

ZUTPHEN EO 

JUNI 2024 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Een zomer vol
sportieve hoogtepunten

Lees het interview met
Steven Roox

Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje. Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres. Tevens bieden wij opslagmogelijkheden aan in zowel Nederland als Spanje.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.

Ook voor opslagmogelijkheden!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

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.

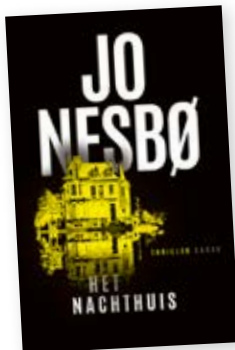
Kijk op www.bonbon.nl voor de mogelijkheden.



CHOCOLA BELGA

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





12



Foto: William Rutten

Inhoud

23

COLOFON

UITGEVER NL 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 NL Bruist 076-7115340
VORMGEVING NL Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN NL Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs
f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

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

Copyright NL 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 NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Bruisende lezer,

Het belooft een zomer vol sportieve hoogtepunten te worden. Hiermee bedoelen we overigens niet dat je zelf per se uit je luie stoel hoeft te komen. Integendeel zelfs, want we doelen op alle opwindende sportevenementen, zoals het EK en de Olympische Spelen, die deze zomer plaatsvinden en die je gewoon op tv kunt volgen. Je leest er verderop in deze nieuwste editie van Bruist meer over. Maar... zien sporten doet sporten, dus wie weet bereik jij deze zomer zelf ook een sportief hoogtepunt. Want sporten blijft natuurlijk gezond én leuk om te doen.

Of Steven Roox deze zomer veel tijd heeft om zelf te sporten, is nog maar de vraag. Maar eigenlijk is zijn rol van Olaf in Frozen de Musical al topsport op zich. En hij vindt het ontzettend leuk om te mogen doen, zoals je kunt lezen in het interview dat we met hem hadden.

Wie er ook aan topsport doen? Onze bruisende ondernemers! Elke dag staan zij immers weer klaar om jou zo goed mogelijk te helpen. En wij... wij dragen daar graag ons steentje aan bij door hun inspirerende verhalen met jou te delen.

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.

HUP
HOLLAND
HUP!

Een zomer vol *sportieve* hoogtepunten

De sportzomer van 2024 belooft een spektakel te worden, vol met opwindende evenementen, die fans over de hele wereld zullen boeien. Met een mix van voetbal, wielrennen, tennis en andere topcompetities is het een seizoen om naar uit te kijken voor sportliefhebbers. Het hoogtepunt van de zomer is ongetwijfeld het Europees Kampioenschap voetbal, dat dit jaar in Duitsland wordt gehouden.

Voetbalfans kunnen zich verheugen op een maand vol spannende wedstrijden en verrassende resultaten. De steden die gastheer zijn, zoals München, Berlijn en Hamburg, bereiden zich voor op de toestroom van supporters.

Naast het EK is er ook veel opwinding in de wereld van tennis, met het beroemde Wimbledon-toernooi dat spelers en fans samenbrengt voor het meest prestigieuze grastoernooi ter wereld. Ondertussen blijft de Tour de France een belangrijke trekpleister voor wielersfans, die zich voorbereiden op een meeslepend parcours door de prachtige Franse landschappen.

Eén van de grootste sportevenementen van de zomer zijn de Olympische Spelen, die dit jaar in Parijs worden gehouden. Deze spelen zijn altijd een feest voor sportliefhebbers, met atleten uit de hele wereld die

strijden om het hoogste podium in hun discipline. De Olympische Spelen van 2024 zullen naar verwachting extra speciaal zijn, omdat ze plaatsvinden in de romantische setting van Parijs waar geschiedenis en sport samenkomen.

De zomer van 2024 biedt daarnaast ook andere sportieve hoogtepunten, zoals internationale atletiekkampioenschappen en grote golf- en crickettoernooien. Met zoveel om naar uit te kijken, zal deze sportzomer ongetwijfeld in de herinnering blijven als een seizoen van vreugde, passie en onvergetelijke momenten.

Of je nu een fan bent van voetbal, tennis, wielrennen of een andere sport, de zomer van 2024 biedt voor ieder wat wils en belooft een onvergetelijke tijd te worden.

Wil jij meer tips voor deze sportzomer?

