

ZUTPHEN EO



AUGUSTUS 2023 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Blijf een leven
lang *jong!*

Jeangu Macrooy:
'Ik vertrouw volledig
op mijn skills'

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS
Distributed by Matrabike

Nuevo

- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1999,-



Supreme Disc

- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



Livorno RB

- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1599,-



TrustScore 4.6
4,045 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.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

Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding



8



10



16



23



28

Foto: Rinse Fokkema

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

Vind je dit een leuk magazine?
Laat het ons weten
op klantenvertellen.nl



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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Bruisende lezer,

Je hele leven jong blijven, wie wil dat nu niet?! Helaas kunnen we de tijd niet stilzetten, maar gelukkig zijn er wel diverse dingen die we zelf kunnen doen om een jeugdig gevoel en een jeugdige uitstraling te behouden. Wat dan precies? Je leest het verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Wie zich nog absoluut niet druk hoeft te maken over ouder worden, is de 29-jarige singer-songwriter Jeangu Macrooy. We kennen hem natuurlijk allemaal al van zijn deelname aan het Eurovisie Songfestival in 2020, maar nu duikt hij ook de theaters in met de rol van Jezus in de musical Jesus Christ Superstar. Een nieuwe uitdaging waar hij ontzettend veel zin in heeft, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met hem hadden.

Wat mag je verder verwachten van deze zomerse editie? Uiteraard weer heel wat inspirerende interviews met ondernemers uit jouw regio, leuke tips, wetenswaardigheden en interessante nieuwtjes. Genoeg leesvoer om even heerlijk van te genieten. En dat is mooi meegenomen, want ook ontspannen is belangrijk om je lichaam en geest jong te houden.

Geniet van de zomer!

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.

Inhoud

Blijf een *leven lang jong!*

Ooit was het een groot compliment als je ouder werd geschat dan je eigen leeftijd. Ouder lijken was stoer en je voelde je zelfverzekerder. Maar rond de dertig ligt het omslagpunt. Ineens ben je heel blij met elk jaar dat je jonger wordt geschat.

Ouder worden is tegenwoordig normaal. Vroeger werden mensen na hun vijftigste als oud gezien, maar nu staan we op die leeftijd nog middenin het leven. Het hebben van werk, kinderen, een partner, ouders en het koesteren van dromen en ambities maken ons druk.

In plaats van drastische maatregelen te nemen bij een plastisch chirurg, kunnen we ervoor kiezen om zelfvertrouwen uit te stralen. Het blijkt dat mensen die zich geen zorgen maken over ouder worden gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan degenen die geforceerd jonger willen lijken. We willen niet noodzakelijk jong blijven, maar wel dat jeugdige gevoel behouden. Bruist geeft advies om lichaam en geest soepel te houden en elegant ouder te worden.

HOUD JE HERSENEN ACTIEF Zoek uitdagend werk, volg een opleiding of doe een (talen)cursus. Als je je hersenen intensief gebruikt, gaan het concentratievermogen en geheugen minder snel

achteruit. Ook een potje Triviant of knutselen met je (klein)kind is smeeroelie voor je brein.

ONTSPAN Maak regelmatig tijd om te ontspannen; met een boek, tijdens een avondje met vrienden, tijdens de yogales of een stevige wandeling. Je blijft niet alleen geestelijk fit, maar het houdt ook je lichaam in vorm.

KIES VOOR 'KRACHTVOER' Bescherm je lichaam door veel voedsel te eten dat natuurlijke anti-oxidanten bevat. Die zitten onder andere in broccoli, tomaten, druiven, blauwe bessen en citrusvruchten.

BLIJF LACHEN Als je het leven van de positieve kant bekijkt, is de kans groter dat je beter slaapt en minder vaak ziek bent. Met een echte, gemeende lach train je de spieren in je gezicht én kun je je levensduur verlengen. Als dat geen goede reden is om vaak te lachen...

Wil jij tips om jong te blijven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Vind je dit
een leuk artikel?
Laat het ons weten op
klantenvertellen.nl.



STRAAL ZELFVERTROUWEN UIT EN
ELEGANT OUDER WORDEN
GAAT BIJNA VANZELF

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.



Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

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 voorzien van alle gemakken. 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.

*Gewoon heerlijk fietsen
langs de kust!*



Kom weer tot rust!

