de leukste kaartjes. Vergeet nooit meer een verjaardag, of moederdag (8 mei), en stuur gemakkelijk een kaart of cadeau dat je op voorhand vastlegt. Maak je keuze uit een ruime collectie wenskaarten van de beste kwaliteit. Of ga voor een cadeau zoals bloemen, ballonnen, chocolade, drank, beautyproducten en nog veel meer. Personaliseer je kaart naar eigen smaak, voeg een tekst en leuke decoraties toe. Als laatste kies je een adres en versturen maar! www.hallmark.nl



UNION FLOW

Dankzij de frisse retrolook van de Union Flow val je direct op en samen stelen jullie de show. Deze opvallende fiets is beschikbaar in verschillende frisse kleuren, en telkens met stijlvolle, lichte banden. Op die manier cruise je soepel stad en land door. Vanaf € 479,- www.union.nl/flow



LEZERSACTIE* Bruist Ecofriendly Powerbank

Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

www.nederlandbruist.nl #POWER



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

Win gratis kaarten

voor de Stabat Maters van Vivaldi, Boccherini en Pergolesi



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 mei via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Ensemble of the Netherlands brengt in mei 2022 samen met enkele solisten de Stabat Maters van de Italiaanse grootmeesters Vivaldi, Boccherini en Pergolesi ten gehore. Een Stabat Mater is een zangcyclus over Maria die weent om haar stervende zoon. De muziekstukken zitten dan ook vol emotie en ontroering.



Gratis kaarten

Wil jij de Stabat Maters een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Ensemble of the Netherlands. Registreer je vóór 1 mei op Theater.nl via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In april organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

DE NATUUR EEN HANDJE HELPEN

Het natuurlijke proces van ouder worden is begonnen: afgelopen jaar werd ik veertig. Ik had hierdoor het gevoel dat ik er op mijn fitst uit moest zien. Van een personal trainer tot meal preps, alles werd ingezet.

Ook plande ik een afspraak in voor een ooglidcorrectie. Een vel van mijn ooglid hing namelijk voor een deel over mijn oog. De ooglidcorrectie stond ingepland en ik ging weer aan de slag met mijn strenge levensstijl.

Ik besloot om ook mijn huid extra aandacht te geven. Vanaf je 25ste neemt namelijk de collageenproductie af. Ik ben heel trouw MSM gaan slikken. Samen met vitamine C stimuleert het de aanmaak van collageen voor een jonge, strakke en gezonde huid.

Toen ik terugkwam van mijn vakantie in Mexico (waar sporten en meal preppen totaal geen prio was), keek ik in de spiegel. Tot mijn verbazing zag ik dat het stukje vel wat voorheen over mijn oog hing, vele malen minder aanwezig was. De ooglidcorrectie heb ik afgezegd dankzij MKBM MSM Powder.

