

ZUTPHEN EO 

MEI 2024 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

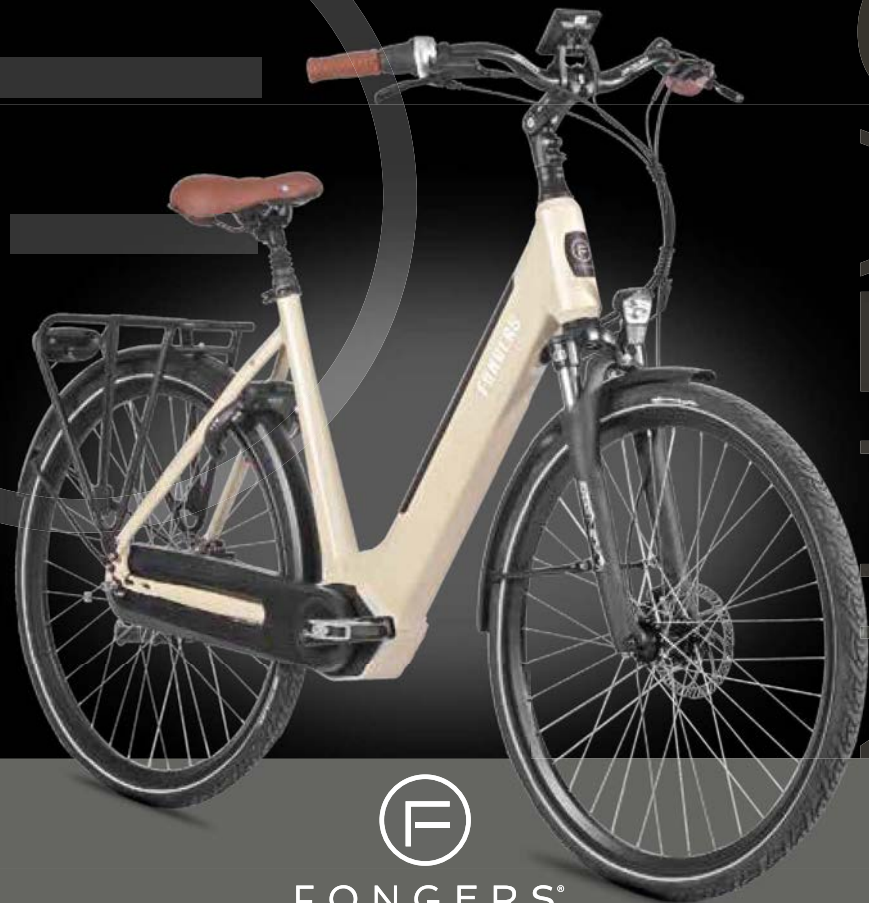
BRUIST

**Verwen
je moeder!**

Lees het interview met
Sita Vermeulen



HET PARADEPAARDJE VAN MATRABIKE



KIEZELGRUIS



FONGERS®

Distributed by Matrabike



MIDNIGHT
BLUE



MINERAL
GREEN

FONGERS NUEVO

- FLUISTERSTILLE MOTINOVA
VOLANS MIDDENMOTOR
- ACCU IN HET FRAME
- HYDRAULISCHE SCHIJFREMMEN
- 7 SHIMANO NEXUS VERSNELLINGEN
- ACTIERADIUS 150 TOT 180 KM

DE NUEVO IS
VERKRIJGBAAR
VANAF

€1799,-



MAT
ZWART



Scan de code en
bekijk de NUEVO
op onze website

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk, Nederland.
Telefoon 0416-34 20 12

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens Latem, België.
Telefoon 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet (gemeente Rumst), België.
Telefoon 03 888 09 90

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.723 reviews

Heeft u vragen of wilt u
meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar:

klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:

www.matrabike.nl

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen 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.