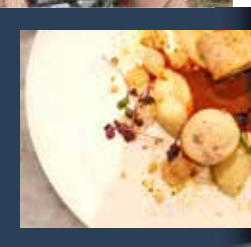
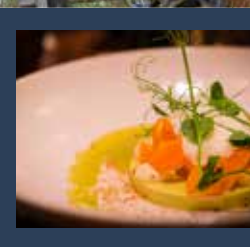
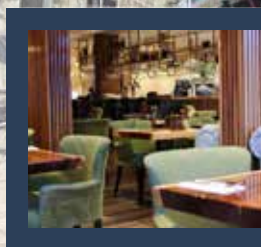
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met 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.



LE POIRIER



LEZERSACTIE*

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

De vegan self tan spray van That'so is geweldig. Het geeft direct een egale bruine kleur die zich in 2-3 uur ontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook hydrateert en verzorgt het je huid met aloë vera. Perfect voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELF TAN



COCONAUT

Coconaut is een verfrissend water afkomstig van jonge Vietnamese kokosnoten met een heerlijke smaak en geweldige voordelen. Het is een natuurlijke isotoon die uitstekend hydrateert en energie geeft. Het is een gezond alternatief voor zoete en calorierijke multifruitedranken. Je kunt het puur drinken of gebruiken in cocktails en andere drankjes.

Coconaut is lekker en verfrissend, in fruitige smaken zoals watermeloen, perfect om af te koelen tijdens hete zomerdagen.

www.unlimitedhealth.nl

MINERAL POWDER BRUSH

Verwen jezelf met de handige Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush. Deze poederkwast bevat een matterend poeder met SPF 30. Geschikt voor gebruik op zichzelf, onder make-up of als matterende setting powder. Blijf de hele dag stralend en goed beschermd met dit doorzichtige poeder, geschikt voor elke huidskleur. Met 100% minerale ingrediënten, zonder chemische toevoegingen.

www.hawaiiantropic.eu



TOPBLOEMEN BOEKET

Bij Topbloemen.nl bestel je de mooiste boeketten met een persoonlijke boodschap. Bij elke bestelling van het Goede Doelen boeket wordt € 2,50 aan een goed doel gedoneerd. Topbloemen.nl verdubbelt deze donatie, waardoor € 5,- per verkocht boeket naar het doel van die maand gaat. Zo helpt Topbloemen.nl mensen en/of dieren die meer nodig hebben dan een mooi boeket.

www.topbloemen.nl



Voel de magie van *de zomer!*

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.

TOSKANI

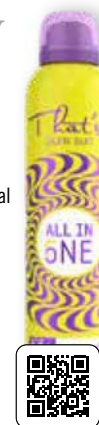
Speciaal ontworpen voor haaruitval, bieden de Toskani Anti hairloss producten een geavanceerde oplossing. Met hun krachtige ingrediënten zijn deze producten geschikt voor alle soorten alopecia. Ze versterken en revitaliseren de haarfollikels, resulterend in een hogere haardichtheid en verbeterde haarconditie. Ideaal voor dunner wordend haar, kale plekken en algemene haaruitval.

www.toskani.nl



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om self tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SPF in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer, dan met factor 30, et cetera. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 26,- www.thatso.nl



LEZERSACTIE*

Doe mee en win een overheerlijke fles Cheeky Sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

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



REPAIR YOUR HAIR AFTER SUMMER

JOHNBEERENS
.COM



Step 1

Reinigen en hydrateren

Begin je haarverzorgingsroutine met de juiste reiniging en hydratatie. Gebruik de **Amika Hydro Rush Moisture Shampoo** om alle resten van zout water, chloor en onzuiverheden uit je haar te verwijderen. Deze shampoo herstelt het vochtgehalte van je haar en maakt het zijdezacht.

De zomer is een heerlijke tijd vol zon, zwembaden en strandavonturen. Maar al die vreugde kan je haar uitputten.

De combinatie van chloor, zonnestralen en zout water kan je lokken dof en beschadigd achterlaten. Gelukkig heeft Johnbeerens.com de perfecte oplossing om je haar te herstellen en te hydrateren.



Step 2

Intensieve voeding

Na de invloeden van de zomer heeft je haar behoefte aan intensieve voeding. Breng de **Amika Kure Bond Repair Mask** aan op vochtig haar. Met speciaal ontworpen "bond cure technology", richt dit masker zich op het herstellen en versterken van de bindingen in het haar.



