

ZUTPHEN EO



NOVEMBER 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Paul de Leeuw:
'Nee, ik ben nog
lang niet klaar'

Doe dingen
met aandacht

LAURAN
wonen

Hoge kortingen
op ons gehele
assortiment!

Wij gaan onze
deuren sluiten

Tot -30%
op verlichting
(voorraad)

Tot -30% op
diverse tafels!

GA NAAR DE SALE
PAGINA OP ONZE
SITE VOOR AL ONZE
AANBIEDINGEN!

www.lauranwonen.nl



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

Spitaalstraat 102, Zutphen
0575-545889
www.lauranwonen.nl
info@lauranwonen.nl

Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

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

Het overlijden

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

De dag van de uitvaart

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

Na de uitvaart

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

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden.

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

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

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

Pauline Rischen



Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart



06-24374437

Bel gerust met uw vragen



24/7 bereikbaar

Ik sta dag en nacht voor u klaar

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



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

COLOFON



24

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



32

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.**



Bruisende lezer,

Sommige dingen zou je het liefst zo snel mogelijk vergeten. Maar er zijn ook momenten dat je geheugen je even in de steek laat, terwijl je dat juist niet wil. Gebeurt dat vaker dan je zou willen, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Wat? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Vaak wordt geheugenverlies automatisch gekoppeld aan het ouder worden. Net als het stoppen met werken trouwens. Iets wat niet voor iedereen even vanzelfsprekend is. In ieder geval niet voor Paul de Leeuw, zoals hij ons vertelde tijdens het interview dat we met hem hadden. Ben je benieuwd naar zijn verhaal? Blader dan snel verder.

Tijdens dat bladeren stuit je ongetwijfeld op nog veel meer verhalen die je aandacht trekken. Tips en wetenswaardigheden en zoals elke maand ook weer heel veel inspirerende verhalen van bruisende ondernemers uit de regio. Wie zijn ze? Wat doen ze precies en waarom? Ze vertellen er stuk voor stuk vol passie over en delen ook in 'real life' hun verhaal maar al te graag met jou.

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.



12



28



23

Inhoud

LEER EEN NIEUWE
TAAL OF EEN
ANDERE NIEUWE
VAARDIGHEID

Work-out voor jouw *grijze massa*

Ieder mens vergeet weleens wat. Laat jouw brein je vaker in de steek dan je lief is, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Je geheugen verbeteren kan namelijk echt!

AI JAREN wordt er onderzoek gedaan naar het geheugen en hoe dat getraind kan worden. Door diverse omstandigheden (zoals stress, alcohol of vermoeidheid) kan het weleens voorkomen dat je (tijdelijk) wat meer dingen vergeet. Met de volgende tips functioneert je geheugen waarschijnlijk in no-time weer optimaal!

DOE DINGEN MET AANDACHT Wanneer je de tijd neemt en je aandacht richt op wat je aan het doen bent, blijft er meer in je geheugen 'plakken' dan wanneer je van alles tegelijk doet. Is het echt belangrijk dat je iets onthoudt? Doe dat dan aan de hand van een ezelsbruggetje. Een oude truc, maar super effectief! De kans is groot dat je dat ezelsbruggetje nooit meer vergeet.

GA PUZZELEN Wat voor puzzel het ook is, het belangrijkste is dat je hersenen op een actieve manier worden gestimuleerd waardoor je geheugen uiteindelijk zal verbeteren. Net als door te puzzelen worden door het aanleren van nieuwe vaardigheden je hersenen op een positieve manier gestimuleerd.

SLAAP EN SPORT GENOEG Slaap is namelijk nodig om je herinneringen in je brein te archiveren. Probeer dus minimaal acht uur per nacht te slapen, dan weet je je de volgende dag meer te herinneren en kan nieuwe informatie bovendien beter worden opgeslagen. Niet alleen goed voor de lijn en je conditie, maar zeker ook voor je geheugen. Door te sporten ontstaat er een betere doorbloeding naar je hersenen en bovendien is het voor veel mensen een ideale manier om even te ontspannen. En ook dat heeft een positieve invloed op je geheugen.

