

ZUTPHEN EO



OKTOBER 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Martijn Koning:*  
'Het wordt theateraler  
en meer thematisch'

De herfst is  
*begonnen!*





**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.





# Het geheim van Ruurlo



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

## A la carte menu

De Naaber heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. "Onze 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)

# 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 dat u de overledene hierin herkent.

**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

## *Van alles is mogelijk*

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

**Pauline Rischen**



Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437 | [pauline@rischen.nl](mailto:pauline@rischen.nl) | [www.rischen.nl](http://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](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Zutphen



# Inhoud



## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**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** Astrid Berkhout

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 officieel: de herfst is begonnen. Voor sommigen is dit de mooiste tijd van het jaar, maar er zijn ook heel wat mensen die last krijgen van een zogenaamde herfstdip. Ze zijn moe, hebben weinig energie en zouden het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Gelukkig kun je daar zelf eenvoudig iets tegen doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

## Bruisende lezer,

Bij deze alvast één goede tip tegen je herfstdip: koop een kaartje voor de nieuwste show van stand-upcomedian Martijn Koning; een avondvullende show waarmee hij het publiek vermaakt, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Herfstdip of niet, op de redactie van Bruist blijven wij gewoon hard doorwerken om elke maand weer een mooi magazine voor onze lezers te maken. En datzelfde geldt voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij laten zich niet tegenhouden door een eventuele herfstdip, maar blijven er alles aan doen om hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Blader snel verder voor hun inspirerende verhalen om te ontdekken hoe ze dat doen.

Veel leesplezier!  
**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.**



MAAK EEN WANDELING  
DOOR HET BOS



A

# Hoera, het is herfst

Gebreide truien om lekker in weg te kruipen, warme chocolademelk met een toefje room en kaarsjes voor de nodige sfeer. Het is officieel: de herfst is begonnen en dat moet gevierd worden met een wandeling door het bos, happy food en heel veel licht.

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, laat het lichaam ons af en toe een beetje in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid en een grote behoefte om te slapen zijn de meest voorkomende symptomen van een herfst dip. Het recept om een herfst dip te voorkomen: ga leuke dingen doen. Laat je niet kisten door een kleine regenbui, maar snuif de buitenlucht op tijdens een wandeling door het bos.

**VITAMINE D** De zon zorgt ervoor dat wij vitamine D aanmaken. Een belangrijke vitamine die onder andere zorgt voor de opname van calcium in ons lichaam, een belangrijke rol speelt in het in stand houden van onze weerstand en die ook depressies tegengaat. Omdat de grootste en belangrijkste bron van vitamine D zonlicht is, wordt aangeraden om minimaal een half uur per dag in de buitenlucht te zijn.

**HAPPY FOOD** Dat eten van invloed is op je lichaam, is logisch maar voeding kan ook heel veel doen voor je humeur. Ben je vaak slechtgehumeurd zonder aanwijsbare oorzaak? Kijk dan eens naar je voeding en ontdek hoe je jezelf een goed humeur kan eten. Van pure chocolade word je bijvoorbeeld heel vrolijk en energiek en met vette vis verminder je depressies.

**DE KRACHT VAN LICHT** Kijk je op tegen de eindeloze donkere avonden? Ga dan op zoek naar licht. Maak in je lunchpauze een kleine wandeling, ga dicht bij het raam zitten en trek er op vrije dagen eens wat vaker op uit. Voor wie echt last heeft van een hardnekkige herfst dip, is er altijd nog lichttherapie. Bij deze therapie word je kort blootgesteld aan intensief licht. Het effect: je krijgt meer energie en voelt je opgewekter.

**Wil jij meer tips om een herfst dip tegen te gaan?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



EEN  
EIGEN-  
WIJZE  
GAST  
THE VISITOR



MEIJS WONEN  
— TILBURG —

BRUIST  
Deals

Ok deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

## KELLOGG'S ALL-BRAN ONTBIJTGRANEN



Met de veranderende seizoenen is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo is je lichaam beter bestand tegen koudere temperaturen, minder zon en regen. De All-Bran ontbijtgranen van Kellogg's zijn een bron van vezels, vitamines van de B-groep, ijzer en koolhydraten zodat jij de dag goed begint. Een lekker, voedzaam en makkelijk ontbijt voor jong en oud!  
[www.kelloggs.nl](http://www.kelloggs.nl)



## LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR  
€ 89,-

Zwenkbare ledlampjes in rvs look met bewegingssensor en instelbare brandtijd van 20 seconden tot 4 minuten. Ideaal om bijvoorbeeld onder het bed te monteren zodat er licht is tijdens het toiletbezoek. Maar ook in de vertrekken waar de lichtschakelaar niet bij de hand is, zijn deze lampjes erg handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set van twee stuks, inclusief trafo en 180 cm aansluitsnoer.