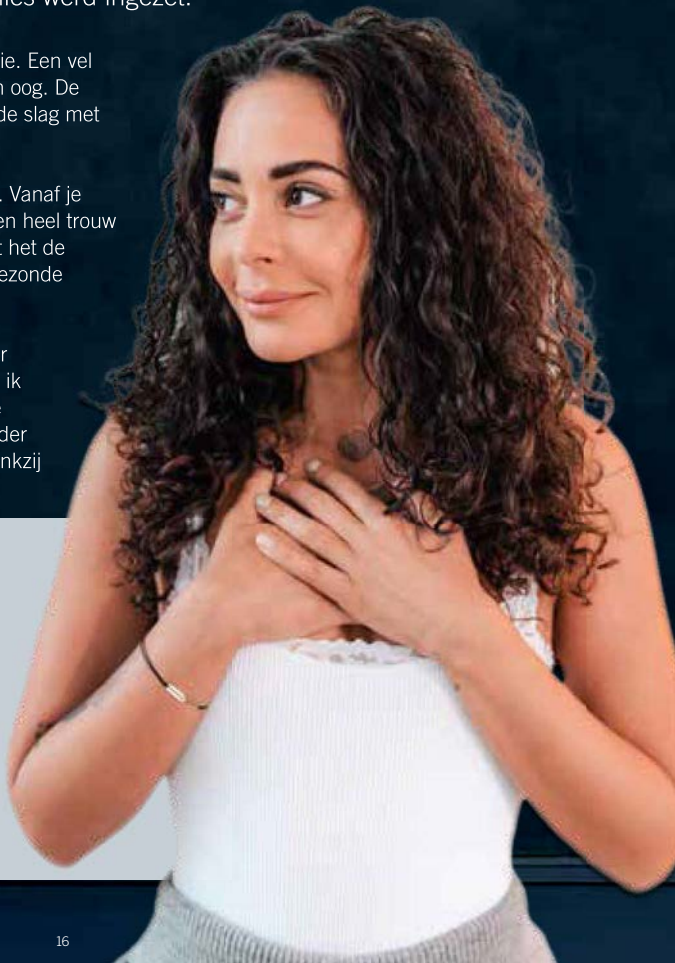
BRUIST
Deal

Ontvang **€ 5,- korting** bij jouw eerstvolgende aankoop in de MKBMshop (m.u.v. boeken).

Kortingscode: **BRUIST5**

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



De lente is het seizoen van de krokussen, lammetjes en vogelnesten.

De natuur wordt steeds **groener** en **de zon** laat

zich wat vaker zien. Er worden ook veel

dieren geboren. **Het is een vruchtbare tijd!**

Als je last hebt van **hooikoorts**, ben je overgevoelig voor pollen. Pollen zijn het **stuifmeel** van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.

Dat alle planten zich volop gaan **vermenigvuldigen**, heeft dus ook **nadelen**.

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

Roodborstjes zingen het hele jaar door, maar in de lente **zingen ze** het hardst, langst en indringendst.

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

Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en angst/narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings, kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie is er om zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken met onder andere protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies. Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met de anesthesioloog.

Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder in één dak. Ook het laboratorium. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en begeleiden ze je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan.



Scan me!

Kiespijn:
zowel **letterlijk**
als **figuurlijk**

Jouw lach, onze passie

Iedereen is wel ergens bang voor. Sommigen zijn bang voor spinnen, anderen weer voor kikkers en er zijn zelfs mensen die een angst hebben voor lange woorden. Hippopotomonstrosesquippedaliofobie wordt dat laatste ook wel genoemd. Best ironisch, of niet? Wat ook wel ironisch is, is dat we ook bang kunnen zijn voor dingen die eigenlijk goed voor ons zijn, zoals naar de tandarts gaan.

Tandartsangst? Kies voor hulp!

Het is desondanks niet gek dat veel mensen bang zijn om naar hun halfjaarlijkse controle te gaan. Dit kan namelijk aan verschillende dingen liggen. Zo kan iemand bang zijn dat het erg pijn gaat doen, maar ook het geluid van een boortje kan al tot lichte paniek leiden. Wat de reden ook is, als de angst te groot wordt, kan het voor sommigen onmogelijk lijken om naar de tandarts te gaan. Gelukkig bestaat er een manier waarop je de angst helemaal niet hoeft te voelen.

Angststandarts

Bang zijn om een afspraak bij de tandarts te maken is vervelend, maar als je problemen krijgt met je gebit, sta je toch voor een dilemma. Dan heb je zowel letterlijk als figuurlijk kiespijn: kies je ervoor om naar de tandarts te gaan, of is die stap je te groot? Een lastige keuze... Maar wist

je dat er ook een andere optie is? Je kunt namelijk ook naar de angststandarts gaan. Daar kun je je hele verhaal kwijt en wordt er alles aan gedaan om jou op je gemak te stellen. Zo hoef je de angst niet van tevoren zelf te overwinnen, maar helpt de tandarts je om het samen weer prettig te maken.

Narcosezorg

Voor sommige mensen is zelfs de angststandarts niet de oplossing, omdat ze op geen enkele manier iets van de behandeling willen meemaken. Maar zelfs dan is er nog een andere mogelijkheid, namelijk een behandeling onder narcose. Je denkt misschien dat dit alleen mogelijk is voor grote tandheelkundige ingrepen, maar dat is niet het geval. Ook voor kleine ingrepen kun je namelijk een narcosebehandeling krijgen. Vaak wordt hierdoor zelfs de angst minder, waardoor er daarna meestal geen narcose meer nodig is. Hierdoor kunnen mensen die anders geen mondzorg krijgen toch geholpen worden.

Wist je dat...