Wil jij ook je geheugen trainen? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.



AMARULA VEGAN

De heerlijke likeur van Amarula is er nu ook in een vegan variant. De nieuwe Amarula Vegan Cream likeur komt tegemoet aan de toegenomen vraag naar vegan producten. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, dat de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Daarnaast heeft de veganistische likeur een exotische 'touch' gekregen door de toevoeging van kokosnoot, karamel en vanille. Een perfecte smaak om mee uit te pakken tijdens de feestdagen.
www.amarula.com



SOUL WATER

Soul Water is het meest duurzame/circulaire alternatief voor verpakt water. De aluminium blikverpakking is niet alleen licht en efficiënt, het is ook nog eens de meest gerecyclede verpakking. Aluminium is namelijk eeuwig recyclebaar. De producten zijn minimaal verpakt en worden vervoerd met een zo laag mogelijke ecologische voetafdruk.
nl.soul-water.com



LED NACHTLAMPJES MET SENSOR



NU VOOR
€ 89,-



www.kastaccessoires.nl

Zwenkbare LED lampjes 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 kamers waar de lichtschakelaar niet bij de hand zit, zijn deze lampjes heel handig. De lichtkleur is warmwit. Deze nachtlampjes worden geleverd in een set à 2 stuks, inclusief trafo en 180cm aansluitsnoer.

E

KENWOOD MULTIPRO GO

De nieuwe Kenwood MultiPro GO is het perfecte cadeau voor iedereen die wel een hulpje in de keuken kan gebruiken tijdens de feestdagen. De MultiPro GO combineert de eenvoud van een hakmolen met de prestaties van een keukenmachine en is hierdoor geschikt voor verschillende bereidingswijzen.
www.kenwoodworld.com



N

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.

Scan de QR-code

Knus en fijn november

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geeft ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op de pof bestellen, vraag naar de voorwaarden.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com

Doe mee en win

LEZERSACTIE* Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl TAG #WIJN



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



HALLMARK GEURKAARSEN

Met de nieuwe geurkaarsen, uit de Moments by Marjolein Bastin Home Fragrance collectie waan je jezelf in een andere wereld. De geuren Bora Bay, Swiss Lodge of Dutch Coast bieden een luxe geurbeleving tijdens de donkere dagen. Exclusief verkrijgbaar tijdens de feestdagen via DA.
www.hallmark.nl



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

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

Ben jij een theaterliefhebber?

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

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

Altijd op de hoogte

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

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

Volg ons op social media

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



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

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligst is.

Bewegen is ideaal om je hoofd leeg te maken. Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis. E

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze.

Tuinieren is een gezonde manier van bewegen! Bezig zijn met groen werkt bovendien erg **kalmerend**.

Geniet van de heerlijke geur van **kruidenthee** en neem de tijd om even heerlijk te ontspannen. Een succesvol **ochtendritueel**? Geen nieuws of social media checken op je telefoon, maar je dag visualiseren.

Wat staat je te wachten en hoe ga je dit aanpakken? Jezelf verliezen in een **goed boek** is een erg ontspannende bezigheid.

Toe aan iets meer rust? Boek een **dagje sauna** met een vriend(in), alleen of met je partner.

Verhuur je woonruimte via Oxrooms!

België telt steeds meer arbeidsmigranten om de tekorten op de arbeidsmarkt op te lossen. Die moeten natuurlijk ook ergens wonen. Oxrooms bouwt leegstaande panden om tot compleet ingerichte woonruimtes, waar met name uitzendbureaus hun internationale werknemers kunnen huisvesten. Een mooie business die ook interessant is voor jou! Door je eigen woning via Oxrooms te verhuren kun je namelijk een stabiele, vaste inkomstenbron realiseren.

De huisvesting van arbeidsmigranten komt nogal eens negatief in de publiciteit. "Dat zijn de huisjesmelkers die alleen snel geld willen verdienen.