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



## KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij deze herfst de keuken in voor een huisgemaakte carrotcake, pompoen quiche of een ander baksel? Dan is de Titanium Chef Baker van Kenwood je favoriete keukentool. Hiermee maak je in een handomdraai de lekkerste (hartige) taarten, cakes en meringues.

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



Scan  
de  
QR-code

# Prachtige herfst

Doe  
mee en  
win

## UNION – E-FLOW

Union laat met de gloednieuwe E-Flow zien dat elektrisch fietsen helemaal niet saai hoeft te zijn. Door de retro look is hij perfect voor de stijlbewuste fietser en met verschillende kleuren is er altijd een die bij je past. De E-Flow is voorzien van 7 versnellingen, een



Shimano motor en een stijlvolle voordrager. Opladen doe je gewoon met een stekertje of je haalt de accu eruit als je geen stalling hebt met elektriciteit. Alles wat jij nog hoeft te doen is: go with the E-Flow!  
[www.union.nl](http://www.union.nl)

## HALLMARK – HAND- ZEEP & HANDLOTION

Maak mee op geurreis met Hallmark! Samen met illustratrice en tekenares Marjolein Bastin brengt Hallmark de home fragrance collectie 'Moments by Marjolein Bastin' uit. De drie geurlijnen zijn geïnspireerd op reizen naar tropische eilanden, de Zwitserse Alpen en de Nederlandse kust. Kies jouw favoriete geur en verwen jezelf of een ander met de heerlijk geurende handzeep en de fijne, verzorgende handlotion. Vanaf half oktober exclusief verkrijgbaar via DA.  
[www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## LEZERSACTIE\* Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan & hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #ROOD

## 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)

NIX10  
NIET WINKEN - NIET DRINKEN



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleven jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnival Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.





## Van moment tot moment

Om zomaar in het moment van nu te zakken is helemaal niet zo gemakkelijk. Het lijkt eenvoudig, Maar het voelt als kopje onder gaan, geen plan, geen doen, alleen het toelaten met openheid en nieuwsgierigheid. Het leven zelf zich laten ontvouwen. Hoe snel zijn we geneigd om pijn of ongemak of ongeduld te vermijden. Leuke ervaringen rijgen we als kralen aan elkaar.

Het leven speelt zich niet alleen af op de as van leuk en niet leuk. Door onze focus op 'prettig' gaat veel van ons leven nauwelijks opgemerkt aan ons voorbij.

Dat betekent niet dat we er niks van merken. In allerlei vormen komen dingen aan de oppervlakte – als dromen, stemmingen, vage angsten, of als lichamelijke klachten: buikpijn, hoofdpijn – misschien ken je het wel.

Zo is de cirkel rond: we zijn gewend om overal met onze aandacht te zijn behalve bij wat er nu gebeurt. Het creëren van rust en ruimte is al een bedreiging voor ons altijd bezige zelf.

Probeer het maar, terwijl je dit leest: adem diep in en uit, van moment tot moment.

Het moment is niet lang of kort, maar gewoon het moment  
Hoe herkennen we of staan we ons toe om in het hier en nu te zijn  
In dit moment terwijl we dit lezen.

Hoe compleet zijn we aanwezig in het moment, wat is het moment voor jou... NU



Praktijk voor lichaamsgerichte  
psychotherapie & coaching

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

Oktober is de traditionele woonmaand  
met volop **woonbeurzen.**

**Pompoenen zijn eigenlijk bessen.**

Bijna alle planten komen van oorsprong uit een  
**tropisch of subtropisch klimaat.**

Thee is goed voor de **bloedvaten.**

Tijd om jouw woning **herfstproof** te maken!

**Astronomisch** gezien begint de herfst

als **dag en nacht** even lang duren.

Afgevallen bladeren zijn **heel nuttig**, want het  
bladeren **beschermen** de bodem tegen **uittroging**

en kunnen ook de wortels en vaste planten  
beschermen tegen **bevrozing.**

Oktober wordt ook wel de  
**wijnmaand** genoemd. Het woord 'Halloween'  
betekent '**Allerheiligenavond**'.