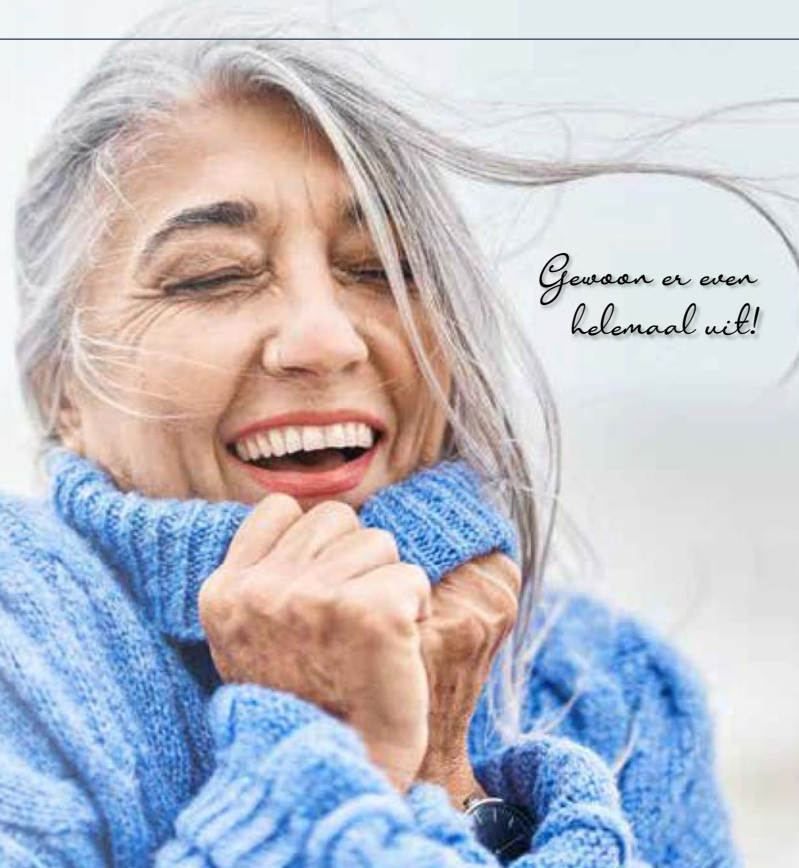
Boutique Hotel Ter Zand



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 er even
helemaal uit!*

Optimaal genieten!

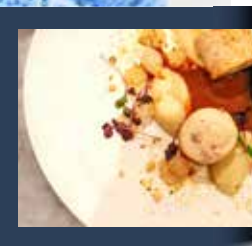
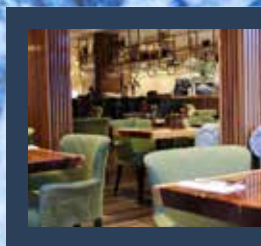
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

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





8

COLOFON

VOORWOORD/MEI



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
SALES SUPPORT Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesseling
EINDREDACTIE Anouk Jacobs
f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. 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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens
soowpictures.nl

Bruisende lezer,

Mei, de maand waarin alles weer in bloei komt te staan, de zon zich steeds meer laat zien én de maand met heel wat feestdagen, zoals Bevrijdingsdag, Hemelvaart en Pinksteren. En laten we Moederdag niet vergeten! Dit jaar zetten we op 12 mei weer alle moeders in het zonnetje. Kun je hier wel wat tips voor gebruiken? We geven ze je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Al bladerend stuit je dan natuurlijk ook weer op heel wat leuke verhalen van onze bruisende ondernemers, tips, nieuwtjes en deze editie ook een interview met Sita Vermeulen. Zo'n 25 jaar geleden brak zij door met de popgroep K-otic, maar tegenwoordig schittert ze als Rapunzel in de gelijknamige musical. 'Een feest voor iedereen', zoals ze het zelf omschrijft. Dus óók leuk als moederdaguitje voor het hele gezin.

Geniet van dit bruisende magazine, geniet van de lente en de zon, ga naar buiten, neem een kijkje bij de lokale ondernemers en laat je inspireren.

Veel leesplezier toegewenst!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 's-Hertogenbosch Bruist en Nijmegen Bruist.



12



26



28

Foto: Heidigta Photography



23

Inhoud

Moederdag: de dag om moeders te eren

VERWEN
JOUW
MOEDER!

Moederdag is meer dan alleen een datum. Het is een speciale dag waarop we onze dankbaarheid tonen voor de kracht en het geduld van moeders. Deze dag draait om het geven van geschenken, maar vooral om het delen van woorden en tijd samen.

Op Moederdag veranderen simpele woorden als dankjewel in een teken van grote waardering. Gedichten en gesprekken geven kinderen en partners de kans om te zeggen wat ze vaak niet zeggen.

Moederschap vraagt om creativiteit, doorzettingsvermogen en veel liefde. Op deze dag eren we moeders die het leven met liefde vormgeven en leiden met een stille kracht. Elke moeder is uniek, maar ze delen allemaal zorgzaamheid en kracht. Op Moederdag eren we alle moeders, van nieuwe moeders tot grootmoeders en iedereen daartussenin.

De liefde van een moeder gaat verder dan alleen Moederdag. Deze dag is een speciale herinnering voor ons om de waarde en het belang van onze moeders niet alleen op deze dag, maar elke dag te waarderen en te vieren. Dit helpt ons herinneren hoe diepgaand en belangrijk hun invloed is in ons leven.

Er zijn veel manieren om Moederdag speciaal te maken. Je kunt bijvoorbeeld zelf een cadeau maken, zoals een tekening of een handgemaakt kaartje. Bloemen of chocolade zijn ook populaire geschenken die veel moeders waarderen. Het belangrijkste is om iets te kiezen dat laat zien hoeveel je om haar geeft. Of het nu iets kleins of iets groots is, het gaat erom dat je je liefde en dankbaarheid toont.

Een andere mooie manier om Moederdag te vieren is door ervoor te zorgen dat moeders zich echt kunnen ontspannen. Je kunt haar een dagje vrij geven van haar dagelijkse taken. Dit kan iets eenvoudigs zijn zoals het huishouden doen of koken, zodat zij tijd voor zichzelf kan nemen. Misschien geniet ze van een boek lezen, een film kijken of een lange wandeling maken. Het doel is om haar te laten voelen dat haar harde werk wordt gewaardeerd en dat ze de kans krijgt om te ontspannen en te genieten van haar speciale dag.