Wij nemen onze business serieus en doen ons uiterste best om het allemaal zo goed mogelijk te doen. We richten de woning volledig in, zodat de mensen er fijn kunnen wonen. Als ik langskom en ze zeggen 'het voelt echt als thuis', dan ben ik helemaal tevreden. Daar gaat het uiteindelijk om."

Tips zijn welkom

Oxrooms beschikt over een groot aanbod van woningen, appartementen, studio's en hotelkamers. "Dankzij ons uitgebreide netwerk hebben we op dat gebied niet te klagen. In deze krappe woningmarkt

zijn we echter voortdurend op zoek zijn naar nieuwe panden, dus tips zijn zeer welkom. Daar staat uiteraard een leuke beloning tegenover."

Hoog rendement

Niet alleen bedrijven, maar ook particulieren kunnen hun woonruimte via Oxrooms verhuren. "Als ze willen, kunnen we zelfs voor hen op zoek naar een pand dat geschikt is als investering. Het werkt als volgt: je verhuurt je woning aan ons, en wij verhuren het vervolgens aan onze klanten. Je hebt er zelf geen omkijken naar, wij regelen verder alles. Sowieso heb je bij deze doelgroep nooit veel problemen, dat is een heel ander verhaal wanneer je het zelf verhuurt aan particulieren. En het loont. Op deze manier behaal je een rendement van gemiddeld 10-12%. Dat is toch mooi meegenomen."

Is je interesse gewekt?

Neem contact op voor meer informatie!

'Een investering die loont'

Het verhaal van de twee monniken

Twee monniken komen bij een beekje waar een geishameisje probeert over te steken zonder haar zijden kimono nat te maken. De oudste monnik neemt de jonge vrouw in zijn armen, draagt haar over de stroom en zet haar aan de overkant op de oever neer. Ze wisselen een paar vriendelijke woorden uit.

De twee monniken vervolgen hun weg. Enige tijd later barst de jongste monnik los: "Wat dacht je dat je aan het doen was met die vrouw daarnet? Je weet best dat het voor een monnik absoluut verboden is om een vrouw in zijn armen te dragen!" De oudste monnik is verrast. Dan zegt hij: "Draag jij de vrouw nog steeds bij je? Ik heb haar bij de rivier al neergezet." (uit Zentherapie van David Brazier)

Heb je moeite om los te laten wat geweest is? Ervaar je stress door de zorgen die je hebt over wat gaat komen? Een mindfulnessstraining helpt je om los te laten en je aandacht te richten op het huidige moment. Daardoor ontstaat er meer rust en ontspanning...

Heb je interesse?

Bel of mail voor meer informatie of maak een afspraak voor een vrijblijvend en kosteloos kennismakingsgesprek.



06-19354689 | info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

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!



MATCHEN MET HART EN ZIEL

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 ik merkte dat ik met mijn vermogen om dier en mens haarfijn aan te voelen niet alleen de hond maar ook de baasjes verder kon helpen, besloot ik mijn eigen coachingpraktijk te openen. Dertien jaar later coach ik ook mensen richting een gezond eetpatroon én richting de ideale partner.



www.relaxyourspirit.com



Heb je interesse kijk dan op de website voor meer informatie



BALANS

Al 25 jaar werk ik als coach op diverse gebieden. mentaal, relatie en gezondheid. Goed in je vel zitten, is zowel belangrijk voor beide gebieden, dus... BALANS! Balans geestelijk en fysiek is dé sleutel tot gezondheid.

Veel mensen hebben overgewicht, of kunnen hun streefgewicht niet behouden. Veel mensen zijn enorm moe en vinden niet de sleutel tot verandering, wegens vermoeidheid of moedeloosheid, en/of geen steun of begeleiding.

Als voedingscoach van Straight Away help ik jou om het gewenste gewicht te halen en te behouden.

En... deze begeleiding is GRATIS. Er is alleen een intakegesprek vooraf nodig van € 25.

Wij kunnen samen dit gaan avonturen. Je krijgt allerlei tips en tricks om deze reis te gaan maken, beter in balans te komen en jezelf gelukkiger te gaan voelen. Tenslotte is kiezen voor een gezonde balans een keuze!

