

ZUTPHEN EO



FEBRUARI 2023 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Dit doet
de liefde
met jou!

Christel de Laat:
'Mijn publiek even
alles laten vergeten'



LAURAN
wonen

50 tot 70% korting
op ons gehele
assortiment!

De laatste maand van onze
OPHEFFINGSUITVERKOOP!

Zitmeubelen
50 - 70% korting!

Van 50 tot 70%
korting op
woonaccessoires!

Hoge
kortingen
op 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 vindt u 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



16

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



18

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. 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,

Het is februari, de maand waarin we massaal de liefde vieren. En terecht, want zeg nu zelf... verliefd zijn is toch heerlijk?! Er gebeuren allemaal rare dingen in je lichaam, tot hartkloppingen aan toe, maar toch voel je jezelf beter dan ooit. Hoe dat kan, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Liefde is trouwens een breed begrip. Het kan gaan om verliefd zijn op je grote liefde, maar ook over liefde voor je vak, om maar een voorbeeld te noemen. Iets wat de Brabantse comédienne Christel de Laat overduidelijk heeft, zoals bleek tijdens het interview dat we met haar hadden. Ben je benieuwd naar haar verhaal? Blader dan snel verder.

Overigens heeft niet alleen Christel ontzettend veel liefde voor haar vak, datzelfde geldt voor alle bruisende ondernemers die we voor deze editie weer hebben gesproken. Stuk voor stuk spreken zij vol passie over hun werk. Laten wij daarom onze 'liefde' voor hen tonen door ook deze maand weer zoveel mogelijk lokaal te shoppen (misschien wel voor Valentijnsdag), zodat zij hun werk met evenveel passie voort kunnen blijven zetten.

René Moes

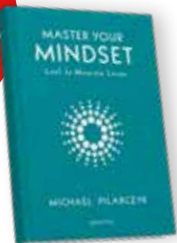
Adverteren?

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

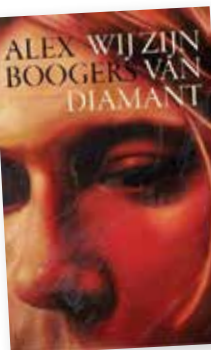
Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.



12



28



23

Inhoud

VERLIEFDHEID IS
EIGENLIJK SLECHTS
EEN CHEMISCHE
PROEF DIE GELUKT IS



R

Dit doet *de liefde* met jou!

Verliefdheid brengt niet alleen je hoofd op hol, ook in de rest van je lichaam gebeurt van alles. Je krijgt hartkloppingen, vlinders in je buik, zweetende handen én veel energie en opwinding. Dit komt door hormonen en is lichamelijk te verklaren. Maar wat gebeurt er precies in ons lichaam als we verliefd zijn?

Je autonome zenuwstelsel regelt je ademhaling, spijsvertering, het verwijden en vernauwen van bloedvaten en je hartslag. Bij verliefdheid zorgt noradrenaline in je hersenen voor de aanmaak van adrenaline, het bekende stresshormoon. Dit hormoon geeft aan je zenuwstelsel door dat je hart sneller moet kloppen. Zo kan bij een verliefd persoon de hartslag oplopen tot wel 180 slagen per minuut.

AMFETAMINES onderdrukken het hongergevoel en jagen de bloedcirculatie omhoog. Hierdoor krijg je het gevoel alsof er vlinders in je buik zitten. Het liefdeshormoon oxytocine en alcohol veroorzaken allebei hetzelfde gevoel. Als je heel erg verliefd bent, voel jij je, net als na een glaasje te veel, minder angstig of geremd en je zelfvertrouwen krijgt een boost. Je voelt je letterlijk dronken van verliefdheid!

HET HORMOON DOPAMINE zorgt ervoor dat je niet meer realistisch kunt kijken naar je geliefde. Je denkt dat jouw grote liefde de mooiste en geweldigste persoon op de wereld is. Dat beeld klopt natuurlijk niet met de werkelijkheid, maar je bent zo 'onder invloed' dat je dat niet ziet. Pas als de eerste verliefdheid uitdooft en de dopaminespiegel in je bloed inmiddels flink is gedaald, merk je zijn of haar slechte eigenschappen op.