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

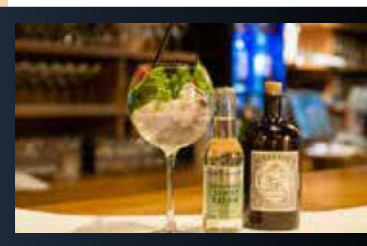
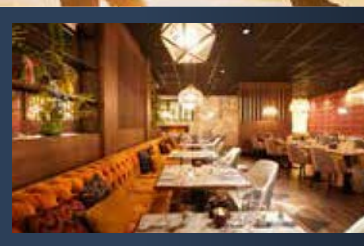
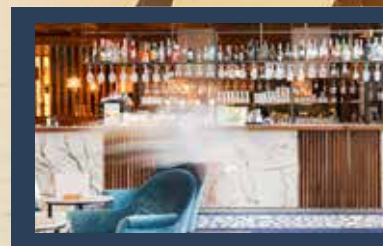
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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

FESTIVALBOX

Ontdek de perfecte verrassing voor de festivalganger: de Festivalbox, boordevol onmisbare gadgets en essentials. Van een stijlvolle handwaaier en beschermende oordopjes tot een handige flessendop en coinkeeper, plus opfrisdoekjes en glowsticks voor extra sfeer. Zoete lekkertijen maken de ervaring compleet. Maak elk festival onvergetelijk met deze onmisbare accessoires! www.festivalharbour.nl



PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken Vaderdag nog een tikkeltje specialer. Of het nu een knipoog naar een gedeeld geheimje is of een hartverwarmende boodschap, een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. 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



VOETBAL BBQ-SET

Verras de voetballiefhebber met deze unieke barbecueset, perfect voor elke wedstrijd van het EK. De set omvat een stijlvol schort, een ovenwant met voetbalmotief en speciaal ontworpen vorken, ideaal voor het grillen van je favoriete gerechten. Maak van elke barbecue een doelpunt met deze sportieve collectie. www.promostore.nl



Voetbalgekte en festivalplezier in juni

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.

WILKINSON BODY & BALLS

Op zoek naar het perfecte cadeau voor Vaderdag? Verras je vader met een mooi scheersysteem van Wilkinson. Met het Body & Balls scheersysteem kun je als man in een handomdraai je lichaamsbehaarung en intieme zone bijwerken. Dit veelzijdige 2-in-1 scheersysteem bevat een waterdichte trimmer met 3 instelbare trimlengtes. Met dit handige systeem is het mogelijk om volledig naar eigen wens lichaamsbehaarung te trimmen en te scheren.

www.wilkinsonsword.com



PROTECTION DRY OIL

Met de Dry Oil Spray SPF 20 uit de Glowing Protection-lijn ben je helemaal klaar voor de zomerzon. Deze zijdezachte zonnebrandolie beschermt je huid effectief tegen schadelijke UVA- & UVB-stralen, terwijl het tegelijkertijd een subtiele glow achterlaat. Verrijkt met shea boter, vitamine E en kokosolie, wordt je huid niet alleen beschermd, maar ook intensief gevoed. De kokosgeur neemt je direct mee naar een tropisch strand, het ultieme zomergevoel!

www.hawaiiantropic.eu



Doe mee en win

LEZERSACTIE*

KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk t.w.v. € 49,-

De biografie KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk schetst een uniek, openhartig en meeslepend portret van de kleurrijkste ondernemer van Nederland. Deze bio is opgetekend door Reinhilde van Ekris. De netto-opbrengst ervan komt ten goede aan de Antoni van Leeuwenhoek Stichting.

www.rolandkahn.nl TAG #KAHN



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

Ontdek de Mediterrane pracht van een palm in je tuin



Ontdek bij Palm in je Tuin een breed aanbod aan Mediterrane planten, inclusief palmen en olijfbomen. Wij verkopen en verhuren, perfect voor elke ruimte of evenement. Onder professionele leiding bieden we topkwaliteit en deskundig advies. Bezoek ons voor persoonlijke service en unieke plantoplossingen.



Bekijk ons actuele aanbod op Facebook!
f /palminjetuin



Zaterdags geopend van 10.00-16.00 uur en doordeweeks werken we op afspraak.
Nijverheidstraat 37A, Huissen | 06-10905773 / 06-23700808 | www.palminjetuin.nl

'Uw erfgenaam kan iemand zijn die u nog niet kent'

'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'

Jacques de Milliano
Mede-oprichter Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem



Scan de QR Code en ontvang vrijblijvend de gratis eenmalige uitgave Lifeline. Of ga naar artsenzondergrenzen.nl/lifeline

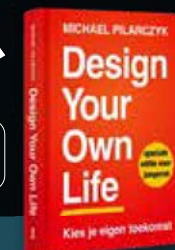


MICHAEL PILARCZYK

Het leven is een **leerschool**. Het leven stopt nooit met **lesgeven**. Welke lessen jij eruit wilt halen, is **aan jou**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

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.**

BOIS Dienstverlening | Rinske Bos | Zutphen | 06-12216873 | ricybole@hotmail.com

Het eerste EK vond plaats in 1960 in Frankrijk. Oorspronkelijk bekend als de **UEFA Europese Natiesbeker**, omvatte het toernooi vier teams in de finaleronde. Griekenland verraste de voetbalwereld door als underdog het EK 2004 te winnen. Een voorbeeld van hoe **onvoorspelbaar** voetbal kan zijn.