HOE WORD JE RIJK?

Als klein meisje wist ik het al: ik wilde rijk worden. Waar dat vandaan komt, weet ik niet precies. Wel zijn er specifieke gebeurtenissen in mijn leven geweest, die mijn toekomstdromen hebben versterkt.

Als klein meisje bezocht ik een prachtige villa. Zelf woonde ik in een simpel huis met een spirituele inrichting. De villa die ik bezocht, was een oase van rust. Dit bezoek heeft een grote invloed gehad. Nu woon ik in een soortgelijke woning.

Hoe heb ik dit voor elkaar gekregen? Als jong meisje begon ik al mijn leven te visualiseren. Ik kon uren wegdromen en voelen dat mijn leven er zo uit zou zien. De kunst van visualisatie is dat je niet alles moet uittekenen. Het gaat vooral over voelen dat je er al bent. Vertrouwen hebben dat het goed komt en de rest loslaten. Alles wat ik in mijn carrière met pen, papier en berekeningen heb bedacht, is mislukt. Alles heb ik bereikt door erop te vertrouwen dat de juiste mensen, situaties en aanbiedingen op mijn pad komen. Ik volg mijn hart.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

DAGJE UIT DINOWEKEN ZOO PARC OVERLOON



Als een echte ontdekkingsreiziger verken je in ZooParc Overloon normaal gesproken de gebieden waar cheeta's, tijgers, apen en nog veel meer bijzondere diersoorten leven. Maar jouw ontdekkingsreis wordt de komende tijd nog avontuurlijker! Tijdens de Dino weken van 30 september t/m 13 november zet je een stap terug in de tijd en ga je op ontdekkingsreis in het tijdperk van de dino's. Langs de wandelroute ontdek je twintig verschillende dino's, waaronder een Tyrannosaurus Rex en een Spinosaurus van maar liefst zeven meter lang. Opgepast, sommige dino's zijn levensecht en kunnen zelfs bewegen en geluid maken! **Kijk voor meer info op www.zooparc.nl**

FILMPJE KIJKEN STROMBOLI

De recent gescheiden Sara (van ongeveer 45) is voor het eerst in haar leven alleen op vakantie. Omdat haar ex-man Karel samen met de kinderen naar Frankrijk is vertrokken, heeft Sara zich ingeschreven voor een 'From Fear to Love' retreat op het Italiaanse vulkaaneiland Stromboli. De andere deelnemers blijken stuk voor stuk glanzende, goed verzorgde mensen te zijn, die rijk genoeg zijn om tweeënehalf-duizend euro neer te leggen voor een weekje vol zelfliefde. Allemaal benadrukken ze dat ze deze therapieweek niet al te serieus nemen... **STROMBOLI is vanaf 3 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN LARS KEPLER



Drie jaar geleden ontving Saga een dreigende boodschap over een pistool met negen witte kogels. Een daarvan was bedoeld voor Joonna en Saga zou de enige zijn die hem kon redden. Inmiddels is er zoveel tijd verstreken dat de dreiging verbleekte tot een vreemde actie. Tot in Kapellskår een zak wordt gevonden met een bijna volledig vergaan lichaam, in de buurt ligt een melkwit patroon. Met complexe raadsels geeft de dader de politie de mogelijkheid om het moorden te stoppen. Joonna en Saga strijden samen om de puzzel op te lossen en levens te redden, maar de jacht wordt steeds gevaarlijker. **SPIN van Lars Kepler is vanaf 8 november verkrijgbaar.**

Juiste actie

Hoeveel druk kunnen wij mensen hebben? Het gaat over de wereld, conflicten – op straat, in de politiek, in mijzelf. Steeds maar meningen, die ook nog eens tegenover elkaar staan: het is dit of dat, zwart of wit, wie niet met ons is, is tegen ons. Moet ik ook stelling nemen? In mijn lichaam voel ik veel spanning.