Antiquariaat  
Mooi Exemplaar  
organiseert  
voor de **10**e keer

# Boekenbeurs

## Zutphen

**zondag**  
**6 november**

**De Buitensociëteit**

Theater De Hanzehof  
Coehoornsingel 1, Zutphen



“Wij werken onder  
andere met ACT”

Acceptance en Commitment Training

Fylgja-Advies  
Zaadmarkt 84A, Zutphen  
0575 - 84 71 05  
Eigenaar: Marjolijn Donkers  
info@fylgja-advies.nl  
www.fylgja-advies.nl

COLUMN/MARJOLIJN DONKERS

## WAT ALS JIJ ECHT DE BAAS ZOU ZIJN OVER JOUW EIGEN AGENDA

Om je op professioneel en persoonlijk vlak verder te ontwikkelen, kun je soms wat extra inspiratie en hulp gebruiken. Jij zou zelf weer de regie krijgen over jouw agenda en orde vinden in de drukte van je werk en een vol privéleven. Bij Fylgja-Advies leer je hoe jij je ambities voluit kunt waarmaken.

Fylgja-Advies is een organisatie voor begeleiding en training voor particulieren en voor organisaties. Vanuit verschillende invalshoeken krijg je inzicht in jezelf, de mensen om je heen en de wereld om ons heen.

### Herken jij dit?

- Ik neem mijn werk vaak mee naar huis
- Ik ben ambitieus
- Ik geef leiding aan een team
- Ik heb een druk privéleven
- Ik zou zo graag mijn dromen waarmaken

Kom dan eens langs en maak kennis met de werkwijze van Fylgja-Advies. Voor organisaties en particulieren bieden wij persoonlijke begeleiding en groepstrainingen.

**FYLGJA**  
begeleiding - training - advies

**WIL JE MEER  
WETEN?**

[www.fylgja-advies.nl](http://www.fylgja-advies.nl)





MEDUSA  
AUCTIONEERS

## Heeft u iets te verkopen?

Medusa Auctioneers is een groot internationaal veilinghuis gevestigd op de grens van Nederland en België. Wij verkopen voor de zakelijke en particuliere markt.

U kunt ons bellen, mailen of appen voor een vrijblijvend gesprek.

Voor zakelijke aanbieders of aanbieders voor derden, vraag naar onze speciale voorwaarden.

### Wat bieden wij?

- Toegang tot een grote internationale klantenkring. Miljoenen mensen zien uw objecten.
- Brede expertise en persoonlijke benadering.
- Hoge opbrengsten.
- Transparante verkoop en afwikkeling.
- Gunstige voorwaarden.

### Wat zoeken wij?

- Schilderijen, tekeningen en fotografie van de 17<sup>e</sup> - 21<sup>e</sup> eeuw.
- Designmeubelen en -objecten.
- Designer en luxury goods.
- Chinees porselein en Aziatica.
- Zilver, goud en sieraden.
- Verzamelgoederen.
- Grote particuliere of zakelijke collecties.

### Daarnaast zijn wij specialisten in:

Grote particuliere of zakelijk collecties • Nalatenschappen • Taxaties en expertise

WWW.MEDUSA-AUCTIONEERS.NL

info@medusa-auctioneers.nl • telefoon: 085 070 34 81 • whatsapp: +31 (0)6 114 548 45

# Haarverzorging in de herfst

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te voorduren gehad door uv-straling en hitte. Tijd dus voor maatregelen!



**GOEDE VOEDING** voedt je haar van binnenuit. Gezonde voeding zorgt dus niet alleen voor een gezonder lichaam, maar ook voor gezonder haar.

**WAS JE HAAR ZO MIN MOGELIJK** Hoe minder je je haar wast, hoe mooier het uiteindelijk wordt. De natuurlijke oliën in onze huid krijgen dan optimaal de tijd om onze schedel te voeden.

**SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN MET KOUD WATER** De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

**DE HERFST** brengt koude wind en vochtigheid met zich mee. Daarvan kan je haar uitdrogen. Goed hydrateren is dan belangrijk en een voedend haarmasker is raadzaam.

**HITTESTYLING**, zoals föhnen en stylen, is nooit goed voor haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Droog het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Kam het voorzichtig door als het al enigszins droog is.