Wil jij meer tips voor Moederdag?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

DE LEKKERSTE BELGISCHE BONBONS

Sinds 1 oktober 2023 zit Chocla Belga in het pand waar voorheen bonbonatelier Zutphen zat. Chocla Belga bestaat al ruim 27 jaar en is een ambachtelijke chocolaterie die bijna alles zelf maakt op ambachtelijke traditionele Belgische wijze.

Wij gebruiken daarbij eerlijke en heerlijke Belgische chocolade en maken onze bonbons met pure producten en verse kruiden. Naast onze chocoladeproducten verkopen we ook zelfgemaakt ijs en kun je er terecht voor een heerlijke kop koffie. Elke week zijn er workshops bonbons maken en hebben we populaire kinderworkshops.

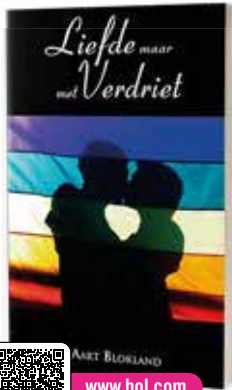
Kijk op www.bonbon.nl voor de mogelijkheden.



CHOCOLA BELGA

Burchtstraat 31, Nijmegen | Bisschop Hamerstraat 6, Nijmegen | Korte Hofstraat 12, Zutphen | 06-15551474
www.chocla-belga.nl





LIEFDE MAAR MET VERDRIET

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver

Dit boek zijn de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een "must" om te lezen.

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN BIJ BOL.COM



www.bol.com

MOEDERDAG-KAARTEN

Maak je moederdagcadeau af met een moederdagkaart van Hallmark. Van het zelf samenstellen van een kaart tot een grappige kaart, Hallmark heeft het allemaal. Voor slechts € 2,99 kun jij al een leuke kaart bij je cadeautje geven. www.hallmark.nl



BOREAL PEUGEOT

Peugeot Saveurs introduceert Boreal, een collectie van handgemaakte, tijdloze pepermolens met Scandinavisch geïnspireerd design. Gemaakt van beukenhout en verkrijgbaar in 7 pastelkleuren, bieden deze molens een perfecte ergonomie en het kenmerkende Peugeot maalwerk voor aanpasbare korrelgrofheid. De combinatie van design, precisie en kleur maakt deze collectie uniek. be.peugeot-saveurs.com



MOEDERDAG BOEKET

Wil jij je moeder op afstand verrassen? Dan zijn de Moederdag Boeketten van Topgeschenken wat voor jou! De boeketten worden bij jouw lokale bloemist gemaakt en thuis gebracht. De boeketten zijn vrolijk, kleurrijk en voor ieder wat wils. Ga voor de Simone, Danisha, Florine of Freya. www.topbloemen.nl



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.



Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mailadres



Mei is *de glimlach* van het jaar

GLOWING PROTECTION

Bescherm en schitter met Glowing Protections lotions en oliën, die een subtiele glow geven en effectieve UVA- & UVB-stralen blokkeren. Verrijkt met shea boter, vitamine E en kokosolie, zijn deze waterproof producten gemakkelijk uit te smeren, maken ze de huid zacht en ruiken ze naar kokos. Inclusief nieuwe verpakkingen, zoals de SPF50 lotion. www.hawaiiantropic.com



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

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur, die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door de toevoeging van onder andere aloë vera.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



Doe mee en win

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



VOLG DE SPORTZOMER BIJ CAFÉ SAMSON!

In 2024 staat er weer fantastische competities voor de deur met onder andere het **EK Voetbal**, de **Tour de France** & de **Olympische Spelen**.

Café Samson nodigt je graag uit om de wedstrijden te volgen en onze Nederlandse talenten aan te moedigen. Heerlijk onder het genot van ons eigen huisbier: de Tripel Samson!

Laten we er samen een gezellige en sfeervolle sportzomer van maken!



OP DE HOOGTE BLIJVEN?

Volg ons op social media:



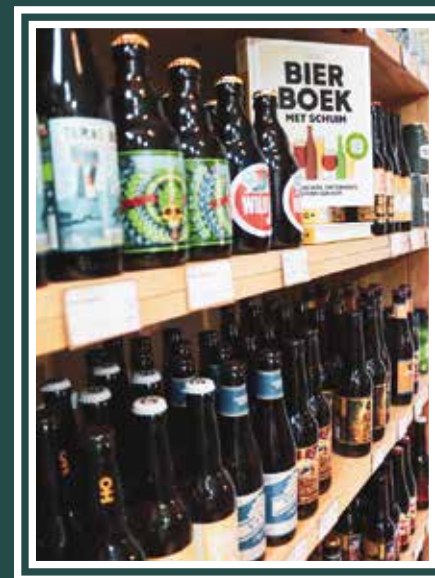
Houtstraat 4-6, 6511 JN, Nijmegen

TIP: Geef eens een cadeaubon of op maat gemaakt speciaalbierpakket van Onze Bierwinkel cadeau!



Op zoek naar een lekker speciaalbier voor thuis?