Of kan ik kijken wat daar eigenlijk speelt, wat eronder ligt? Vaak angst (als dit niet goed gaat of niet op mijn manier, dan verlies ik iets dat belangrijk is – een deel van mijzelf. Dan tel ik minder mee. Dat kan ik niet verdragen). Kan ik dat toelaten, 'zijn met wat er is'?

Ben ik aan het incasseren voor een goed doel - je hoopt dat het beter wordt als je je even gedeisd houdt. Wat heb ik dan nodig om het te verdragen? Of ben ik dan een meeloper? Zit ik ergens in vast? Is actie nodig, en welke actie?

Iedere situatie roept meer van zulke vragen op. Vragen waar ik niet zomaar een antwoord op heb.

Maar moet ik dan altijd een opvatting te hebben? Waarom moet ik die vragen nu beantwoorden. Mag ik het nog niet weten? Ik merk dat de spanning in mijn lijf veel minder is. Misschien mag ik gewoon vertrouwen dat als een vraag belangrijk wordt, dat dan een antwoord komt – en de juiste actie.



Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie & coaching

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

VolZijn of VolDoen...

Het startschot van ons leven is vrij en onbevangen ademen. Maar helaas wordt dit met de jaren vervormd en wordt leven meer streven: moeten we moeite doen, laten zien dat we ertoe doen en vooral 'mee doen' met de rest. Afhankelijk van de veilige basis waarin dit gebeurt, raken we verwijderd van onze basis als mens..... we vergeten te ademen en gaan 'overleven'.

De afgelopen drie jaar is er best wat veranderd: ik ging van praktijk voor logopedie en (stem)coaching naar studio voor adem-, stem- en lichaamswerk. Behalve de naam, werd ook mijn aanpak steeds lichamelijker, meer gericht op lichaam én geest. En de afgelopen drie jaar is mijn visie steeds MIJ en holistischer geworden.

In de sessies die ik gaf beseftte ik hoe belangrijk het is in verbinding met ons lijf en onze kern te leven. Dat als onze intuïtie en instincten worden overschaduwd door overtuigingen en overlevingspatronen, we vervreemd raken van waar het menselijk leven ooit begon: vrij ademen.

En dus, bleek mijn werk als 'stem' coach eigenlijk te gaan over identiteitsontwikkeling, lichaamsbewustzijn en stresscoping. Op deze manier vervolg ik mijn pad: mensen helpen meer VolZijn in plaats van moeten VolDoen, **minder streven en meer leren leven!**

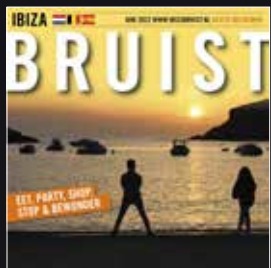
Onze menselijkheid weer terugbrengen in zijn kracht en kern, ons ZIJN.

Dit is mijn laatste column voor Zutphen Bruist, het was me een waar genoeg de afgelopen drie jaar en wie weet tot ziens/horens!

Geïnteresseerd? Je bent altijd welkom voor een kennismakingsgesprek.

Lise Robberekt werkt sinds 2015 als therapeut en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.





Met 39 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België, Ibiza en Costa del Sol.

NederlandBruist *zoekt* franchisenemers

Bruist heeft met 16,5 jaar ervaring een vernieuwd franchise-concept opgezet. We zijn op zoek naar **succesvolle fulltime topverkopers met ervaring**, die er al jaren van dromen om een **eigen onderneming op te zetten**.

Voor een aantal **bestaande regio's**, maar ook voor **nieuwe regio's**, zoeken wij **franchisenemers** die aan de slag willen gaan om een eigen magazine in print en online uit te geven. Wij willen dolgraag in België, Nederland en Spanje uitbreiden en samen die regio's nog meer laten bruisen.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie, cv en pasfoto naar franchise@nederlandbruist.nl.