Wist je dat... één op de vijf Nederlanders bang is voor de tandarts? En dat zo'n 800.000 Nederlanders zelfs een tandartsfobie hebben? Bang zijn voor de tandarts is dus niet iets waar je je voor hoeft te schamen, want het is heel normaal.



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 behandeltafel 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.

Drietal 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 op alle werkdagen terecht bij de deeltvestiging in Nijmegen en op maandag en woensdag in Warnsveld. 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
- huidaandoeningen: 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

Waar gaat mijn leven over en hoe geef ik dat vorm?

Is dat niet de vraag die ons allemaal bezighoudt? En waar we meer dan op iets anders antwoorden willen vinden? Hoe fijn is het als we dat zouden weten en dat we daarop zouden kunnen koersen? Het goede nieuws is: toen je klein was wist je het!

Tot een jaar of zeven doen we allemaal precies wat we graag doen en leuk vinden. We volgen ons verlangen. Oké, soms is er wel druk van de omgeving om dat vooral niet te doen, maar meestal weten we daar omheen te zeilen. In de loop van de jaren wordt ons innerlijke verlangen echter steeds meer toegedekt. We moeten eerst huiswerk maken, eerst anderen helpen, eerst goed genoeg zijn, eerst geld verdienen en opzij leggen, eerst...

Wat zou er gebeuren als jij al deze gedachten, oordelen, dwangmatigheden etc. van je af zou schudden? Dan krijgt het leven zoals jij dat ooit wilde leiden vanzelf vorm. Dan ga je doen waarvoor je geboren bent. En dat is je fundamentele recht.

Wil je een gesprek met mij over je geboorterecht? Mail me op 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

DAGJE UIT TULP FESTIVAL AMSTERDAM



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei. Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad en verlevendigen woon- en winkelstraten, pleinen en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels. Bovendien plantten ruim 250 bewoners in het kader van het Tulp Festival Amsterdam gratis de New Santa tulp in hun geveltuinjes of rond bomen in de straat. **Kijk voor meer info op www.tulpfestival.com.**

FILMPJE KIJKEN THE LOST CITY

Schrijfster Loretta Sage leidt een teruggetrokken leven, maar schrijft over de meest exotische plekken. De held van haar verhalen wordt op de cover belichaamd door Alan die ook in het echt helemaal opgaat in zijn rol. Als ze samen op promotietoer zijn voor haar nieuwste boek, wordt Loretta ontvoerd door een excentrieke miljardair die hoopt dat ze hem kan leiden naar de oude schat van de Verloren Stad uit haar laatste verhaal. Alan grijpt zijn kans om te bewijzen dat hij niet alleen in de boeken, maar ook in het echte leven een held is. **THE LOST CITY is vanaf 14 april te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DOUGLAS STUART



De protestantse Mungo en de katholieke James leven allebei in de hypermannelijke en gevaarlijke buitenwijken van Glasgow. Ze zouden eigenlijk elkaars vijanden moeten zijn, maar hun vriendschap verandert heel langzaam in liefde. Mungo moet er echter alles aan doen om deze ware liefde geheim te houden, met name voor zijn oudere broer Hamish, een meedogenloze bendeleider. Dan stuurt Mungo's moeder hem met twee onbekenden op een kampeertrip die zijn leven voorgoed verandert. Vindt hij de moed en de kracht om terug te keren en is er een toekomst voor Mungo met James? **MUNGO van Douglas Stuart is vanaf 7 april verkrijgbaar.**