HET GEVOEL van heftige verliefdheid zal in de meeste gevallen na anderhalf tot vier jaar verminderen. Dan worden andere dingen belangrijker, zoals steun, vertrouwen en geborgenheid, die samen de basis kunnen vormen voor een langdurige liefdesrelatie. Endorfine neemt nu de belangrijkste plaats in. Dit hormoon lijkt op de rustgevende pijnstiller morfine en zorgt voor een ontspannen gevoel. Het neemt tevens angsten weg, zodat jij je prettig voelt in de buurt van je liefdespartner.

Wil jij je liefdespartner verrassen dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

AMARULA ETHIOPIAN COFFEE

Met de verschillende smaken van veelzijdige likeuren en prachtige flessen van Amarula weet jij jouw valentijn zeker voor je te winnen. De subtiele mokka- en chocoladesmaak van de Ethiopian Coffee variant proef je goed wanneer je deze drinkt met ijs of toevoegt aan een kop koffie of espresso. De smaak heeft zelfs iets weg van romige caramel. Heerlijk om deze koude winterdagen sfeervol en warm mee door te komen.

www.amarula.com



MARJOLEIN BASTIN HANDCREME

Op zoek naar het perfecte geschenk voor Valentijn? Marjolein Bastin zorgt voor dierbare herinneringen met handcrèmes in drie bijzondere geurlijnen. Geuren bepalen onze gevoelens en werken inspirerend. Wil je je geliefde helpen herinneren aan een mooie plek of fijn moment samen? Wellicht doet een van de geurlijnen daar aan denken en kan je geliefde op ieder moment van de dag wegdromen naar de momenten die jullie samen hebben beleefd.

www.hallmark.nl

WILKINSON SCHEERMESJES

Wie ook in de winter fris en glad voor de dag wilt komen, biedt Wilkinson een mooi assortiment. Zo heeft de Intuition Sensitive Touch een mooie look, waardoor deze prachtig zal staan in de badkamer van je geliefde. Heeft je partner liever een scheersysteem met scheerschium in één? Dan is de Intuition 2-in-1 Sensitive Care echt iets voor haar. Alle producten van Wilkinson hebben plasticvrije en recyclebare, dus ook nog eens goed voor het milieu!

www.wilkinsonsword.com



HAWAIIAN TROPIC ZONNEBRAND VOOR WINTERSPORT

We weten allemaal hoe belangrijk het is om je huid te beschermen tegen schadelijke invloeden van de zon. Zo ook tijdens jullie wintersport samen! Show your skin some love en geniet zorgeloos van dat heerlijke winterse zonnetje terwijl je op de piste staat. Met de bloemige en fruitige geuren van Hawaiian Tropic ervaar je echt dat fijne vakantiegevoel.

www.hawaiiantropic.com



Scan
de
QR-code

Verras jouw
valentijn!

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.

KENWOOD – TITANIUM CHEF BAKER

Duik jij 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.

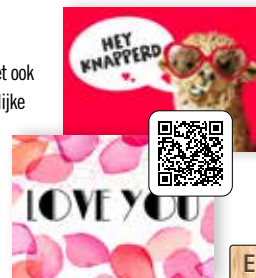
www.kenwoodworld.com



HALLMARK VALENTIJN

Wil jij je geliefde, vriend(in) of familielid laten weten hoe dierbaar hij of zij voor jou is en verrassen met een mooie, persoonlijke valentijnskaart? Bij Hallmark bieden ze een breed assortiment aan wenskaarten en is het ook mogelijk om persoonlijke foto's of decoraties toe te voegen om er een echt kunstwerk van te maken.