Step 3

Herstel en bescherm

Om je haar te beschermen en het herstelproces te bevorderen, is het essentieel om een leave-in product te gebruiken. Breng de **Amika Hydro Rush Hydration Leave-in Conditioner** aan op handdoekdroog haar. Je haar zal sterker worden en beter bestand zijn tegen toekomstige beschadiging.



Step 4

Style en bescherm

Voor een extra boost aan verzorging en styling, gebruik je de **Amika Blockade Heat Defense Serum** voordat je hittegereedschap gebruikt. Deze spray beschermt je haar tegen schade door hitte en houdt je kapsel langdurig in model. Spray gelijkmatig over je haar en geniet van een prachtige styling zonder zorgen over schade.



TIP
VAN
JOHN



Amika Dream Routine

Voedende verzorging

Om je haar intensief te voeden en te herstellen, gebruik je de **Amika Dream Routine Overnight Hydration Treatment**. Het overnight masker hydrateert het haar 72 uur lang en vermindert haarbreek. Je haar zal gevoed en intens gehydrateerd zijn. Ready to sleep!



Meer informatie over deze producten?

- Beautycare Johnbeerens.com
- +31 13 530 2010
 - beautycare@johnbeerens.com



PROFESSIONELE COACHING

In het beroepenveld van zorg, onderwijs, kinderopvang en ook het bedrijfsleven ervaren medewerkers en leidinggevendenden veel dynamiek. In het dagelijks werk sta je continu ‘aan’ en wordt er van je gevraagd snel te handelen en besluiten te nemen. Vaak met een grote impact voor de mensen om je heen. Het groeiende tekort aan medewerkers versterkt het gevoel van verantwoordelijkheid en de groeiende takenlijsten vergroot de werkdruk.

Coaching kan je helpen om zelf grip te houden op je ambities, je agenda en je succes. Om zelf volop van je leven te genieten in combinatie met een gezin, zorg voor familie, sporten en je werk, helpt het om zelf de touwtjes in handen te houden. Coaching leert je hoe jij dit kunt doen.

VOOR IEDEREEN DIE AANDACHT HEEFT VOOR HET VERGROTEN VAN WERKPLEZIER EN PLEZIER WIL HOUDEN IN WERK

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

Steven C. Hayes

Fylgja-Advies
Piet Heinstraat 1, Zutphen
0575 - 84 71 05
Eigenaar: Marjolijn Donkers
info@fylgja-advies.nl
www.fylgja-advies.nl



Iedereen wil **oud worden**, maar niemand wil het zijn.

Voor iets dat eigenlijk vanzelf gaat,
is ouder worden nog best **lastig**.

Een dagje ouder worden maakt alleen wat uit
als je **een banaan bent**.

Een **middagdutje** heet niet voor niets een schoonheidsslaapje.

Je handen verraden meestal je echte leeftijd door
pigmentvlekken en rimpels. Gebruik dus een goede handcrème.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede
dagcrème zien er jaren later aanmerkelijk
jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Veel mensen hebben een mentale **leeftijd** tussen de 28 en 42.

Laat je niet tegenhouden door de zeurders
die vinden dat je ergens ‘te oud voor bent’.

De goedkoopste facelift is een glimlach.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.



thea hanter zehof

Theater Hanzehof & Buitensociëteit

Theater Hanzehof & Buitensociëteit speelt een belangrijke rol in het culturele aanbod van Zutphen. Naast een moderne theaterzaal is er ook een monumentale concertzaal, die al sinds 1891 bestaat. Deze concertzaal, de Buitensociëteit, fungeert sinds 2023 ook als een echt Poppodium onder de naam Poppodium BuitenSoos.

Jaarlijks programmeren we meer dan 120 professionele concerten en voorstellingen. Dit gaat van cabaret tot toneel, dans tot muziek, pop en rock tot klassiek en ook voor het hele gezin hebben wij de mooiste familievoorstellingen. In de sfeervolle foyer is er altijd tijd voor een drankje voor- en achteraf waarbij er ook nog genoten kan worden van een borrelhapje. Een prachtige locatie voor jouw perfecte avond uit!

Meer informatie en tickets zijn te vinden via www.hanzehof.nl.