Kom langs en laat je adviseren door de biersommeliers van Onze Bierwinkel!



Volg ons op social media:



Lange Hezelstraat 51, 6511 CC, Nijmegen



Discriminatie, pesten en seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn helaas veelvoorkomende problemen binnen organisaties, zowel in het bedrijfsleven als in de publieke sector. Het is van essentieel belang dat organisaties een vertrouwenspersoon hebben waar werknemers terecht kunnen.



Positief voor
zowel
werknemers
als werkgevers

IN HET *volste vertrouwen*

Volgens Rinske Bos van BOIS Dienstverlening ontbreekt dit helaas nog vaak. De organisatie, die zich richt op bewindvoering en zorgbegeleiding, benadrukt het belang van een onafhankelijke vertrouwenspersoon, vooral voor organisaties met meer dan vijftig medewerkers, zoals wettelijk vereist. Een externe vertrouwenspersoon heeft geen belangenconflict en maakt het voor werknemers makkelijker om klachten te melden.

Rinske, tevens extern vertrouwenspersoon, biedt een luisterend oor en adviseert over mogelijke stappen, variërend van gesprekken met collega's tot meldingen bij ernstige strafbare feiten. Ze benadrukt dat vertrouwelijkheid gewaarborgd is, behalve bij strafbare feiten waarbij de politie moet worden ingeschakeld. Een open gesprek kan opluchting bieden, en zowel werknemer als organisatie kunnen baat hebben bij dergelijke interventies.

Ben je manager of directeur binnen een organisatie en wil jij weten wat een externe vertrouwenspersoon voor jouw onderneming kan betekenen? **Maak dan nu een afspraak met Rinske Bos voor een gratis intakegesprek: 06-12216873.**

Moederdag vindt zijn oorsprong bij de oude Grieken, maar werd gemoderniseerd door Anna Jarvis in 1908. 📷

In veel culturen wordt in mei **de lente** gevierd met festivals en ceremonies die **vruchtbaarheid** en wedergeboorte symboliseren.

Verschillende landen vieren Moederdag op **verschillende data**, met unieke tradities en gebruiken, zoals in het Verenigd Koninkrijk, waar het Mothering Sunday heet.

De maand mei staat bekend om het hoge aantal **huwelijken**, vanwege het ideale lenteweer en de symboliek van een **nieuw begin**. Bloemen, vooral anjers en rozen, zijn traditionele geschenken die **liefde**, bewondering en waardering voor moeders symboliseren.



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, aan 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!



Magisch maatwerk...?!

Osteopathie klinkt best wat exotisch. Het is dan ook waarschijnlijk niet iets waar je zo een-twee-drie aan zou denken als specialisatie van een therapeut. Iets wat zelfs een heel praktische oplossing zou kunnen zijn bij een lichamelijke klacht. Want “er is eigenlijk helemaal niks magisch aan”, zo onderstreept Jeanne Hartman, sinds augustus 2023 werkzaam bij het HeelHuis als fysiotherapeut en osteopaat. Osteopathie is een behandeling die gericht is op het hele lichaam. Haperingen in je beweeglijkheid, in je gewrichten, beenderen en spieren, kunnen namelijk samenhangen met bewegingsverlies in andere lichaamssystemen zoals het bindweefsel rondom je organen.

Vitale verbinding

Voor Jeanne is ‘het waarom’ van een klacht altijd haar vertrekpunt. Tijdens een eerste gesprek – de intake – probeert ze om zo breed mogelijk naar iemand te kijken. Alles staat staat voor haar met elkaar in verbinding. Zo is een behandelplek uiteindelijk vaak een andere dan de plek van je klacht.

Het is de ‘helikopterblik’ van een osteopaat waarmee de oorzaak kan worden opgespoord. De behandeling bestaat daarna uit het mobiliseren, het weer in in beweging zetten van bepaalde delen in je lichaam, wat vaak wordt aangevuld met tips voor een paar aanpassingen in leefstijl. “Met dit mooie maatwerk kan het zelfgenezend vermogen van het lichaam zijn werk weer doen en de blokkade heffen. Het is gewoon net wat anders dan anders!”

Bewuste basis

Ook voor haarzelf kijkt Jeanne “naar het grote geheel” en maakt ze bewuste keuzes. Zo is ze geboren en getogen in de Achterhoek, vertrok ze voor haar studie, maar is ze er ondertussen terug. Als afgestudeerd fysiotherapeut ging ze door met de opleiding tot osteopaat aan de ‘International Academy of Osteopathy’ en na de afronding daarvan in 2022 verruilde ze haar werkende leven voor een rondreis van een jaar. Ze houdt van “rust, ruimte, vrijheid en met haar handen bezig zijn”. Daarnaast is juist ook de interactie met andere mensen, met collega’s, met andere culturen heel belangrijk. Ze wil graag onderdeel van dit geheel zijn. Dit geeft haar begrip van andere manieren van leven. Vitaliteit en leefstijl zijn daarom een rode draad en passie in haar leven.



TOP-tips van Jeanne

Tip 1: Ga regelmatig naar buiten voor voldoende daglicht.