# SLAAP JE GEZOND!

Gezond oud worden – dat willen we allemaal wel! Om dit fijne doel te bereiken is een goed én gezond slaappatroon ontzettend belangrijk. Een gezond slaappatroon zorgt voor een beter humeur, versterkt je immuunsysteem en geeft meer energie.

Onze slaapkwaliteit is echter sterk aan verandering onderhevig naarmate we ouder worden. Dat heeft onder andere te maken met onze hormonen. Vrouwen krijgen last van opvliegers, nachtelijk transpireren en toenemende gevoeligheid voor omgevingsfactoren. Ook krijgen vrouwen na de overgang vaker last van slaapkrachten. Ook de mannen komen naarmate ze ouders worden, moeilijker in slaap. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat de aanmaak van melatonine daalt. Dit hormoon reguleert ons dag- en nachtritme. Naarmate we ouder worden verkalkt de pijnappelklier, het deel van de hersenen dat melatonine aanmaakt.

Slecht slapen heeft een grote impact op de gezondheid. Van langdurige klachten zoals diabetes tot hart- en vaatziekten. Neem daarom je omgevingsfactoren en levensstijl onder de loep, als je jouw slaapkwaliteit wilt verbeteren. Zorg voor een frisse slaapkamer, verminder stress, mediteer en vermijd alcohol/cafeïne voor het slapen gaan.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# DAGJE UIT MUSEUMNACHT KIDS



Op zaterdag 15 oktober is het tijd voor een nieuwe editie van Museumnacht Kids in Utrecht. Zijn jullie er klaar voor om in het donker de Utrechtse musea en culturele instellingen te ontdekken? Museumnacht Kids is een evenement speciaal voor alle gezinnen met kids tussen de vier en twaalf jaar. Beleef lokale musea en culturele instellingen na sluitingstijd door middel van een extra leuk programma. Er is genoeg te doen: spannende speurtochten, coole workshops, leerzame rondleidingen en nog veel meer. Dit alles met als doel om kinderen op jonge leeftijd en op een speelse manier in aanraking te laten komen met de kunst en cultuur van een stad. **Kijk voor meer info op [www.museumnachtkids.nl](http://www.museumnachtkids.nl).**

# FILMPJE KIJKEN BOILING POINT

Op misschien wel de drukste avond van het jaar probeert de charismatische en veeleisende chef-kok Andy Jones (Stephen Graham) in zijn populaire Londense restaurant de balans te vinden tussen zijn professionele en persoonlijke problemen. Een verrassingsbezoek van de Voedsel- en Warenautoriteit zet het personeel op scherp, terwijl het overboekte restaurant zich al begint te vullen met gasten. Andy probeert streng doch rechtvaardig zijn personeel door de chaotische avond te loodsen. Gefilmd in één lange, ononderbroken take. **BOILING POINT is vanaf 6 oktober te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN TOEN DE WERELD BRAK



Gretel woont al tientallen jaren in Londen. Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over haar ontsnapping uit Duitsland meer dan zeventig jaar geleden, noch over de naoorlogse jaren in Frankrijk met haar moeder. En bovenal spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging. Dan komt er een gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten. **TOEN DE WERELD BRAK van John Boyne is vanaf 4 oktober verkrijgbaar.**



# Lachen is echt gezond

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

**ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD, VOEL JE JEZELF GOED** Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden. Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toe kunt passen. Probeer het eens tijdens het douchen of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en

daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.

**LEREN LACHEN** Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen. Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

**Tips om meer te gaan lachen?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

WAAROM  
JE **VAKER** ZOU  
MOETEN LACHEN

## NACHTBLIND

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

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

Wil je meer weten?  
Kijk dan op onze site.



**SVEN**  
voor ogen

**VOOR JOUW VEILIGHEID**

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 - 454629 [www.svenvoorogen.nl](http://www.svenvoorogen.nl)



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](http://www.sanergy.nu)

# Droom- counseling

Iedereen droomt. Dat is door hersenonderzoeken wetenschappelijk aangetoond. Het kan echter zijn dat je je die dromen niet herinnert.

Als je je dromen wel kunt herinneren, heeft dat wellicht een positief effect op je persoonlijkheid:

- ze brengen dingen onder de aandacht die wij overdag niet bewust waarnemen,
- ze werken als een spiegel waardoor we meer zicht krijgen op onze overtuigingen en vooroordelen,
- door ze te duiden komen ze zaken te weten over onze innerlijke wereld en kunnen we begraven aspecten van onze persoonlijkheid terugvinden.