Met bruisende groet,
Marcel en Lea Bossers

60-jarige Paul de Leeuw is ambitieus:

‘Ik ben nog lang niet klaar’

Komiek en televisiepresentator Paul de Leeuw vierde in maart zijn 60ste verjaardag en trekt vanwege deze bijzondere gelegenheid de theaters in. Met de solovoorstelling *60? We zien wel..* neemt hij zijn publiek mee naar het begin van zijn succesvolle carrière.

“Sommige mensen ben ik nog altijd heel dankbaar. Mijn vader is daar één van. Natuurlijk moet je het vooral zelf doen, maar zonder hem was ik niet de bekende Paul de Leeuw geworden die de meesten nu kennen.”

VALLEN EN OPSTAAN Paul kwam al op jonge leeftijd in aanraking met de entertainmentindustrie. “Ik heb altijd met heel veel plezier mijn kansen aangepakt. Soms viel het mee, maar vaak ook tegen. En dan ging ik op mijn plaat. Maar ik zei altijd tegen mezelf: ‘Laat je hard vallen, want je wordt altijd wel weer opgevangen.’” Van die instelling heeft hij nog altijd profijt. “Ook nu heb ik voor televisieprogramma’s of optredens weleens zenuwen hoor, maar die kan ik beter relativeren”, aldus de komiek.

15 KILO Hoewel Paul de afgelopen decennia op carrièregebied vrijwel alles heeft meegemaakt en

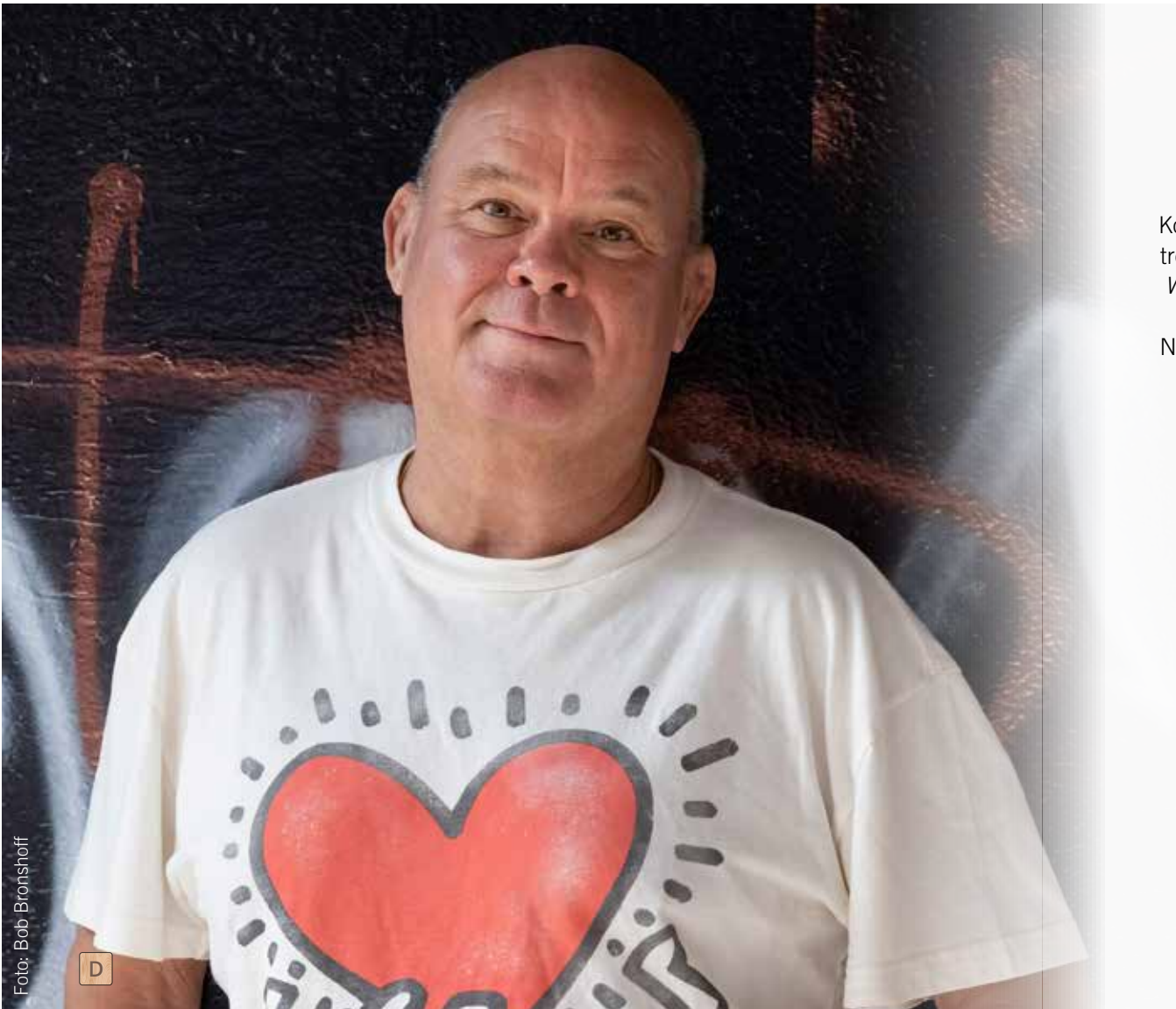
bereikt, denkt hij nog lang niet aan zijn pensioen. “Voor mij is het niet zo dat het, nu ik 60 ben geworden, ineens ‘over’ is. Ik ben kerngezond en sta vol in het leven. En de meesten mensen weten overigens niet dat ik 15 kilo ben afgevallen. Dat moest ook wel, want als je ouder wordt gaan die kilo’s onbewust meetellen voor je gezondheid. Nee, ik ben nog lang niet klaar en kijk uit naar de jaren die komen gaan”, sluit Paul ambitieus af.