09.08.2023 & 11.08.2023 **Familie**

Het reizende kindertheater - gratis toegang!

KinderKaravaan XL

Verschillende
tijden en locaties.
Kijk op
www.hanzehof.nl



23.08.2023 - 27.08.2023 **klassiek**

CelloWercken Zutphen

Cello Festival Zutphen

Verschillende
tijden en locaties.
Kijk op
www.hanzehof.nl



09.09.2023 **divers**

Kick-off nieuwe seizoen

Previewavond

20.15 uur
Theaterzaal



21.09.2023 **show**

No Ponies - Een éénmansrevue

Alex Klaasen

20.15 uur
Theaterzaal



22.09.2023 **muziek**

Zald'mhebbe!

Gerard van Maasakkers

20.15 uur
Theaterzaal



24.09.2023 **Familie**

Fenna Ramos live in het theater

Zin in Zappelin LIVE (3+)

15.00 uur
Theaterzaal



26.09.2023 & 10.05.2024 **dans**

26.09.2023 - FALL

10.05.2024 - SPRING

Introdans

20.15 uur
Theaterzaal



04.10.2023 **Familie**

En de bende van de Zwarte Hand

Pietje Bell

19.00 uur
Theaterzaal



Ook te zien dit seizoen:

Marcel van Roosmalen & Eva Hoeke, Simon & Garfunkel Acoustic, Rapunzel, Marijn Brouwers, Nick Schilder, Legends Remastered, Her Majesty, Crazy Little Things, De avond is ongemak, Hans Dorrestijn, JAMAI, Roué Verveer, Lonneke Dort, André Manuel, Fokkers Blankers Tol, Herman van Veen, Slagenij van Kampen en vele anderen.

Omega 3 tegen laaggradige ontstekingen



Bij het HeelHuis Gezondheidscentrum is alles gericht op het bevorderen van gezondheid en vitaliteit. Elke dag wordt er voor iedereen gezocht naar ieders eigen optimale gezondheid. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam staat daarbij voorop. Waarbij iemand de zorg in eigen hand neemt in plaats van dit uit handen te geven. En zonder op deze manier afhankelijk te worden van externe zorg en medicijnen. Een praktisch voorbeeld is de juiste vetzuurbalans.

Westers (w)eten

Veel huidige aandoeningen in dit deel van de wereld blijken te ontstaan doordat het lichaam in een sluimerende ontstekingsstoestand is. Dit wordt een 'laaggradige ontstekingsreactie' genoemd. Deze ontstekingsreactie volgt op ons westers voedingspatroon. Veel mensen krijgen namelijk veel te veel omega 6 binnen en veel te weinig omega 3. Omega 6 zit vooral in plantaardige oliën zoals zonnebloemolie, maisolie, sojaolie, en ook in halvarine, margarine, eieren en havermeel. Omega 3 vind je in vette vis, algenolie en lijnzaadolie. Bij onvoldoende consumptie van omega 3 gaat het lichaam omega 6-moleculen inbouwen op de plek waar de omega 3-moleculen horen te zitten. Als dit gebeurt, ontstaat een laaggradige ontstekingsreactie. Deze neemt toe naarmate de vetzuurbalans verder verstoord wordt.

Verkeerde voedingsbalans

Je vetzuurbalans is simpel te meten met een bloedtest, de zogenaamde 'omega-ratio-test'. Deze ratio hoort lager dan 3 (omega 6) staat tot 1 (omega 3) te zijn en is bij veel mensen helaas veel hoger. Het gevolg van deze verkeerde balans is een grotere kans op onder andere hart- en vaatziekten, huidaandoeningen zoals eczeem en acne, pijnlijke gewrichten en spieren, artrose, fibromyalgie, polyneuropathie, CVA, dementie, ADHD, voedselintoleranties, astma, darmklachten en cellulitis.

Bewuste keuze

Door regelmatig vette vis te eten zijn veel aandoeningen te voorkomen. In het dagelijks leven is dit voor veel mensen niet zomaar haalbaar. Daarnaast krijg je, als je tegenwoordig vis eet, vaak ook veel vervuulende stoffen binnen. Een manier om wel de juiste hoeveelheid omega 3 binnen te krijgen is die van Eqology, met de Pure Arctic Oil van dit bedrijf.