www.hallmark.nl

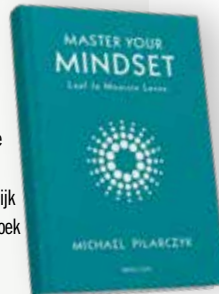


E

LEZERSACTIE* Maak kans op het nieuwe boek van Michael Pilarczyk

Master Your Mindset Leef Je Mooiste Leven gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef een persoonlijk verhaal over inzicht, bewustzijn en de kracht van gedachten.

www.michaelpilarczyk.nl TAG #BOEK



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



Mijn naam is San ter Huurne en ben een enthousiaste en betrokken psychosociaal hulpverlener. Wanneer ik groei, ervaar ik een positieve energie en weet dan dat ik op het goede spoor zit. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen; daar help ik je bij.
Vandaar ook: Sanergy.



Voor **persoonlijke groei** en **ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281
Eigenaar: San ter Huurne
www.sanergy.nu

COLUMN/SAN TER HUURNE

Transpersoonlijke therapie

Transpersoonlijke therapie helpt je om processen en oude patronen te verhelderen. Je krijgt inzicht in de vraag 'waarom doe ik bepaalde zaken op een bepaalde manier'? Bij deze ervaringsgerichte therapie is weten en meer bewust zijn van je gevoelens, van belang.

Deze therapievorm kan goed bij je passen wanneer je:

- duidelijkheid wil krijgen over vaste gedachten- en/of gedragspatronen,
- balans wil ervaren tussen het aardse (bezit) en het geestelijke (fantasie),
- meer balans wil vinden tussen je mannelijke en vrouwelijke kanten,
- meer grip wilt krijgen op je emoties,
- zicht wilt krijgen op lastige eigenschappen en die wil veranderen.

Wil jij zicht krijgen op oude gedragspatronen?

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

DITJES/DATJES

Liefde maakt van een huis een thuis. Vrijdag 10 februari is het **Warmetriendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken. Gemiddeld worden mensen 7 keer **verliefd** voordat ze gaan trouwen.

Volg je hart, want dat klopt!

Romantisch zijn bestaat voor het grootste deel uit aandacht, liefde en **qualitytime** voor elkaar. Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen.

Je moet het wel 3 minuten volhouden. De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken kan **pijn verlichten** en stress verminderen.



Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheets.nl/boutiquehotelterzand



*Gewoon er even
helemaal uit!*

Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier**, waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
43 JAAR

OGEN
BRUIN
GROEN

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor de 43-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een lieve man om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een bijna zesjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Ze heeft een éénjarig werk-en-leertraject in de kinderopvang gevolgd en ze is bezig met haar persoonlijke ontwikkeling: ze volgt webinars en heeft een loopbaancoach. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internetdating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn dochter. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen, bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

Wat voor man zoekt ze?

"Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Een man die bij voorkeur niet rookt en het fijn vindt om soms met mijn dochter en/of met de eventuele eigen kinderen iets te ondernemen. Ook qualitytime voor ons als stel moet hij belangrijk vinden. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!"

Ben je tussen de 35 en 50 jaar en denk je dat jij de perfecte man bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Miranda zoekt
*een leuke
man!*



Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaaild worden naar mirandah1979@outlook.com.



Een leven lang levendigheid

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

Heel huiselijk

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

Handige hulp

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

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



TOP-tips van Vivianne

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

"De beste houding is je volgende houding!"

HEEL  **HUUS**
GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld
T 0575 746046 | www.heelhuus.nl

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl



Liefde is niet *alles*,
maar zonder liefde
is alles *niets*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