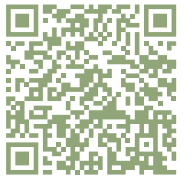
Tip 2: Doe een paar keer per dag volgende ademhalingsoefening voor directe ontspanning – adem 4 seconden in, houd 4 seconden vast, blaas 4 seconden uit, houd 4 seconden vast & doe dit telkens alleen door je neus gedurende 5 minuten.

Tip 3: Neem symptomen als vermoeidheid, een opgeblazen gevoel, ‘hersennist’ en concentratieproblemen niet voor lief, maar ga op zoek naar de oorzaak.

“Gezondheid is... niet dagelijks beperkt worden in wat je graag wilt doen, maar je energiek en vitaal voelen en daardoor gelukkig zijn.”

Kijk voor meer informatie op www.heelhuus.nl/osteopathie of scan de QR code.

HEEL  **HUUS**
GEZONDHEIDSCENTRUM



De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575 746 046 | www.heelhuus.nl



Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. Daarnaast ben ik in 2009 gestart met het geven van mindfulness. 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!



06-19354689
info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl
www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

Een goed gesprek

Misschien ken je het: de behoefte om eens een goed gesprek te hebben met iemand buiten je eigen familie- en vriendenkring. Omdat je ergens mee zit, voor een lastige keuze staat, omdat je het eens wilt hebben over iets dat je bezighoudt of waar je steeds weer tegenaan loopt.

Ik heb het zelf zo nu en dan. De behoefte om in vertrouwen met iemand te praten, om veilig mee te 'sparen' over iets persoonlijks uit mijn leven. Met iemand die ik verder niet ken en waar ik niks mee hoeft, iemand met een frisse blik.

Dan wil ik graag op korte termijn terecht kunnen en niet op een wachtlijst geplaatst worden. En ik wil dan ook snel to the point (kunnen) komen zonder eerst mijn hele levensgeschiedenis uit de doeken te hoeven doen.

Vanuit deze eigen behoefte bied ik in mijn praktijk de mogelijkheid van 'Een goed gesprek' aan.

In dit gesprek gaat het over jÓuw thema. Jij hebt de regie. Ik kijk en denk met je mee. Ik nodig je uit om stil te staan en stel vragen. Er zijn geen kant & klare oplossingen. Het is meer een proces van anders kijken, anders denken en anders omgaan met situaties.

**Ben je geïnteresseerd of nieuwsgierig?
Je bent van harte welkom voor een kosteloos en
vrijblijvend kennismakingsgesprek.**

DAGJE UIT POP ON TOP



Pop on Top is in 2010 ontstaan vanuit een streven om Valkenburg aan de Geul op de kaart te zetten met een gezellig én goed festival voor alle leeftijden. Dit jaar vindt op 18 en 19 mei alweer de elfde editie plaats van dit lokale festival met regionale allure, landelijke topacts en bourgondische gezelligheid. Op de mainstage zorgen bekende namen de hele dag voor lentekriebels en een hoog feel good gehalte. De feestweide bestaat uit diverse knallende feestacts en bij Café Nol beleef je de intieme, maar onwijs gezellige sfeer alsof je je in hartje Amsterdam bevindt!
**Kijk voor meer info op
www.popontop.nl.**

FILMPJE KIJKEN BED & BREAKFAST

Als workaholic Sarah tot haar eigen schrik ontslag neemt, heeft ze geen idee meer wat ze met haar leven aan moet. Ze laat zich overhalen op de B&B van haar tante te passen, maar wel met gepaste tegenzin. Want wat moet dit stadse meisje tussen de kippen en de moestuin in een Gronings dorp? Wanneer Sarah niet één, maar zelfs twee potentiële lovers ontmoet, stroomt niet alleen de B&B, maar ook haar hart vol liefde. Gedwongen te kiezen tussen de twee mannen ontdekt Sarah langzaam maar zeker ook welke keuzes ze nog meer moet maken.
BED & BREAKFAST is vanaf 2 mei te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN DE SCHULD



Vanja Lithner vecht om haar afdeling bij de Nationale Recherche te redden, die in een diepe crisis verkeert sinds een van de collega's is ontmaskerd als seriemoordenaar. Dan wordt net buiten Västerås het lichaam van een vrouw aangetroffen. Het oplossen van deze zaak kan het voortbestaan van het team enorm helpen. Hun onderzoek wijst uit dat de moord alles te maken heeft met één persoon, Sebastian Bergman, en juist hij is na de recente gebeurtenissen persona non grata bij de recherche. Zal zijn terugkeer de ondergang van het onderzoeksteam worden? **DE SCHULD van Hjorth Rosenfeldt is vanaf 23 mei verkrijgbaar.**

Zonbescherming voor je haar: Waarom is dit zo belangrijk?

Je haar is gevoeliger voor zonneschade dan je misschien denkt. Net als je huid kan je haar beschadigd raken door Uv-stralen. De zon kan de natuurlijke oliën in je haar afbreken, waardoor het droog en broos wordt. Daarnaast kan langdurige blootstelling aan de zon de kleur van gekleurd haar vervagen en zelfs leiden tot gespleten haarpunten. Zonnebescherming helpt deze schade te voorkomen en houdt je haar gezond en stralend.