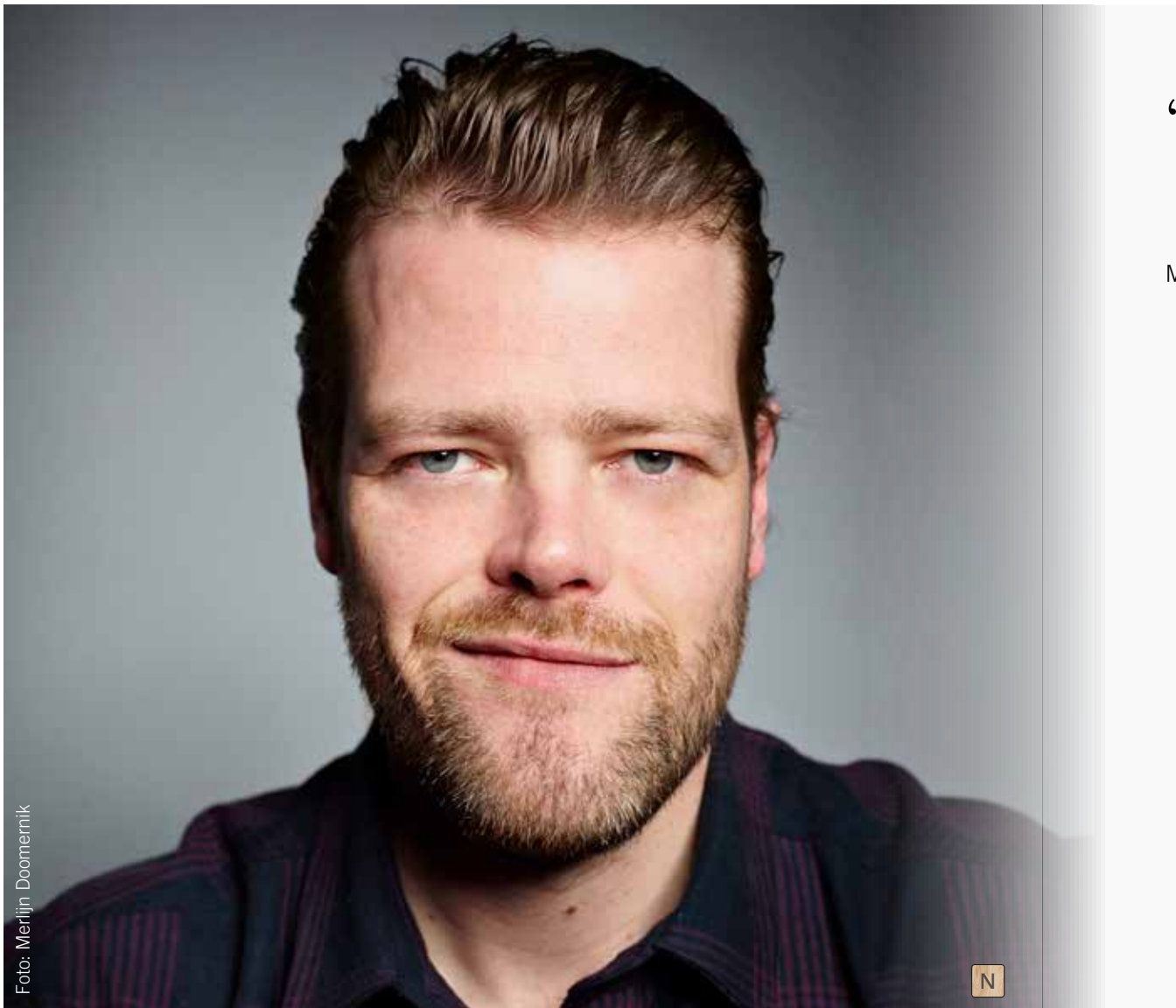
Bij het herinneren van een droom of als je een repeterende droom hebt gehad kun je dat zien als een mogelijkheid om kennis te maken met je onderbewuste en bovenbewuste. De droom is immers in de nacht omhoog gekomen en tot in de waaktoestand mee teruggekomen. Ook dit is een weg naar persoonlijke groei en bewustwording.