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

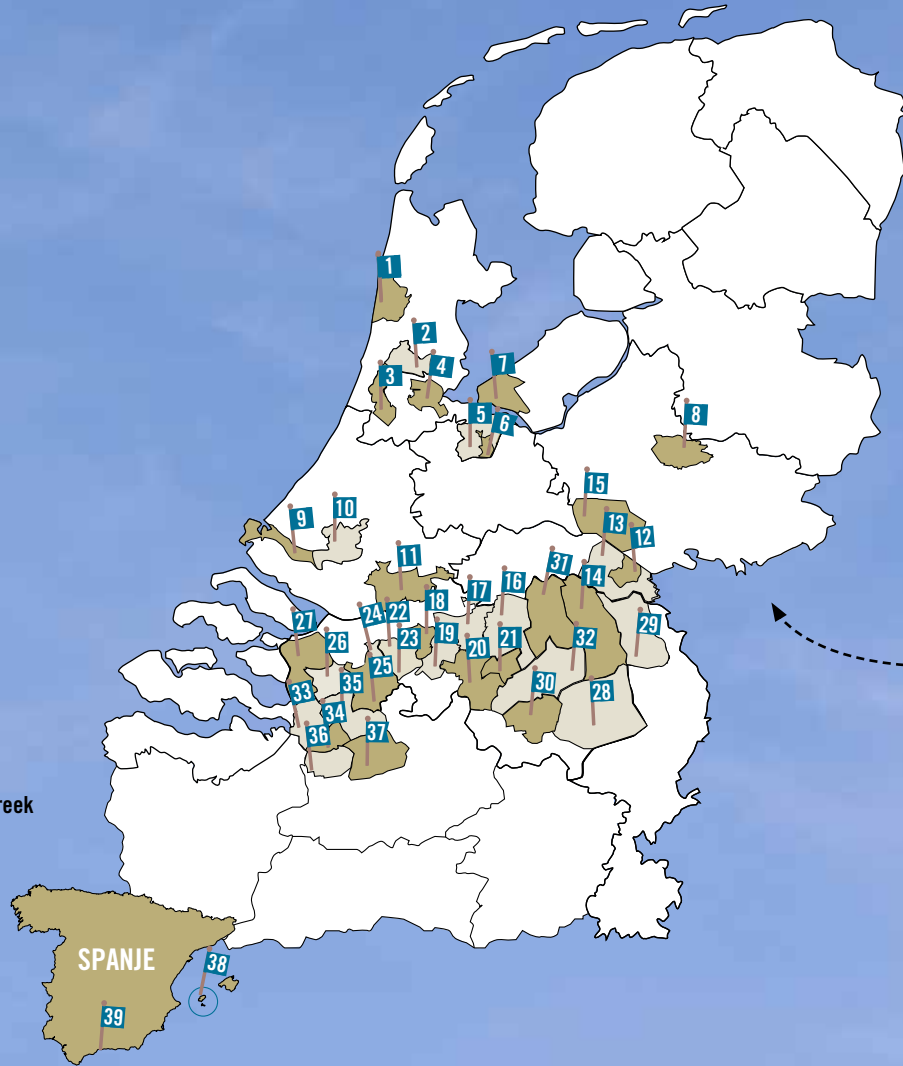
parasols | outdoor furniture

BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Roosmarijn Luyten speelt Rachel in Hazesmusical:

'Ik kan er geen genoeg van krijgen'

Musicalactrice Roosmarijn Luyten kruipt opnieuw in de huid van Rachel Hazes in de hitmusical *Hij Gelooft in Mij*. "Het script zit zo ritmisch in elkaar. Toen ik het weer las, merkte ik dat het nog als een gehele compositie in mijn hoofd zat", vertelt Roosmarijn.

Sinds begin dit jaar is *Hij Gelooft in Mij* terug in het theater. De musical over André Hazes was tussen 2012 en 2015 met meer dan 700.000 bezoekers een gigantisch succes. Destijds speelde Roosmarijn verschillende rollen in de musical, waaronder die van Rachel Hazes. Ter ere van de zeventigste geboortedag van de volkszanger wordt de productie nu opnieuw opgevoerd, deels met de cast van weleer.

Hits van Hazes

Roosmarijn staat nu zeven avonden per week in het theater als Rachel. Maar van de Hazeshits krijgt ze geen genoeg. "Ik merk dat ik er zelf ook een beetje verbaasd over ben", lacht de actrice. "Na zoveel keren spelen heb je die nummers wel gehoord, zou je denken. Maar dat is écht niet zo. Elke keer als die muziek weer begint en we met een scène bezig zijn...

dan word ik heel gelukkig." Zoals wanneer 'Bloed, zweet en tranen' voorbijkomt: "Dat is echt een hoogtepunt in de voorstelling. Zowel in geluid, in beeld als in het drama. Het is een heftige scène die altijd weer spannend is", legt Roosmarijn uit.