De Pure Arctic Oil is een complete (full spectrum) olie die als hoogwaardig alternatief kan worden ingezet en waarmee binnen het HeelHuis bij een aantal mensen al op korte termijn aanzienlijke verbetering zichtbaar werd. De vis waar de olie uit wordt gewonnen, is kabeljauw. Deze wordt duurzaam gevangen en heeft een MSC-keurmerk. Eqology heeft een procedure ontwikkeld waardoor visolie 5 tot 10 keer minder geoxideerd is dan bij andere fabrikanten. Geoxideerde visolie ruikt erg naar vis en je boert het vaak op waardoor je een vieze smaak in de mond krijgt. En belangrijker nog, het lichaam kan geoxideerde visolie niet goed inbouwen in de cellen, waardoor inname daarvan zelfs negatief kan werken.

Voor meer informatie over de Pure Arctic Oil, de omega-ratio-bloedtest en de andere producten van Eqology staan een van de volgende therapeuten en receptionisten je graag persoonlijk te woord: Daniëlle Menting, Silvia Liesker, André Visch, Sandra Zandink en Tina Visch.

Daarnaast organiseert het HeelHuis Basis&Balans-Avonden met tips voor een goede en gezonde leefstijl, www.heelhuus.nl/in-het-nieuws



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

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



BRUIST

Gezocht

BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die **1 week aan het begin van elke maand** onze magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw, GEPENSIONEERD, die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie en de voorwaarden een mail met je CV (en pasfoto) naar Lea Bossers via vacature@nederlandbruist.nl.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor DE EERSTE volle week in de maand?

Word dan nu **BEZORGER** van onze bruisende magazines in deze regio

ZUTPHEN BRUIST

D

AGJE UIT HUNTENPOP



Huntenpop is een jaarlijks terugkerend, tweedaags muziekfestival dat al jaren bekendstaat om de gevarieerde programmering; van opkomend regionaal talent tot (inter)nationaal bekende artiesten en van gevoelige popliedjes en snoeiharde rock-'n-roll tot aan happy hardcore en hiphop. Verspreid over diverse podia is het allemaal te vinden op het gezelligste festival van de Achterhoek, om precies te zijn in het DRU Park in Uft. Dit jaar vindt op 11 en 12 augustus inmiddels alweer de 32e editie van het festival plaats, met optredens van onder andere Kraantje Pappie, Son Mieux, Di-rect, Claude, Voltage, S10, Suzan & Freek, DeWolff, Stuk en Flemming. **Kijk voor meer info op www.huntenpop.nl.**

FILMPJE KIJKEN ONLY YOU

Only You volgt Elisabeth (gespeeld door Claire Bender), die op het punt staat om te trouwen met haar jeugdliefde. Er zijn geen echte hobbels in haar leven. Op één avond verandert echter alles als daar ineens de mysterieuze Arthur (gespeeld door Egbert-Jan Weeber) is. Niet in staat weerstand te bieden aan de enorme aantrekkingskracht, geven de twee zich volledig aan elkaar over. De rest van de wereld bestaat niet meer, er is alleen maar die ander. Dan blijkt dat Arthur een geheim met zich meedraagt dat Elisabeths leven én de prille romance opnieuw compleet zal veranderen. **ONLY YOU is vanaf 3 augustus te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PAULO COELHO



Veronika heeft het allemaal; ze is jong, mooi, ze heeft een leuke baan en een liefdevolle familie. Toch blijft ze het zware gevoel hebben dat er iets mist. Op haar vierentwintigste besluit ze daarom zelfmoord te plegen. Wanneer ze vervolgens ontwaakt in een psychiatrische kliniek, beseft ze dat ze helemaal niet dood wilde, maar dat ze vooral graag een ander leven wil leiden. Maar de overdosis heeft haar hart dusdanig beschadigd dat ze nog maar enkele dagen te leven heeft. Durft ze nog iets van het leven te maken nu het eigenlijk al te laat is? **VERONIKA BESLUIT TE STERVEN** van Paulo Coelho's vanaf 15 augustus verkrijgbaar.

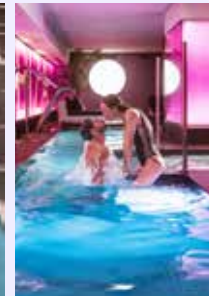


HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'enBossa, aan het grootste 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!