3 *Beautycare* tips!

Onze beauty experts geven jouw dé spring essentials om jouw haar te beschermen tegen invloeden van het seizoen!



NEW AT JOHNBEERENS.COM

Miami Beach Bum Hair Shield is een leave-in conditioner die alle haartypes beschermt tegen de schadelijke effecten van zon, zout en chloor.



De amika the shield anti-humidity spray is een unieke leave-in spray die het haar beschermt tegen vochtigheid, UV-straling en tegen hitte.



Moroccanoil Treatment laat jouw haar weer zijdezacht laat aanvoelen en beschermt tegen omgevingsfactoren!

JOHNBEERENS
— .COM —



Wil jij ook een palmboom in je tuin?

HET ADRES VOOR EEN PALM IN JE TUIN!

Een mooie palmboom of olijfboom kan je tuin net dat extraatje geven waar je naar op zoek bent. Helemaal als je gaat voor een prachtig exemplaar en dit op de juiste manier verzorgt. Een uitdaging waar ze bij Palm in je tuin wel raad mee weten. Eigenaren Erik en Rob Ehren vinden voor jou ongetwijfeld de boom waar jij naar op zoek bent en geven je ook nog eens uitgebreid advies over de verzorging en het onderhoud.

Wat ooit begon als een hobby, nam in 2018 professionele vormen aan met de start van Palm in je tuin. “We zijn zelf heel enthousiast over deze bomen en delen die passie maar al te graag met onze klanten”, vertellen de broers. “Daarom leveren wij ook uitsluitend kwaliteit. Iets wat wij kunnen garanderen doordat we de bomen zelf uitzoeken in Spanje, zodat we precies weten wat we verkopen. En ben je op zoek naar iets speciaals, dan kunnen we dat eigenlijk altijd wel bij een van onze kwekers regelen.”

Behalve voor palmbomen en olijfbomen kun je bij Palm in je tuin ook terecht voor diverse andere soorten mediterrane planten, aardewerken potten en wijnvaten die als plantentank in te zetten zijn. “Daarnaast zijn we dit jaar ook begonnen met de verkoop van diverse soorten citrusbomen en voegen we speciaal voor Moederdag nog wat extra bloeiende planten aan ons aanbod toe.”



Wil je nu geen palmboom of olijfboom kopen, maar zou je er wel graag je feestje of je horeca-terras mee decoreren, ook dan kun je bij de broers terecht. “Wij verhuren ze namelijk ook, zowel kortstondig als langdurig en in geval van het laatste komen wij regelmatig langs om ze voor je te verzorgen.”

Nieuwsgierig geworden?

Maak dan gewoon eens een afspraak om een kijkje te komen nemen. “We informeren je graag over de mogelijkheden en voorzien je van het beste advies.”



Bekijk onze volledige assortiment online!



palm
in je tuin

Sita Vermeulen:

‘Het is heerlijk om voor een zaal vol kinderen te spelen’

Veel kleine meisjes dromen ervan, maar Sita Vermeulen is het: een ware sprookjesprinses! Dit theaterseizoen schittert ze als Rapunzel in de nieuwste musical van Van Hoorne Studio's. “De musical is echt een totaalbeleving voor de hele familie,” aldus Sita.

Sita, die bijna 25 jaar geleden doorbrak met de popgroep K-otic, vertolkte de laatste jaren diverse magische prinsessen, zoals Assepoester, Doornroosje en De Kleine Zeemeermin. De jaarlijks terugkerende sprookjesvoorstellingen van Van Hoorne Studio's zijn een traditie geworden, waar een trouwe schare fans op afkomt. “Na afloop is er altijd een meet-and-greet. We merken dat het publiek razend enthousiast blijft. Sommige kindjes zijn meegegroeid met de voorstellingen. Inmiddels zijn ze eigenlijk al te oud, maar ze blijven terugkomen,” vertelt Sita.

VERNIEUWENDE RAPUNZEL In 2015 bracht Sita al de betoverende rol van Rapunzel tot leven, maar dit jaar is de productie in een nieuw jasje gestoken. “De kostuums zijn nog kleurrijker, het decor nog indrukwekkender en er zijn twee nieuwe liedjes toegevoegd. Daarnaast is de cast uitgebreid met een nieuw komisch duo.”

Sita merkt op dat het tweetal voor veel lachsalvo's zorgt. “Het is heerlijk om voor een zaal vol kinderen te spelen. Er wordt lekker veel gelachen en ze generen zich nog nergens voor. We krijgen altijd heel veel van ze terug, ook echte schaterlachen.”

EEN FEEST VOOR IEDEREEN Wie denkt dat een sprookjesmusical alleen leuk is voor kleine meisjes, heeft het mis. “Er zitten net zoveel jongens als meisjes in de zaal, en ze zijn allemaal even enthousiast,” legt Sita uit. Ook volwassenen worden niet vergeten. “Er zijn ook grapjes die de kleintjes niet oppikken, maar de ouders wel. We horen de vaders en moeders ook vaak in een deuk liggen. De voorstelling is echt een groot feest, van begin tot eind!”