*Al weer een tijd geleden heeft San mijn droom geanalyseerd. Eerst vond ik het gek maar ik begrijp steeds beter wat er aan de hand was. Inmiddels is het al bijna een jaar geleden dat ik de droom had. Dat geeft rust. Anoniem.*

**Wil je weten wat jouw droom voor jou betekent?**

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





***Martijn Koning:***

## ‘Nederland is een sneaky land geworden’

Martijn Koning is een van Nederlands bekendste en populairste stand-upcomedians.

Sinds september staat hij met zijn gloednieuwe show Appeltjes Schillen op de planken. Koning heeft zin om het publiek weer te vermaken. “Deze show heeft een nieuw format, iets theateraler.”

In Appeltjes Schillen snijdt de cabaretier actuele maatschappelijke thema’s aan en ook over ons eigen kikkerlandje heeft hij het nodige op te merken. “Nederland is een sneaky land geworden. Nu ook weer met die boeren en hun veeteelt. Ik heb echt met ze te doen.” Maar de boeren zijn niet het enige onderwerp van gesprek tijdens zijn avondvullende show. “Ik ga het over de coronapandemie en alle ellende eromheen hebben. Maar ook dieren komen aan bod: van apen tot de wesp en de teek. Dat zijn dieren die het ons erg ‘lastig’ maken. Daarom ga ik ze eens extra aandacht geven. Dat vind ik leuk.”

**THEATRALER** Appeltjes Schillen krijgt een ander *format* dan de bezoeker van Koning gewend is. “De

vorige shows die ik opvoerde waren puur improviseren. Nu ligt de focus meer op het verhaal an sich. Er is een intro, een eerste deel en een tweede stuk met een echte afsluiter. Dat geeft mij meer houvast. Het wordt theateraler en meer thematisch.”

**DOORONTWIKKELD** En hoewel de showopzet een wending krijgt, blijft de kenmerkende stijl van Koning intact. “Ik ben doorontwikkeld en in bepaalde dingen beter geworden. Dat gaat de kijker zeker merken. Bij de try-outs ga ik gelijk from scratch. Ik weet wat ik kan en doe.”, sluit Koning zelfverzekerd af.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# Rust in het hoofd

Het denken beheerst ons leven. Bewust of onbewust ben je een groot deel van je leven met je gedachten bezig.

Voor veel deelnemers is één van de meest bevrijdende inzichten gedurende een mindfulnessstraining het inzicht dat gedachten 'maar gedachten zijn'. Daarmee maak je onderscheid tussen de gedachten en de werkelijkheid. Je gedachten zijn (vaak) geen feiten.

Toch zijn het juist de gedachten die je zo gemakkelijk mee kunnen slepen, je doen geloven dat het werkelijkheid is, waardoor je ernaar gaat voelen en handelen. Gedachten over wat je nog moet doen, gedachten over wat voorbij is en waar je niet tevreden over bent. Negatieve gedachten, over jezelf, over een situatie. Deze gedachten veroorzaken veel stress en kunnen de macht over je hebben.

Dan is het helpend om deze gedachten te herkennen en je tijdig te realiseren dat het 'maar' gedachten zijn en niet de realiteit. Op deze manier word je er minder door meegesleept en kun je de gedachten laten voor wat ze zijn: gedachten.

Leef je veel in je hoofd? Heb je last van negatieve gedachten of laat je je gemakkelijk meeslepen door gedachten? Een mindfulnessstraining kan je helpen andere keuzes te maken in het omgaan met deze gedachten. Dat brengt vrijheid en rust!

## Heb je interesse?

Neem gerust contact met me op via mail of telefoon.



**Voor meer informatie kun je bellen of mailen.**

06-19354689 | [info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl](mailto:info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl)

[www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl](http://www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl)



In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulnessstrainingen, 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!**



# VOLHOOFD RELAX EVENT

Als coach hoor ik heel veel dezelfde klachten in deze woelige tijd, zoals:

- enorm moe
- slapeloosheid
- te druk
- teveel piekeren

Ontdek hoe je loslaat en oplaadt met:

- voetmassage
- tropische dans
- meditatie
- aromatherapie



ANNEKE DE WAAL

## 16 oktober 14-18 uur

Entree: €15 pp

Locatie: Dorpslokaal Concordia  
Engelenburgerlaan 1, Brummen

**OPGEVEN VIA  
INFO@RELAXYOURSPIRIT.COM**



Dit event wordt mogelijk gemaakt door Relax Your Spirit, Yasalsa en Stoffer Langenberg



# Haal *de herfst* in huis

De herfst laat niet heel lang meer op zich wachten. Hoewel sommigen zich juist verheugen op dit jaargetijde, houden de meeste mensen het liefst toch nog even vast aan het zomerse gevoel. En terecht! Maar dat betekent niet dat je nog geen voorbereidingen kunt treffen voor de naderende herfst...