BUIST/QUOTE

DAGJE UIT ABN AMRO OPEN



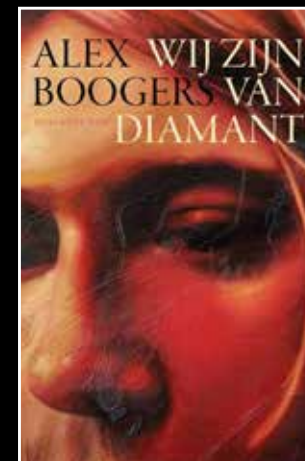
Van 11 tot en met 19 februari vindt in Rotterdam Ahoy de vijftigste editie van het ABN AMRO Open tennistoernooi plaats. Bij het ABN AMRO Open zit je boven op het tennis. Toptennis, want sinds 1974 stonden er talloze legendes op de baan en het is dan ook een podium voor de huidige én aanstaande wereldtop. Tegelijkertijd is het sinds 2009 ook een strijdtoneel voor rolstoeltennis op het allerhoogste niveau. Deze goede reputatie dankt het ABN AMRO Open aan zijn constante zoektocht naar vernieuwing, waardoor het is uitgegroeid tot een veelzijdig evenement voor iedereen: zakelijk en privé, jong en oud, sportief en maatschappelijk geïnteresseerden. **Kijk voor meer info op www.abnamro-open.nl.**

FILMPJE KIJKEN KLEM

Marius en Kitty wonen alweer enige tijd in Italië, waar ze een wijngaard hebben gekocht. Marius heeft zijn leven gebeterd, dus vertrekt Hugo vol goede moed om samen met Sophie zijn dochter Suus bij haar hartsvriendin Chrissie af te zetten. Maar er blijkt een luchtje te kleven aan de aankoop van de wijngaard. Hugo is nog niet aangekomen of alles escaleert. Opnieuw wordt Hugo door Kitty en Marius meegesleurd in een criminele draaikolk, maar ditmaal in een land waar de georganiseerde misdaad geen Nederlandse indringers wenst en niet terugschrikt voor moord en ontvoering. **KLEM is vanaf 2 februari te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN WIJ ZIJN VAN DIAMANT



Wanneer de 21-jarige William onverwacht naar Seattle vertrekt, reist zijn broer Markus hem achterna. Een paar dagen later wordt het levenloze lichaam van Markus gevonden aan de voet van de Snoqualmie Falls. Voordat William met het lichaam van Markus terugreist naar Vlaardingen, krijgt hij bij de receptie van zijn hotel een laatste gift van zijn broer. Het blijkt een notitieboek van opa Lovitz, een joodse familievrind. Op weg naar het vliegveld begint William te lezen en zo ontdekt hij dat het tragische lot van zijn broer onontkoombaar was. Een familiechroniek die laat zien hoe littekens uit het verleden generaties lang doorwerken. **WIJ ZIJN VAN DIAMANT van Alex Boogers is vanaf 9 februari verkrijgbaar.**

Daten in de maand van de liefde

HOE SCORE JE NOU EEN LEUKE DATE? **MET DEZE TIPS MOET DAT ZEKER LUKKEN!**

Februari, de maand van de liefde! Met Valentijnsdag als grote hoogtepunt. Leuk voor alle verliefde stelletjes. Maar vrijgezellen van Nederland, niet getreurd... Februari is ook een perfecte maand om heerlijk te daten (net zoals alle andere maanden overigens)

ONLINE DATEN De makkelijkste manier om een nieuwe liefde te vinden is natuurlijk via internet. Maak een profiel aan op een datingsite en zorg dat je opvalt tussen al die duizenden andere mensen die op zoek zijn naar de liefde. Hoe? Bijvoorbeeld door een originele omschrijving van jezelf, een opvallende foto of een leuke gebruikersnaam die mensen niet snel zullen vergeten. Succes gegarandeerd!

IN DE KROEG Dé plek waar veel dates ontstaan, is toch nog steeds de kroeg. Zie je iemand leuks staan, maar vind je het wat spannend om daar zo op af te stappen, zorg dan eerst voor oogcontact. Lukt dit, dan weet je dat de interesse wederzijds is. Als je vervolgens echter af blijft wachten tot

de ander de eerste stap zet, is de kans groot dat je alsnog zonder date naar huis kunt. Ben je van jezelf niet zo'n vlotte babbelaar, bedenk dan eerst een goede openingszin voordat je de stoute schoenen aantrekt en op de persoon in kwestie afstapt. Vind je dat toch te spannend? Via de barman een drankje voor je potentiële date bestellen is ook vaak een succes. Wie niet waagt, wie niet wint!