Rapunzel is nog tot en met 23 juni te zien. Kijk voor tickets op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



SVEN
voor ogen

DAT BEN JIJ

Dorpsstraat 17 Ruurlo | 0573 - 454629 | www.svenvoorogen.nl

Voor een vast bedrag **onbeperkt** naar de kapper

Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met een nieuw concept: een abonnement bij je kapper. Abonnementen kennen we van kranten, telefoons en sportscholen, maar in de kapperswereld zijn ze nieuw.



Een
nieuwe
dienst

Tot in de kleinste details 'Er bestonden al wel abonnementen in onze branche,' zegt Cissy Burema-Weijers, eigenaresse van ThirtyOne Green Hair Care, 'maar dat waren eigenlijk strippenkaarten. Je betaalt vooraf een bedrag en laat iedere keer als je bij de kapper komt een stempeltje zetten. Dat is natuurlijk geen abonnement.'

slimknippen.nl Cissy ging op zoek naar een betere manier om dit te regelen en ontdekte slimknippen.nl, een internetbedrijf dat kappersabonnementen ondersteunt. Met hen stelde zij haar eigen abonnementen op en die kunnen nu afgesloten worden in de kapsalon, maar ook op de website van ThirtyOne Green Hair Care en slimknippen.nl.

GREEN
HAIR
CARE

Ook in mei kun je in Zutphen weer genieten van een uiteenlopend aanbod aan evenementen.



Expeditie NEXT

EXPEDITIE NEXT

1 mei

Zutphen staat op 1 mei in het teken van proefjes, spellen en tours tijdens Expeditie NEXT: het nationale wetenschapsfestival voor kinderen. Tijdens Expeditie NEXT gaan kinderen op expedities van professor Nova Next en haar zes vrienden. Professor Nova Next is een wetenschapper uit het jaar 2100. Zij heeft een groot probleem: in de toekomst is alle kennis kwijtgeraakt. Daarom keert zij terug naar 2024 om kinderen om hulp te vragen om die kennis terug te vinden. De kennis is te vinden bij de honderden proefjes, spellen, tours en mini-colleges.

MEESTERPROEVEN OP HET PODIUM

5 mei

De ‘Meesterproef’ is hét moment van afstuderen aan een conservatorium: een goede beoordeling is belangrijk voor de start van een carrière als musicus. Reden te meer om je hier zorgvuldig op voor te bereiden. CelloWercken biedt zes uiterst getalenteerde kandidaten uit Spanje, Oekraïne, Wit-Rusland, Italië en Nederland de gelegenheid hun programma alvast een keer op het podium te brengen bij Dat Bolwerck. Alle kandidaten bereiden een heel eigen programma voor.



Meesterproeven op het podium

DOORKOMST ROPARUN

19 mei

Ook dit jaar komen de teams van de Roparun weer door Zutphen en geven we ze een warm onthaal tijdens de estafetteloop van Hamburg naar Rotterdam! De lopers leggen in totaal meer dan 500 kilometer af om geld in te zamelen voor zorg voor mensen met kanker. De doorkomst door Zutphen is ieder jaar weer een groot feest! De hele route zal in het thema ‘Zutphen heeft een Roparun hart’ versierd worden. Duizenden mensen zullen de teams aanmoedigen. Geniet van livemuziek, terrassen en ander vermaak tijdens deze bijzondere traditie!

MEIMARKT

26 mei

Honderden kramen, entertainment en lekker eten.... Op zondag 26 mei is het koopzondag in Zutphen en geniet je in de stad van de jaarlijkse Meimarkt. Dit jaar groter dan ooit tevoren!



Doorkomst Roparun



Meimarkt

BEKLIM DE BERKELRUÏNE

26 mei

In het zomerseizoen kan je elke laatste zondag van de maand de Berkelruïne op! Zo ook op 26 mei van 13.00 uur tot 17.00 uur. De monumentgidsen van 't Gilde ontvangen je en vertellen je alles over dit bijzondere bouwwerk.



Kijk voor meer informatie en evenementen op inzutphen.nl/uitagenda



Beklim de Berkelruïne



Koopzondag

KOOPZONDAG

26 mei

Op 26 mei is het weer koopzondag. Struin door alle winkelstraten met hun unieke aanbod winkels of geniet in de zon van een hopje of drankje in de horeca. Tijdens deze koopzondag vind je op de markten ook weer de Meimarkt. De winkels zijn geopend van 12.00 uur tot 17.00 uur.