Van Mossel.

Voor de mobiliteit van morgen.

www.vanmossel.nl

Van Mossel

Zorgen om je persoonlijke en financiële gezondheid?

Elke dag van het jaar kun je starten met een goed voornemen. In deze tijden is het met name belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, voor zowel je persoonlijke als je financiële gezondheid.

Bij ons kan dat beide

Heb jij weleens gekeken buiten je werkervaring in een andere branche of sector? Houd je van een uitdaging, maar kun je bijvoorbeeld geen grote risico's nemen? Wil je hiervoor werken? Durf jij te gaan voor financiële zekerheid? Je kunt starten naast je huidige baan, business of studie en wij coachen jou hier graag in.

Kijk op www.sleutelnaarvrijheid.nl en neem contact op of mail naar info@sleutelnaarvrijheid.nl

Tot snel
Ineke

Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | www.sleutelnaarvrijheid.nl

Jeangu Macrooy in Jesus Christ Superstar: ‘Ik vertrouw volledig op mijn skills als performer en zanger’

Met zijn kenmerkende stemgeluid heeft Jeangu Macrooy al de harten van vele muzikliefhebbers veroverd. Maar nu staat hij voor een nieuwe uitdaging: het vertolken van Jezus in de vernieuwde versie van musicalklassieker Jesus Christ Superstar. “Ik duik met volle toewijding en overtuiging dit nieuwe avontuur in”, laat hij weten aan Theater.nl.

De Surinaams-Nederlandse singer-songwriter brak in 2020 door na zijn deelname aan het Eurovisie Songfestival. Naast zijn inmiddels gevestigde muziekcarrière heeft Jeangu geacteerd in meerdere (theater)producties, zoals Vergeten Helden en The Passion. Hij vertelt hoe deze ervaringen hem helpen bij dit nieuwe avontuur: “Bij Jesus Christ Superstar helpt het heel erg dat het een doorgecomponeerde musical is. Er zijn dus geen gesproken teksten. Ik vertrouw volledig op mijn skills als performer en zanger. Ik vertel zingend een verhaal en breng zingend emoties over. Ja, dat kan ik.”

AUDITIE Jeangu deed auditie voor de rol van Jezus nadat hij hiervoor was uitgenodigd door regisseur Ivo van Hove. “Audities zijn nooit echt leuk om te doen, want er hangt altijd een aparte

sfeer en spanning. Maar ik voelde al heel snel dat de muziek goed bij me paste. Als ik deze liedjes elke dag moet zingen, zou dat geen straf zijn!”

TOEWIJDING EN OVERTUIGING Jesus Christ Superstar is vanaf januari 2024 in de theaters te zien. Of we Jeangu daarna vaker als acteur op het podium kunnen bewonderen, weet hij zelf ook nog niet. “Ik wilde altijd al in een musical spelen en ben heel blij dat het deze productie is geworden. Mijn grote liefde blijft het maken van muziek, maar je weet maar nooit. Ik duik met volle toewijding en overtuiging dit nieuwe avontuur in. We gaan zien wat het me brengt”, sluit de zanger af.

Bekijk de speellijst van Jesus Christ Superstar op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

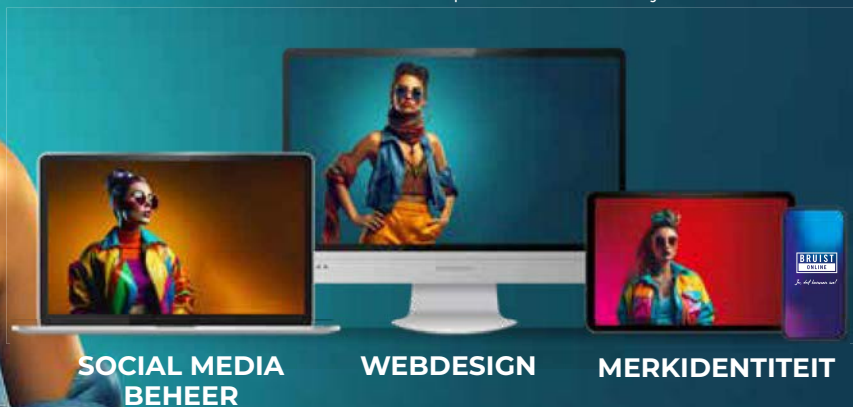
Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, webdesign en merkidentiteit om meer bereik en professionaliseren je online kanalen!