Door de jaren heen is het aantal teams dat deelneemt aan het EK voetbal aanzienlijk toegenomen. Van vier teams in 1960, groeide het aantal deelnemers naar **24** in 2016, wat het **UE** spektakel nog groter maakte.

Tot 2004 werd de **golden goal**-regel toegepast, waarbij de eerste score in de verlenging het einde van de wedstrijd betekende.



HET PARADEPAARDJE VAN MATRABIKE



KIEZELGRUIS



FONGERS®

Distributed by Matrabike

18



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!



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.



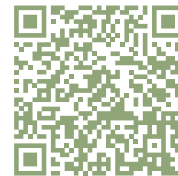
TOP-tips van Jeanne

- 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, ‘hersennmist’ 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

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](https://www.vanmossel.nl)

Van Mossel

DAGJE UIT NACHTCOLLEGE EINDHOVEN



Wat in november 2012 begon als wekelijks studentenfeest in Barkode in Amsterdam is inmiddels uitgegroeid tot een van de grootste techno- en housefeesten van Nederland. Nachtcollege vindt op dit moment plaats in heel veel steden in Nederland, waaronder dit jaar op zaterdag 29 juni in Eindhoven. Nachtcollege brengt de beste (inter-) nationale techno- en house-artiesten en de vetste licht-, laser- en visuals shows naar de dikste clubs in Nederland. Daarnaast hosten ze in de zomer stages op de allerleukste festivals en hebben ze er inmiddels bovendien een zusje bij: Dagcollege, waarmee ze zowel zomers (buiten) als in de winter (binnen) overdag grote feesten organiseren. **Kijk voor meer info op www.nachtcollege.com.**

FILMPJE KIJKEN THE ROYAL HOTEL

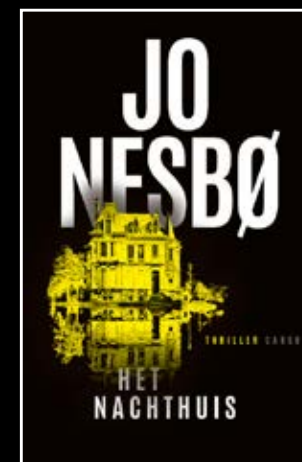
BINNEN/BUITEN

Hanna en Liv zijn beste vriendinnen die samen gaan backpacken in Australië. Nadat hun geld op is, weet Liv, die op zoek is naar avontuur, Hanna ervan te overtuigen om een tijdelijke baan aan te nemen achter de bar van een lokale pub genaamd 'The Royal Hotel' in een afgelegen mijnstadje in de Outback. Bareigenaar Billy en een groep lokale bewoners geven de meiden een wervelende introductie van de Down Under drinkcultuur, maar al gauw raken Hanna en Liv verwickeld in een zenuwslopende situatie die snel uit de hand loopt.

THE ROYAL HOTEL is vanaf 6 juni te zien in de bioscoop.



BOEKJE LEZEN HET NACHTHUIS



Na de dood van zijn ouders verhuist de veertienjarige Richard naar zijn oom en tante in Ballantyn. In het kleine stadje wordt hij al gelijk als een verschoppeling behandeld en wanneer een klasgenoot vermist raakt, gelooft niemand hem als hij zegt dat hij Tom zag verdwijnen in een telefooncel aan de rand van het bos. De politie weigert de zaak serieus te nemen, dus Richard gaat zelf op onderzoek uit. De telefooncel leidt naar een verlaten huis diep in het bos. Daar vangt hij in het raam een glimp op van een angstaanjagend gezicht. En dan beginnen de stemmen tegen hem te praten.

HET NACHTHUIS van Jo Nesbø is vanaf 4 juni verkrijgbaar.



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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!