Een nieuw seizoen betekent in veel huishoudens ook dat er weer even een frisse wind door het huis waait. Tijd dus voor de grote najaarsschoonmaak waarna je je huis weer in herfstferen onder kunt dompelen. Zolang het kan genieten we buiten namelijk nog volop van het zonnetje, maar zodra de herfst inzet, het buiten kouder wordt en de blaadjes van de bomen vallen, willen we eigenlijk niets liever dan weer gezellig binnen cocoonen. Daar kun je dan ook maar beter op voorbereid zijn.

**NATUURLIJKE MATERIALEN EN WARMES TINTEN** Haal de warme kledjes en plaidjes weer van zolder of uit de kast, check hoe het gesteld is met je voorraad kaarsen en vul deze eventueel nu al aan en vervang alvast alle zomerse, kleurrijke accessoires door accessoires van natuurlijke materialen en in warme tinten. De lantaarns die je tijdens de zomer in je tuin had staan voor wat sfeerverlichting, kun je eventueel

een poetsbeurt geven en ze vervolgens naar binnen halen voor wat meer sfeer in huis. Let er dan overigens wel goed op dat de onderkant hiervan niet te heet kan worden om brandgevaar te voorkomen.

**BEN JE EEN VAN DE GELUKKIGEN MET EEN OPEN HAARD IN HUIS?** Leg dan de focus in je interieur hier weer wat meer op dan in de zomer waarschijnlijk het geval was. Wat kussens eromheen, een stapeltje hout ernaast en je komt vanzelf in de herfstmood. Geen echte open haard? Geen probleem! Ook een gashaard of bijvoorbeeld een elektrische haard kan voor heel wat sfeer in huis zorgen.

**ZORG VOOR GOEDE VENTILATIE IN HUIS** Sowieso gezond, maar een woning die goed geventileerd wordt, warmt ook nog eens beter op. Wel zo handig dus als het buiten wat kouder wordt en de verwarming weer aangaat.

**Ook jouw huis herfst klaarmaken?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZODRA DE HERFST INZET,  
WILLEN WE NIETS LIEVER DAN  
GEZELLIG BINNEN COCOONEN

Het leven is in  
*de herfst* pas goed,  
 als je elkaar  
*de das* omdoet



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

# Hanenpoten of leesbaar handschrift?

Leren schrijven is saai en moeilijk! Waarom moet ik het nog leren? Op de middelbare school ga ik toch alles met een iPad doen! Hoe belangrijk is het (leren) schrijven nog in een computertijdperk? Deze vraag wordt ons vaak gesteld door kinderen, leerkrachten en ouders.

## Leren schrijven, waarvoor is het nog nodig?

Ruim 30% van de kinderen in het basisonderwijs heeft moeite met het leren schrijven. Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat schrijven, leren lezen en spellen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Omdat er meer hersengebieden tegelijkertijd actief zijn wanneer je schrijft, wordt de stof beter ingeprent. Dit geldt dus ook voor het leren op de middelbare school, studie en werk. Het goed en leesbaar kunnen schrijven blijft dus ondanks de computer je hele leven belangrijk.

Het niet (leesbaar en/of in tempo) kunnen schrijven heeft nadelige gevolgen voor het lezen, spelling en rekenen en daarmee de schoolprestaties en het zelfvertrouwen van uw kind.

## Wat kunt u doen wanneer uw kind moeite heeft met schrijven?

Wij van Bewegendwijzer hebben in de afgelopen 25 jaar al veel kinderen geholpen met het leren schrijven. Naast een leesbaar handschrift krijgen kinderen een betere motoriek en meer plezier in schrijven. Dit heeft een positieve invloed op hun schoolprestaties en hun zelfvertrouwen.

## Wilt u weten of uw kind hulp nodig heeft bij het leren schrijven?

Vul op onze website [www.bewegendwijzer.nl](http://www.bewegendwijzer.nl) de signaleringslijst in en krijg meteen een advies!