60? We zien wel.. is tot en met maart 2023 in de Nederlandse theaters te bewonderen. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist





De mooiste geuren van dit seizoen

Nu de dagen weer kouder en korter worden, krijg je ook weer zin in intense geuren die dit seizoen een stukje mooier maken.

1. Skins x ZENOLOGY Ambiance Trigger Spray 300 ml, € 55,- www.skins.nl
2. PURE OUDH Edition 01 van Miglot, € 584,50 www.miglot.com
3. Chrystal Saffron EDP van Matière Première, € 195,- www.skins.nl
4. Rosa Tabacco Candle Onyx van Dr. Vranjes, vanaf € 28,- www.skins.nl
5. Candle Darling van August & Piers, 340 gr, € 75,- www.skins.nl
6. Arpa Recedere EDP, € 266,- www.skins.nl
7. The World According to Arthur EDP van Penhaligon's, € 246,- www.skins.nl

8. 33 Abyssae EDP van L'Artisan Parfumeur, € 205,- www.skins.nl
9. Scent of You van s.Oliver, vanaf € 19,95 www.etos.nl
10. Libre Le Parfum van YSL, vanaf € 89,- www.douglas.nl
11. Alien Goddess Intense EDP van Mugler, vanaf € 94,40 www.douglas.nl
12. Fragrance Sticks Dutch Coast van Marjolein Bastin, € 14,95 www.hallmark.nl
13. Armani Code Parfum, vanaf € 87,- www.iciparisxl.nl
14. Into the Oud van Astrophil, € 135,- www.astrophilstella.com



ACT COACHING

Wil je meer plezier in je werk en in je leven? Wil je uitblinken in jouw talenten? Wil je leren hoe jij met tegenslagen in balans kunt blijven? Ga dan eens aan de slag met ACT coaching.

ACT is een wetenschappelijk beproefde methodiek die jou leert hoe jij anders kunt omgaan met pijnlijke situaties, stress en weerstand. Het ultieme doel van ACT is het creëren van psychologische flexibiliteit en daarmee een betere kwaliteit van leven. Door acceptatie leer jij om vervelende gedachten, emoties en gebeurtenissen uit te nodigen in plaats van ertegen te vechten. Dit helpt jou om een zinvol en rijk leven te leiden, terwijl je tegelijkertijd de pijn accepteert die daar onvermijdelijk bij hoort. Op die manier vergroot ACT de psychologische veerkracht.