Steven Roox speelt Olaf in Frozen:

‘Toen ik het script las, kreeg ik kippenvel’

Hoewel Steven Roox niet van plan was te auditeren, kruipt hij toch in de rol van publieksfavoriet Olaf in Frozen de Musical. “Wanneer Olaf voor het eerst opkomt, gaat er een golf van enthousiasme door de zaal. Dat is zo dankbaar, zo vertederend en zo bijzonder.”

Nadat Steven Roox Frozen de Musical in Hamburg bezocht, was hij zo onder de indruk van Olaf dat hij auditie besloot te doen voor de Nederlandse variant van het populaire Disneyverhaal. “Toen ik belde om te auditeren, heb ik wel gezegd dat ik alleen zou komen voor de rol van Olaf, anders niet.”

COMPLEX POPPENSPEL Het poppenspel is zeker niet zo makkelijk als het lijkt. Olaf kan zijn handen, lijfje, mond, ogen en wenkbrauwen afzonderlijk bewegen. De pop is geïnspireerd op Japans poppenspel, waarbij acteur en pop samen één worden. “De mensen gaan niet half door hebben hoe complex het is om met die pop te spelen, al lijkt het kinderspel. Het is mega zwaar, maar ik vind het echt een cadeau om uit te zoeken hoe Olaf tot leven komt.”

MAGISCH Een ander cadeau is het moment waarop Steven voor het eerst opkomt. “Wanneer de kinderen de stem van Olaf horen, voelen ze meteen dat hij zo komt. De reuring in de zaal op dat moment is echt iets magisch. Ik heb daar megaveel zin in, want ik vind het heel bijzonder dat je kinderen zo kan verwarmen.”

Waarom je deze musical zou moeten zien? “Je krijgt echt waar voor je geld. De voorstelling zit vol magie, de muziek is fantastisch, mijn medespelers zijn steengoed en het doet écht eer aan wat je verwacht.”

Frozen de Musical is vanaf 31 mei 2024 te bewonderen in het AFAS Circustheater in Scheveningen.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



KOM TOT RUST

We haasten ons vaak van de ene taak naar de andere en offeren slaap op om zoveel mogelijk te doen. Deze constante stress kan onze gezondheid ernstig schaden. Stress activeert onze vecht-of-vluchtreactie, wat hartslag en ademhaling verhoogt.

Dit is echter vaak onnodig en leidt tot chronische stress. Het is belangrijk om te ontspannen, niet alleen na het voltooien van taken, maar ook om onze gezondheid te beschermen. Door ademhalingstechnieken voor ontspanning dagelijks toe te passen, kunnen we stress beheeren en een gezond, vervuld leven leiden. Ontspanningsademhaling helpt ook tegen snelle, oppervlakkige ademhaling in stressvolle situaties, wat onze ademhaling verbetert en lichamelijke klachten vermindert.

Wim Hof Ademhalingsoefeningen

Met de ademhalingsoefeningen van Wim Hof leer je het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden en het sneller te laten overschakelen van de vecht-of-vluchtreactie naar een staat van ontspanning. De ademhalingsoefening gaat als volgt:

Neem 30-40 diepe ademhalingen

- Laat dan de lucht uit en stop met ademen.
- Houd vast tot de drang om te ademen terugkeert.
- Wanneer je de drang voelt om weer te ademen, adem diep in en houd je adem ongeveer 15 seconden vast. Laat de adem los om de ronde te voltooien.
- Herhaal dit 3-4 keer.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



ICh therapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als u de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl u een voertuig bestuurt, of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies u of anderen schade kan toebrengen.



Voor meer uitleg en meer oefening scan de QR-code.

WWW.WIMHOFMETHOD.COM



Mijn naam is **San ter Huurne**.

Van mij mag je verwachten dat ik een energieke en betrokken psychosociaal hulpverlener ben.

Van jou vraag ik dat je naar je eigen gedrag kijkt tijdens het proces van groei en ontwikkeling.

Wanneer je een positieve energie ervaart kan dat een signaal zijn waardoor je weet dat je op het goede voor zit! Ik help je daarbij, vandaar ook: **Sanergy**



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281

Eigenaar: San ter Huurne
www.sanergy.nu



Welterusten!

Waarom slapen we? Waarom dromen we? Waar blijft ons bewustzijn tijdens onze slaap en hoe gaat het met onze onbewuste processen? En hoe rusten we lekker uit?

Slapeloosheid

Veel mensen kampen met een verstoorde nachtrust. Ze voelen zich overdag vaak vermoeid en hebben moeite zich te concentreren. Ze zijn snel prikkelbaar, somber of slaperig. Klinkt dat bekend?