ERGENS ANDERS Natuurlijk zijn er nog veel meer plekken om een leuke date tegen te komen: bij je sportclub, bij een concert of misschien wel tijdens een speeddate-avond. Waar je hem of haar ook tegenkomt, belangrijkste is altijd: blijf jezelf! Want dat niet in de smaak, dan heeft die ander gewoon pech gehad!

Wil jij ook een leuke date? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Iedere dag *Valentijnsdag*

Waarom zou je ieder jaar moeten wachten tot 14 februari om je geliefde te verwennen? Maak gewoon van iedere dag Valentijnsdag!

- 1. The Lip Scrub Tube - Sara Happ, € 25,- www.thecofcosmetics.com
- 2. Do Son Geurkaars Tubéreuse van Dyptique, vanaf € 70,- www.skins.nl
- 3. Lipbam van Loveli, € 6,- www.loveli.care
- 4. Fico d'India Moisturizing Hand Cream van Tuttotondo, € 11,40 www.thecofcosmetics.com
- 5. Handboek Liefdesbrieven schrijven van Elma van Vliet, € 19,99 www.bol.com
- 6. Replica On a Date Eau de Toilette van Maison Margiela vanaf, € 62,20 www.debijkorf.nl
- 7. Shea Butter Hand Cream van Compagnie de Provence, € 20,40 www.babassu.nl

- 8. Essie nail laquer, € 9,99,- www.boozishop.nl
- 9. Locked Kiss Ink 24HR Lipcolour van MAC, € 32,- www.maccosmetics.nl
- 10. Aroma Shower Love van Weleda, € 6,99,- www.weleda.nl
- 11. Don't Stop believing in... mini eyeshadow palette van essence, € 4,99 www.essence.eu
- 12. No Sleep in LA van Miglot x Blackwave, € 60,- www.miglot.be
- 13. Smooth Shave Foaming Gel van Clarins Men, € 21,- vanaf half februari www.clarins.nl



Foto: Rijk in Beeld



Christel de Laat:

‘Mijn publiek even alles laten vergeten, dat is waar ik het allemaal voor doe’

Het is 2014 als het Nederlandse theaterpubliek kennismakt met Christel de Laat. Sindsdien is haar carrière in een stroomversnelling geraakt. We spraken met de Brabantse comédienne over alweer haar derde solovoorstelling: *Hoe dan?!*.

Hoe dan?! staat in het teken van alledaagse dingen, oma worden en irritante kinderen. Vooral het laatste thema baart Christel zorgen. “Als ik vergelijk hoe ik ben opgevoed en hoe kinderen vandaag de dag worden opgevoed, dan gaan mijn haren overeind staan. Kinderen beslissen tegenwoordig mee. Toen ik kind was, moest ik accepteren wat ik kreeg. Of ik het nu leuk vond of niet.”

ZELFSPOT Christel gooit haar frustraties over de individualisering van de hedendaagse samenleving, bureaucratie en irritante kinderen gewoon op tafel. Ze spaart niets of niemand, ook zichzelf niet. “Kijk, ik heb enorm veel zelfspot en blijf te allen tijde mezelf, vooral op het podium.” Net zoals veel collega’s zoekt Christel de interactie met het publiek, maar altijd op haar eigen manier. “Ik wil

mensen met mijn eigen grappen en improvisaties vermaken.”

GOED GEVOEL In welk theater Christel ook komt, ze wil dat de mensen met een grote glimlach de zaal verlaten. “Of ik nu in Groningen, Amsterdam, Zeeland of Brabant optreed, humor werkt overal hetzelfde. Buiten Brabant kennen ze me vaak niet, maar uiteindelijk denken ze overal: die Christel was de moeite waard om naartoe te gaan. Mijn publiek even alles laten vergeten, dat is waar ik het allemaal voor doe.”

De comedyshow *Hoe dan?! van Christel de Laat is tot en met juni te zien in diverse theaters. Kijk voor meer informatie op www.christeldelaat.nl of www.theater.nl.*



Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/bruist

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!


Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



JE HOEFT DE DEUR NIET
UIT OM HET ROMANTISCH
TE MAKEN!

Verleidelijke eettips voor een romantisch diner

Op valentijnsdag halen we alles uit de kast om onze geliefden extra te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoef je niet eens de deur voor uit.

EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK

Het eerste waar je over moet nadenken, is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. Door je menu zorgvuldig samen te stellen ben je al een heel eind. Kies voor gemakkelijke gerechtes of dingen die je op voorhand kunt maken zoals een ovenschotel. Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Het zijn de ultieme sfermakers.

NATUURLIJKE VERLEIDERS

In de winkel zijn ingrediënten te koop die uit zichzelf iets erotisch hebben. Neem nu aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken zoals

oesters (bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (o.a. foliumzuur dat de histamineproductie een boost geeft en dus het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (anandamine en fenylethylamine zorgen voor gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoging van testosteron in je bloed).

LIEFDESDRANKJES

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

FINISHING TOUCH

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast, doe een lekker geurtje op en kies een sfeervol muziekje uit. Jullie avond kan niet meer stuk!

Inspiratie nodig voor een romantisch diner? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Vind je focus in februari



Waterman

Je ziet er erg vriendelijk uit in deze periode

Ram 21-03/20-04

De energie die Ram van kracht voorzag, zal zachtjes aan vervloeien in het begin van het jaar en put je lichaam vooral niet uit.

Stier 21-04/20-05

Deze maand zal je je rusteloos voelen. Je zult constant nieuwe ideeën bedenken en je zal thuis niet kunnen stoppen met nadenken over je werk.

Tweelingen 21-05/20-06

Februari zal een sombere tijd worden voor je. Jouw lichaam zal wat tijd in de natuur willen doorbrengen, dus gun het jezelf.

Kreeft 21-06/22-07

Februari betekent succes voor Kreeften. Je succes zal ook meer verantwoordelijkheid met zich meebrengen. Wees niet bang om dit te aanvaarden.

Leeuw 23-07/22-08

In deze periode zul je vooral op jezelf gericht zijn en het zal moeilijk voor je zijn om te socialiseren. Het belangrijkste is dat je op je gemak voelt.

Maagd 23-08/22-09

Overtuiging zal je sterke punt zijn, vooral op het werk, maar overdrijf het niet, het kan ook een negatieve invloed hebben.

Weegschaal 23-09/22-10

Tijdens deze periode kan je genieten van zelf dingen aan te leren. Je zult in het algemeen verlangen naar informatie.

Schorpioen 23-10/22-11

In februari zal communicatie en onderhandelen de kracht van alle Schorpioenen zijn. Maar laat het succes je niet naar het hoofd stijgen.

Boogschutter 23-11/21-12

Februari zal veel innerlijke kracht en evenwicht brengen voor je, wat je deze maand nodig hebt.

Steenbok 22-12/20-01

In deze tijd zullen veel van je vrienden zich dicht bij je voelen, en zij zullen geneigd zijn om raad te vragen bij je, maar vergeet niet om jezelf rust te geven.

Waterman 21-01/19-02

Je ziet er erg vriendelijk en sympathiek uit in deze periode. Je zult geen problemen hebben, terwijl je aanpast aan de omgeving.

Vissen 20-02/20-03

Februari zal meer een rustige maand zijn voor je. Je intuïtie is deze maand heel belangrijk. Je zult zeer empathisch en oplettend zijn.



“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

ACT COACHING

HEB JIJ NOG VOLDOENDE PLEZIER IN JE WERK?

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.

Het begin van een nieuw kalenderjaar kan een mooi moment zijn om je af te vragen of jij nog de juiste baan hebt? Past je werk nog bij je ambities? Maak je gebruik van al je talenten? En, heb jij nog voldoende plezier in je werk?

ACT coaching helpt jou om je persoonlijke waarden te duiden en met meer plezier ook de lastige situaties in je werk aan te gaan

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

Dan past deze coaching goed bij jou!