thea hanter zehof

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

wo.08.05 **toneel**

Dé opvolger van de succesvolle Hendrik
Groen reeks
Rust en Vreugd

20.15 uur
Theaterzaal



vr.10.05 **dans**

SPRING
Introdans

20.15 uur
Theaterzaal



za.11.05 **Feest/pop**

Vroeg feesten, lang slapen
VroegZat

20.00 uur
Buitensociëteit



za.11.05 **theatercollege**

Sport kijken voor een weergaloos leven
**Filemon Wesselink en
Lammert Kamhuis**

20.15 uur
Theaterzaal



vr.17.05 **toneel**

Een aangrijpende onewomanshow met
Hadewych Minis
Girls and Boys

20.15 uur
Theaterzaal



za.18.05 **concert/klassiek**

Wiener Maiblumen
**Ciconia Consort o.l.v. Dick
van Gasteren**

20.00 uur
Buitensociëteit



do.23.05 **concert**

Nieuwe voorstelling
Daniël Lohues

20.15 uur
Theaterzaal



vr.24.05 **toneel**

Met Stefan de Walle, Eva van der Gucht e.a.
Herman

20.15 uur
Theaterzaal



vr.24.05 **cabaret**

Ongeschreven
Kim Schuddeboom

20.15 uur
Buitensociëteit



za.01.06 **popconcert**

Poppodium BuitenSoos
**Mart Hoogkamer met live
band**

20.30 uur
Buitensociëteit



**Op dinsdag 7 mei om 10:00 uur
start de kaartverkoop voor
het nieuwe seizoen! Benieuwd
naar het programma? Ga dan
naar www.hanzehof.nl en
ontdek het snel!**

Asperges met zalm en bieslooksaus

Breng de lente op je bord met dit zonnige recept. Geniet van deze heerlijke asperges gecombineerd met sappige, vers gegrilde zalm voor een perfecte harmonie van smaken. Serveer dit gerecht met een lichte, frisse dillesaus die alles mooi samenbrengt. Dit gerecht is niet alleen een lust voor het oog, maar ook een traktatie voor de smaakpapillen.

2 PERSONEN • 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

500 gr asperges
scheut melk
peper en zout
125 ml crème fraîche
1/2 citroen
1 theelepel maïzena
bosje verse bieslook
200 gr gerookte zalm, in plakken

BEREIDING

Schil de asperges en snijd de laatste 3 cm eraf. Breng in een aspergepan water aan de kook met een scheut melk en een snuffje zout. Heb je geen aspergepan, gebruik dan een grote pan waar de asperges in kunnen liggen.

Kook de asperges 7 minuten en laat ze nog 5 minuten nagaren in het water. Schep een soeplepel van het kookvocht in een pannetje, voeg de crème fraîche toe en roer goed door.

aspergepan of
grote soeppan

Knijp de citroen uit bij de saus. Breng het mengsel aan de kook, voeg de maïzena opgelost in een paar druppels water toe en laat de saus indikken.

Breng op smaak met peper, zout en fijgehakte bieslook. Wikkel een stukje zalm om de asperges. Serveer de asperges met de bieslooksaus en krieltjes.



Het is volop lente!
Geniet van de heerlijke,
zachte zonnestralen en
de frisse, zuiverende
buitenlucht. Laat je
volledig inspireren door
de bruisende, levendige
lente-energie en maak nu
kans op fantastisch
mooie prijzen met onze
boeiende lentepuzzels.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 1-1-3.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Lente'. De oplossing van vorige maand was **VOGELS**.

Maak kans op een

Wasemmer

t.w.v. € 49,⁹⁰

Deze handige wasemmer is perfect voor kleine wasjes op de camping of thuis, inclusief delicaat wasgoed zoals lingeerie. Ook geschikt voor o.a. inmaken, voedselopslag en dierenvoeding. Waterdicht, ideaal voor op de boot of om spullen droog te houden in de douchegelegenheid.



www.emielias-tupperware.nl

d b w w s i g c b t r	bewaren
b e w a r e n s h j d	camping
x h k a r u c c a o s	deksel
g t r s s b w h n n g	emmer
z q u h e s w o d i s	handig
s d q y l l e o i e d	schoon
r f c a m p i n g m t	spullen
f j u o s i u x j m c	wassen
n v a h s t w z d e m	
f c w d h s k z x r o	
x k y m g k x a p o o	

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 juni 2024 via QR-code of op www.nederlandbruist.nl/zutphen/puzzelen



Maak kans op:

Hoogwaardige zonbescherming

Los de puzzel op en maak kans op topkwaliteit zonbeschermingsproducten van Dermasence! Bescherm je huid en geniet zorgeloos van de zon. Ontdek nog meer fantastische huidverzorgingsproducten online bij Huidzonderlijk.

Doe nu mee en win!

huidzonderlijk

Getest door huidprofessionals



Wil je het volledige assortiment bekijken, scan de QR-code of kijk op www.huidzonderlijk.nl




v e r z o r g i n g c	zon
r j r k q n p z g p p	huid
b a y z m s h e o d q	dermasence
l g c t v x p b e n w	bescherm
t b e s c h e r m h i	spray
k h f l q u u y a f h	verzorging
s i b n l x d i f y m	product
p y q r h u d o d l y	gel
n v v x w b a v r o v	
a k p z w p o j u p k	
o f f v i h v a p j z	

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 juni 2024 via QR-code of op www.nederlandbruist.nl/zutphen/puzzelen





Danny weet alles van timmerwerk,

wij kennen **alle haken en ogen van de nieuwe BPM-regels.**
Bedrijfswagens, ons vak.

Plan nu een persoonlijk adviesgesprek op vanmossel.nl

Van Mossel