**SOCIAL MEDIA
BEHEER**

WEBDESIGN

MERKIDENTITEIT

NIEUWSGIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!



30

☎ 076 711 53 40 ✉ info@bruistonline.nl
📍 Benluxweg 45, Oosterhout, Nederland



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



Wil jij meer grip krijgen op je gedrag?

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

31

COLUMN/SAN TER HUURNE

Ontdek een nieuwe weg bij Sanergy!

Ben je gefrustreerd door onvrede over jezelf en wil je meer grip krijgen op je gedrag? Ontdek je eigen weg naar persoonlijke groei en ontwikkeling bij Sanergy!

Ik geloof in de kracht van zelfreflectie en bewustwording en sta klaar om je te begeleiden op jouw reis naar persoonlijke groei.

Tijdens onze sessies kijken we naar verschillende oorzaken van je onvrede waardoor je jezelf beter gaat begrijpen en je vervolgens kunt werken aan het ontwikkelen van gezondere manieren om met die onvrede om te gaan en positiever gedrag te oefenen.

De benadering is op maat gemaakt voor jouw specifieke behoeften. Je krijgt tools en technieken aangereikt om je zelfbeeld te versterken, je gedachten te beïnvloeden en je gedrag te transformeren.

Bij Sanergy geloven we ook sterk in de kracht van zelfzorg. Samen kijken we hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, zowel fysiek als mentaal, zodat je veerkrachtiger wordt en beter kunt omgaan met uitdagingen.

Wacht niet langer! Neem vandaag nog contact met mij op en begin je reis naar persoonlijke groei en ontwikkeling. **Bezoek de website op www.sanergy.nl voor meer informatie en om een afspraak te maken.** Ik kijk er naar uit om je te ondersteunen op jouw pad naar groei waardoor je meer vreugde en tevredenheid kan ervaren.



MEDUSA
AUCTIONEERS

Hee t 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 de 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^e - 21^e 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



Deze prachtexemplaren geven uw huiskamer of kantoor een bijzondere uitstraling!
Stuur een bericht met foto van uw interieur en ik maak een prachtige digitale impressie voor u.



Wil Westerweel Fotografie

Bel 06-37469218 of stuur een mail naar
wilwesterweelfotografie@gmail.com

Ook in augustus kun je in Zutphen weer genieten van een uit een lopend aanbod aan evenementen. Hieronder een greep uit het evenementenaanbod.



3D Hanze Street art

3D Hanze Street art t/m 31 augustus

De beste (inter)nationale 3D Street Painters brengen de Hanzetijd in Zutphen tot leven met zes levensgrote 3D kunstwerken in het centrum van de stad.

Zomerfeesten 2 & 16 augustus

Lekker weer, een drankje in de hand, en goede muziek in het decor van de historische binnenstad. Dé ingrediënten voor een heerlijke avond uit deze zomer tijdens de jaarlijkse Zomerfeesten.

De Hanze herleeft 18 t/m 20 augustus

Na de geruchtmakende rechtszitting in 2022 van Schull in het toneelstuk Schull en Boete in de Burgerzaal nemen ze je dit jaar mee naar een middeleeuws marktspektakel. Tijdens een historische markt zie je hoe Zutphen als Hanzestad bruist en leeft.



Internationaal Cello Festival

Internationaal Cello Festival 23 t/m 27 augustus

Van 23 tot en met zondag 27 augustus 2023 presenteert CelloWercken Zutphen de 12e editie van het Internationaal Cellofestival Zutphen. Nergens kun je de cello van zo dichtbij beleven als in Zutphen tijdens dit tweejaarlijkse festival.



Muziek in de Stad

Muziek in de Stad 27 augustus

Tijdens de koopzondag geniet je van 'Muziek in de Stad' met de beste straatmuzikanten. Je vindt de artiesten in de Beukerstraat, Korte Hofstraat en op de Houtmarkt.

Brocantemarkt 27 augustus

Op de Groen-, - Hout-, - en Zaadmarkt vindt 90 kramen met authentieke brocante en/of antiek.



Brocantemarkt

Kermis 30 t/m 3 september

Op de markten in het centrum van Zutphen: Groenmarkt, Houtmarkt en Zaadmarkt. Met op vrijdag spectaculair vuurwerk op de IJsselkade.