Naast ACT coaching organiseert Fylgja Advies ook ACT cursussen voor iedereen die meer grip op werkdruk wil krijgen en zijn ambities volop wil waarmaken.

FYLGJA
begeleiding - training - advies

WIL JE MEER WETEN?
www.fylgja-advies.nl

Mini Charlottes met aardbei

Maak deze kleine versie van de Charlotte Russe: een fruitige mousse van aardbeien met lange vingers rondom. Het zijn net kleine cadeautjes om te eten.

4 STUKS - 4 UUR

INGREDIËNTEN BEREIDING

1 pak lange vingers
(à 175 gram)
125 ml slagroom
150 ml kwark
4 blaadjes gelatine
150 gr aardbei
50 gr suiker
4 cm kookringen of
vormpjes
Plasticfolie
Mixer
Lintjes

Week de gelatine in koud water. Doe 50 ml water in een pannetje en voeg daar de suiker en ongeveer 1/3 van de aardbeien en verwarm deze tot de suiker is opgelost en de aardbeien uit elkaar vallen. Knijp de gelatine uit en roer door het warme mengsel. Laat daarna grotendeels afkoelen. Klop ondertussen de slagroom stijf. Mix vervolgens de kwark er kort doorheen.

Leg een paar mooie aardbeien apart voor de garnering, prak de rest fijn en mix door de het slagroommengsel. Mix dan ook het gelatinemengsel erdoor.

Leg de kookringen of vormpjes op een snijplank of bakplaat met folie of bakpapier eronder. Bekleed de randen met plastic folie. Snijd een klein stukje van de lange vingers en plaats deze met de rechte kant naar beneden langs de rand van de vormpjes. Schep het aardbeienmengsel erin en garneer met een paar gehalveerde aardbei.

Laat ze minimaal 3 uur goed opstijven in de koelkast. Haal ze dan voorzichtig uit de vorm, bind er een lintje omheen en je kan jouw liefdespartner verrassen!



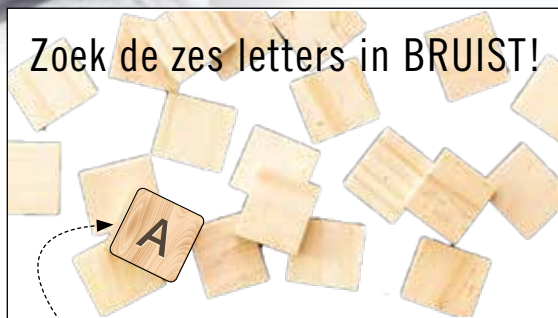
PUZZELPAGINA

Heb jij al iets gepland voor jouw valentijn? Valentijnsdag is het moment van het jaar om samen de liefde te vieren en extra te genieten van elkaar. Wil jij een avond vol qualitytime met jouw liefje? Wat is nou leuker dan samen spelletjes spelen of gezellig samen de puzzels van Bruist oplossen en kans maken op mooie prijzen?!

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

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

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 'liefde'. De oplossing van vorige maand was **doelen**.

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera-druiif. Een feestelijke fles, die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje genieten.



NIX18

-ur+z+Q-i

r+🐮+é d+🌍-az

h+🍷i=t 🎩h=g

🤖k=d+t 😊-a

🏠y=e 🦻o=b+🔔b=r

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

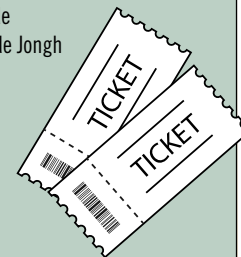
Maak kans op

Vrijkaarten voor Theater De Leest

We geven 3 x 2 vrijkaarten weg voor de voorstelling 'Zin in liefde' van Igone de Jongh op donderdag 2 maart aanstaande.



Het hele theater- en filmprogramma bekijken? Scan de QR-code.



DE LEEST THEATER EN FILM WAALWIJK

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

theater	kaarten
film	artieste
waalwijk	ontmoeting
winnen	programma

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

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

SETTLE FOR MORE

The electric car without the compromise

Van Mossel