Hartslag

"Alle arrangementen zijn zo mooi door de musical verweven. De muziek is echt de hartslag van de voorstelling. De muziek van Hazes is van zichzelf al geweldig, maar de diepte en gelaagdheid die het in de voorstelling krijgt... Ik vind het echt prachtig. Ik kan er geen genoeg van krijgen", sluit Roosmarijn enthousiast af.

Hij Gelooft in Mij is tot en met augustus te zien in de Nederlandse theaters.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

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 eenieder, 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



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.nu

COLUMN/SAN TER HUURNE

Persoonlijke begeleiding

waarbij therapie in praktijk wordt uitgevoerd

Wanneer je als jongvolwassene of adolescent steeds tegen dezelfde zaken aanloopt en je het lastig vindt om daarmee om te gaan maar je wilt dat wel, dan kan ik in overleg één keer per week een dagdeel bij jou thuis langskomen om de dagelijkse gang van zaken te begeleiden. Hierin kijken we dan samen naar moeilijke emotionele zaken en hoe jij daar mee om kunt of wilt gaan.

Deze vorm van therapeutische begeleiding is een langdurige vorm van ondersteuning en is inzetbaar als je aan ASS-gerelateerde klachten hebt of door andere stoornissen niet zo functioneert als je zou willen. Belangrijk is dat je zelf dan ook een arts of specialist bezoekt die de medische zaken behandelt of bekijkt.

"De begeleiding is niet in een cijfer uit te drukken. Ik kan door de gesprekken die we voeren en de hulp die geeft zelfstandig wonen. Dank daarvoor!" - A.H.

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

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

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 frequentie therapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen 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



Nooit meer een **BADHAIRDAY!**

Wat doe je als 'het' zich plotseling aandient? De 'badhairday', die altijd op het verkeerde moment komt?



Stap onder de douche

Kom je er 's ochtends achter dat je haar in pieken langs je gezicht hangt? Was je haren met een verzorgende shampoo en gebruik vervolgens een conditioner voor een glanzende coupe.

Leg de nadruk niet op je haar

Doe eens iets gekks met je make-up, trek een outfit in een opvallende kleur aan of kies voor een in het oog springende bril. Niemand die nu nog op je haar let!

Zet een hoed op

Die zijn nu hartstikke hip, dus waarom zou je daar geen gebruik van maken? Kies bijvoorbeeld voor een flaphoed, gleufhoed of een bolhoed.

Kies voor een staart, vlecht of knot

Dan vallen je gekke pieken, pluizige punten of vette haardos veel minder op. Zijn er nog plukjes die zich niet aan jouw regels willen houden? Gebruik dan wat leuke speldjes.

Ga naar de kapper

Een goede knipbeurt kan wonderen verrichten. Al eens aan een leuk kleurtje gedacht? Je kapper kan je adviseren over de laatste haartrends.

Blijf dichtbij

In mijn praktijk zie ik veel mensen die meer zijn gaan drinken, roken, gebruiken. Ze noemen de oorlog in Oekraïne als oorzaak - die roept allerlei rot-gevoelens op. Te groot, te veel, te heftig. "Ik raak ontregeld, ik kan er niet mee omgaan, ik wil dit niet! Ik wil ook een beetje genieten!"

Daarvóór voelden veel mensen zich verlaten, verloren - door Covid geïsoleerd geraakt. Of machteloos kwaad dat huur- en gasprijen door het dak gaan. Duidelijk aanwijsbare oorzaken, die allerlei onlustgevoelens oproepen. Ook irritaties, frustraties en angstgedromen.

Als we daarbij stilstaan, dan wordt duidelijk dat de angst en ontregeling-NU vaak vroege-kinder-angsten activeren. Die vroege angsten kunnen smelten, zacht worden, plaats maken voor pijn en verdriet waar je veel beter mee kunt leven. Zoals ook persoonlijke tegenslagen in het leven je sterker kunnen maken.

Erbij stilstaan, dat blijkt nog niet zo gemakkelijk. We zijn geneigd ons terug te trekken, te gaan slapen, feesten, drinken, snoepen - allemaal vormen om ons 'beter' te voelen. Maar dan blijven ontregeling en angst bestaan - en dat blijft van binnen aan ons vreten.

Wat wel werkt is 'er contact mee maken': ruimte ervoor maken, erbij gaan zitten, ernaast zitten. De tijd nemen om het gevoel naar je toe te laten komen. Opmerken waar het in je lichaam zit. Hoe dat voelt. En wat er nog meer omhoog komt. Als het er mag zijn, komt het in beweging. En na een half uur is het vaak al anders - veranderd.