Rozengracht 22, Zutphen | 0575 - 514663  
 info@bewegendwijzer.nl | [www.bewegendwijzer.nl](http://www.bewegendwijzer.nl)

  
 SPECIALIST IN BEWEGEN



## Signalen:

- Verbonden schrift
- Losse letters
- Hanenpoten
- Pengreep
- (Hoge) pendruk
- Tempo
- Verkeerde lettervorm
- Lettergrootte
- Verbindingen
- Omkeringen
- (Geen) spaties
- Beginnen bij de kantlijn
- Kleuren- Grof e/o niet leuk
- Verkeerde zithouding

Herkent u deze  
 signalen bij uw kind?  
 Maak direct een afspraak!  
[www.bewegendwijzer.nl](http://www.bewegendwijzer.nl)



# Pompoenquiche met gorgonzola

Deze pompoenquiche met gorgonzola is echt te gek! En helemaal niet ingewikkeld om te maken. Neem pompoen, gorgonzola en spinazie en gooi ze allemaal samen in een quiche. Perfect om het begin van de herfst mee te vieren.

6 PERSONEN - 90 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

225 gram ongezouten boter  
180 gram bloem  
2 eetlepels water  
800 gram pompoen,  
in grote stukken gesneden  
2 eetlepels olijfolie  
1 grote ui, gesnipperd  
2 theelepels suiker  
450 gram spinazie  
4 eieren  
200 gram gorgonzola  
65 gram walnoten  
snufje nootmuskaat  
peper en zout

## BEREIDING

Voor de quichebodem: verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en meng deze met bloem en water tot de ingrediënten aan elkaar plakken en een stevig deeg vormen. Rol dit uit en bekleed de quichevorm hiermee. Bak 10-15 minuten en haal het hierna uit de oven.

Kook de gehakte pompoen in een grote hoeveelheid water tot de stukken zacht en gaar zijn. Zeef de pompoenstukken hierna en pureer ze met een vork.

Verhit olijfolie in een koekenpan koekenpan en bak hierin de ui. Zodra deze goudbruin begint te worden, voeg je de suiker toe en karameliseer je de ui in ongeveer 5-10 minuten. Bak in een andere koekenpan de spinazie met olijfolie tot ze voor de helft inkoken. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Meng de eieren met de gorgonzola. Voeg de walnoten, pompoenpuree, uien en spinazie toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Giet het mengsel op de korst en bak ongeveer 40 minuten, of tot de quiche gaar is.

# PUZZELPAGINA

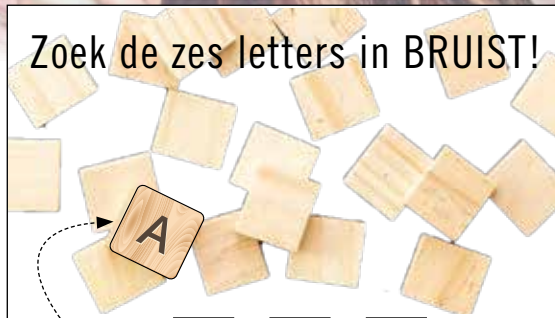
De herfst is in volle gang. Tijd om te genieten van die kleine, maar oh zo fijne dingen van dit seizoen. Het wordt steeds vroeger donker. Dit is juist het moment om lekker veel sfeer aan te brengen in huis. Maak je huis gezellig met kaarsjes, lichtjes, een warme plaid op de bank en los de puzzels op, waarbij je kans maakt op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-7-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

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](http://www.good4fun.nl)



🐕-it+👁️i=f   🗺️y=e

🚿b=c+e 🚗t=b+n

v+ 🧠   🗺️y=e

🐕-it+ 💰g=w+i+🐕-it

🔔+e+ 🗺️y=v+ 🐟-v

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

Maak kans op flinke korting voor een:

**Manilla hoekbank**

Op voorraad in ál onze Megastores, ook bij u in de buurt!

vanaf  
**899,-**



Meer Seats and Sofas? Bezoek de website



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

meubels      fauteuils  
banken      kwaliteit  
hoekbank    zitten  
slaapbank    deal

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





Recharge yourself



[www.vanmossel.nl/mg](http://www.vanmossel.nl/mg)

# MG5 Electric

100% elektrisch, 100% ruim

**Van Mossel**