Kijk meer evenementen op
inzutphen.nl/evenementen



Klassieke taco's met rundergehakt

Zelfgemaakte taco's zijn perfect als diner na een drukke dag. Deze taco's gevuld met rundergehakt zijn binnen enkele minuten klaar en zijn ook nog eens hartstikke lekker. Met verschillende toppings kun je zelf eindeloos variëren met smaken.

12 TACO'S • 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 450 gram mager rundergehakt
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 3/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper
- 1/2 kopje tomatensaus
- 1/4 kopje water
- 12 tacomshellpen

BEREIDING

Voeg het rundvlees toe aan een grote koekenpan op middelhoog vuur. Breek het vlees met een houten lepel uit elkaar. Voeg chilipoeder, komijn, zout, oregano, knoflookpoeder en peper toe aan het vlees. Goed roeren. Bak tot het vlees gaar is, ongeveer 6-8 minuten, af en toe roeren.

Verlaag het vuur tot medium. Voeg de tomatensaus en het water toe. Roer om te combineren. Kook, af en toe roerend, gedurende 7-8 minuten, tot een deel van de vloeistof is verdamppt, maar het vleesmengsel nog een beetje sauzig is. Haal van het vuur.

Verwarm de tacomshellpen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vul de tacomshellpen met 2 volle eetlepels tacovlees. Top met gewenste taco-toppings: geraspte kaas, geraspte sla, gehakte tomaten, in blokjes gesneden rode ui, tacomsaus, zure room, guacamole, et cetera.



Terwijl je geniet van je verdiende tijd aan het zwembad, strand of in de natuur, kun je jezelf onderdompelen in verschillende puzzelmogelijkheden. Door deel te nemen aan deze puzzelacties maak je bovendien kans op geweldige prijzen, die je vakantie nóg onvergetelijker zullen maken.



Vind je dit een leuke puzzelpagina? Laat het ons weten op klantenvertellen.nl

PUZZELPAGINA

		3		4	8			0
	4		9					6
			2	7				3
4	6					1	7	
9				5				2
	3	1				5		4
3			6	4				
	1				2		5	
			1	3		9		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-8-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'blijf een leven lang jong'. De oplossing van vorige maand was **koffer**.

Maak kans op een:
5-daags verblijf in Vakantiehôtel Der Brabander

L.v.v. **€ 698,-**

Het arrangemente omvat 4 overnachtingen met ontbijtbuffet en diners voor 2 personen in een standaard kamer. Het bekendste vakantiehôtel van Winterberg staat garant voor een gastvrij en onvergetelijk verblijf.

*Het te winnen bedrag kan ook in mindering gebracht worden op andere arrangementen.



- 📍 Am Waltenberg 65, Winterberg (DE)
- ☎ 0049 2981 9320
- ✉ info@brabander.nl
- 🌐 www.brabander.nl



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

- | | |
|------------|-------------|
| brabander | appartement |
| winterberg | hotel |
| wellness | duitsland |
| familie | vakantie |

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

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



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

- | | |
|----------|-----------|
| thriller | favoriet |
| bekroont | olbrechts |
| spanning | herakles |
| moorden | mythisch |

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

NIEUW IN ZUTPHEN!



SCAN QR-
CODE of ga naar
vermeerfoods.nl

BBQ PAKKET VOOR DE ZOMERSE PRIJS VAN € 15,95 P.P.

Ons BBQ pakket bestaat uit:

Shaslick
met varken, ui en paprika

Kipsate
in satesaus

Runderhamburger
mals rundvlees

Vegetarische burger
vegetarische burger

Filetlapje
gemarineerd in diverse
kruiden

Spicy gamba's spies

Ons BBQ pakket wordt standaard
geleverd met:

- Brood met dips, knoflook, kruidenboter, kerriedip
- Aardappel-tonijn salade
- Pastasalade
- Couscoussalade
- Rundvleessalade

LIVE COOKING | BUFFETTEN | HAPJES AAN HUIS
HOME DINING | WORKSHOPS



ZWEEDESTRAAT 2.1
7207CK ZUTPHEN



INFO@VERMEERFOODS.NL
06-11374610



DINSDAG T/M ZONDAG
9.00 UUR - 18.00 UUR