Dus niet terugtrekken, maar er-naar-toe-gaan. En er dichtbij blijven.



Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie & coaching

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

Lente, een nieuwe tijd

Wanneer dit nummer van Bruist uitkomt is net eind maart de klok verzet naar de zomertijd. De ene mens heeft hier meer last van dan de ander.

De één geniet van het feit dat het 's avonds een vol uur langer licht is en dat je daarmee opeens na je werk nog lekker wat kunt doen 's avonds. De ander heeft echt een aantal weken nodig om te wennen aan dit nieuwe ritme: men kan niet inslapen en heeft moeite met wakker worden, de nacht verloopt onrustiger, overdag heeft men moeite met zich concentreren, geen puf om maar iets te doen, laat staan iets extra's zoals een wandelingetje, even sporten of ergens op bezoek gaan.

Hoe kun je nu het snelste weer omschakelen naar deze 'nieuwe tijd'?

Dit doe je door direct het nieuwe ritme op te pakken. Dus opstaan en naar bed op je vaste tijd. (En dat is echt even bikkelen). Maar er zijn meer ritmes overdag waardoor je interne biologische klok weet 'hoe laat het is'. Eén daarvan is bijvoorbeeld de maaltijden. Door te ontbijten, te lunchen en het avondeten op vaste tijdstippen te doen, ijk je je biologische klok, in dit geval naar de zomertijd. Daarnaast helpen ook andere vaste ritmes: een vast sport-, hobby- of ontspanmoment.

Bovenstaande is een tipje van de sluier van mijn werk als slaapoefentherapeut van Bewegendwijzer. Kamp jij of je kind met slaapproblemen? Neem gerust contact op met Bewegendwijzer.



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



Mijke Mommers werkt sinds 1993 als oefentherapeut. Daarnaast heeft zij zich gespecialiseerd als kinderoefentherapeut 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 beweeg-gedrag en slaapgewoonten.

Haar motto:
Bewegend leren en spelend wijs!
Bewegendwijzer:
specialist in bewegen.

Aspergesoep à la crème

De lente is begonnen en het aspergeseizoen is aangebroken. Als je een grote fan bent van deze groente, houd je ongetwijfeld van deze roomsoep. Een mooie groene soep die geschikt is als lichte maaltijd of als voorgerecht. Natuurlijk ook heerlijk bij de voorjaarsbrunch!

4 PERSONEN - 55 MIN.

INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter
1 teentje knoflook,
fijngehakt
1 kilo asperges,
uiteinde bijgesneden
Keukenzout
Vers gemalen zwarte peper
2 kopjes kippenbouillon
1/2 kopje slagroom,
plus meer voor de garnering
Vers gesneden bieslook,
voor de garnering
Vers gehakte dille,
voor de garnering

BEREIDING

Smelt de boter in een zware pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak deze tot het geurig is, ongeveer 1 minuut. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper en kook tot ze goudbruin zijn, 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten afgedekt sudderen tot de asperges heel zacht maar nog groen zijn.

Gebruik een staafmixer of een blender om soep te pureren. Als je een blender gebruikt, stop dan een paar keer en verwijder het deksel om oververhitting van de soep te voorkomen. Doe terug in de pan, roer de room erdoorheen en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Garneer met meer room en de vers gesneden kruiden. Het kan nu warm, direct van het fornuis geserveerd worden.

PUZZELPAGINA

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



	6					1	
			6	5	1		
1		7				6	2
6	2		3		5		9
	3					2	
4	8		9		7		3
9		6				4	
			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 **3-6-9**.

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 'lentekriebels'. De oplossing van vorige maand was **gelukt**.

Maak kans op een

Proefbox van Gusteau t.w.v. € 29,95

In totaal zijn het in deze proeverij 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com



p+🐾k=r+f

👤m=v

📖-ur+z+🔍-i

🐟s=j+f

🔌-st+e

w+🐰-kon+t+🔪m=j

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

Maak kans op een

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 mei de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl



Recharge yourself



The new MG5 Electric

De eerste elektrische stationwagen | **vanaf € 33.985**

Van Mossel