- Als je graag ontspannen en met plezier wilt leven en werken
- Als je bereid bent om je eigen strenge verstand onder ogen te zien

Naast ACT coaching organiseert Fylgja Advies ook ACT cursussen voor iedereen die zijn psychologische flexibiliteit wil vergroten.

“GET OUT OF YOUR MIND, AND INTO YOUR LIFE”

Steven C. Hayes

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



Beautytips voor de winter

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalsem een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL



Comfortfood voor iedere mood

Comfortfood en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfortfood, maar deze definitie vat het goed samen: comfortfood is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfortfood per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfortfood. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD? Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui. Wanneer je ziek bent,

eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enzovoort. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfortfood te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?

Wil je weten wat voor comfortfood er bij jou past? Op www.nederlandbrui.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Chili con carne met gehakt, bonen en rijst

Dit gemakkelijke recept is zonder pakjes en zakjes zelf klaar te maken ideaal om jezelf thuis op de bank lekker mee op te warmen.. We kunnen je garanderen dat dit gerecht op jouw lijstje met comfortfood thuishoort.

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 rode paprika's
- 2 eetlepels kruidenmix (chili con carne)
- 500 gr rundergehakt
- 450 gr rode/bruine bonen
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gr)
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 klein blikje maïs à 150 gr
- 250 ml zure room
- peterselie (fijngehakt)
- 350 gram basmatirijst

BEREIDING

Snipper de ui en bak deze in een grote (wok)pan met een beetje olie of margarine. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.

Snijd de rode paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee. Doe dan de tomatenpuree, tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar. Laat dit mengsel 10 minuten pruttelen.

Kook ondertussen ook de rijst gaar. Doe dan de bonen en maïs bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.

Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room, wat fijngehakte peterselie en rijst.



PUZZELPAGINA

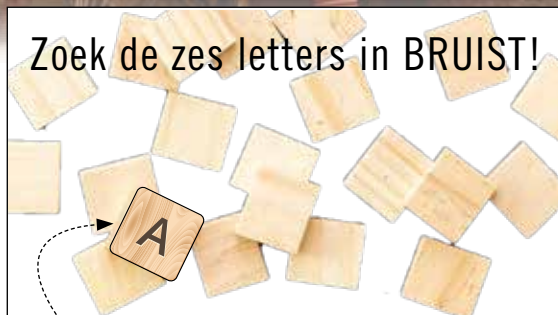
Wat is er in de herfst nu fijner dan je samen op de bank te nestelen en de tijd te verliezen met een Bruist magazine? Terwijl wind en regen om het huis gieren, zit je fijn bij elkaar met een zelfgemaakt warm drankje en herfstig hapje binnen handbereik. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.



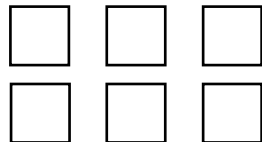
	7	2		4	6		
	9		6	3		8	
		5				9	
8	5					9	2
		2			3		
9	3						5 1
		8				2	
	1		7		6		4
		3	9		1	5	

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-2-5**.

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 'geheugen'. De oplossing van vorige maand was **najaar**.

Nu bij ThirtyOne Green Hair Care 100% plantenkleuring

Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met 100% natuurlijke haarkleuring. Het bestaat uit gemalen planten en kruiden. Het werkt niet alleen als haarverf, maar ook als verzorging voor het haar en je ziet er fantastisch uit.

Plantenkleuring vanaf € 50,00



Groenmarkt 2, Zutphen
0575-542640
info@greenhaircare.nl
www.greenhaircare.nl

Maak kans op:

een behandeling naar keuze

t.w.v.

€50,-

aangeboden door

GREEN HAIR CARE



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

haar	knippen
kapsalon	schaar
natuurlijk	pigment
verven	mooi

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

Recharge yourself



MARVEL R Electric

AL VANAF € 47.485



www.vanmossel.nl/mg

Van Mossel