Onder een verstoorde nachtrust wordt verstaan dat je minimaal drie nachten per week problemen hebt met het in- en/of doorslapen. Het kan ook zijn dat je vermoeid wakker wordt, oftewel een niet herstellende slaap hebt. Wanneer dit langer duurt dan drie maanden kan dit óók op de langere termijn gevolgen hebben voor je fysieke en mentale gezondheid.

Heb jij negatieve gedachten over slaap of maak je je zorgen over slapen? Het tekort aan rust kan je steeds onrustiger maken. De training *Welterusten* leert je in ongeveer 6 tot 8 sessies je slaap te verbeteren. Welterusten helpt je je slaaphygiëne en nachtrust op orde te brengen. Zo kun je uiteindelijk energiek en opgeladen aan de slag.

Oud-deelnemer Benjamin: *“Door de module Welterusten, die voor mij volledig op maat werd aangeboden, weet ik me beter te ontspannen en val ik sneller in slaap. Ik kan nu ook beter omgaan met mijn negatieve gedachten.”*

Wil jij meer grip krijgen op je slaap?

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

Nieuw theaterseizoen!



Ontdek het programma en bestel jouw tickets via www.hanzehof.nl

hanzehOF
THEATER

buitensociëteit
PODIUM SINDS 1891

Dok in juni kun je in Zutphen weer genieten van een uiteenlopend aanbod aan evenementen.



Smaak aan de Kade

FESTILAKE FESTIVAL

1 & 2 juni

Geniet heerlijk met je vrienden aan het water van het Bronsbergenmeer van heerlijke muziek en gezelligheid tijdens Festilake! Drankje in de hand en genieten van de beste deejay's en live shows verdeeld over twee dagen.

SMAAK AAN DE KADE

8 & 9 juni

Geniet op zaterdag 8 en zondag 9 juni van food, drinks & music tijdens 'Smaak aan de Kade', het nieuwe foodtruck festival op de IJsselkade in Zutphen! Ontdek het ruime aanbod van streetfood bij de mooiste foodtrucks van Nederland. Van Indonesisch tot burgers en van vega tot hotdogs. Het hele weekend staat in het teken van lekker eten én drinken! Bij ons dranklokaal haal je een lekker koud biertje of wijntje waarvan je heerlijk kunt genieten op het terras. Met wie kom jij bourgondisch genieten aan de IJssel?

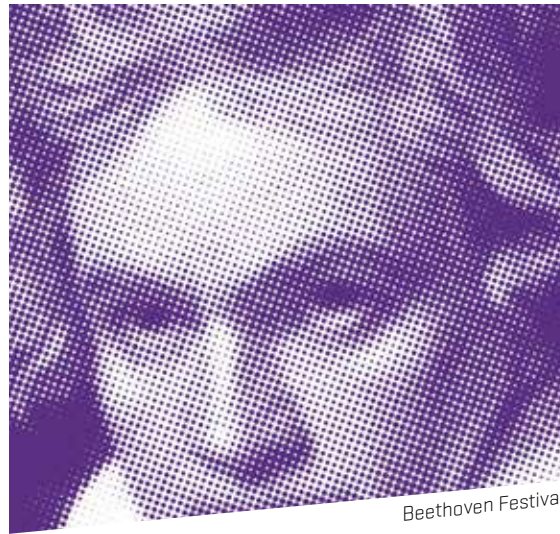


Opening IJsselkade

OPENING IJSSSELKADE

8 juni

Kom in het weekend van 8 en 9 juni de opening van de IJsselkade vieren, als afronding van het gebiedsprogramma Rivier in de Stad. Op zaterdagavond geniet je vanaf 22:00 uur van een spectaculaire openingsparade en word je getraakteerd op een groot spektakel van theater, muziek, vuur, rook en licht! Naast de openingsparade zijn er het hele weekend allerlei festiviteiten op de IJsselkade. Zo geniet je op beide dagen van het foodtruckfestival Smaak aan de Kade. Daarnaast zijn er diverse activiteiten voor kinderen en een buitententoonstelling die de projecten van Rivier in de Stad en hun geschiedenis in beeld brengt.



Beethoven Festival

BEETHOVEN FESTIVAL

28 t/m 30 juni

Ludwig van Beethoven is niet weg te denken uit de muzikale geschiedenis. Zijn beeltenis, naam en composities zijn alom bekend. Hij schreef tijdloze composities waaronder de 9e symfonie en Für Elise. Met zijn creatieve denkbeelden bracht Beethoven een ware revolutie teweeg in de klassieke muziek. Dat revolutionaire aspect van de componist, zijn vernieuwingsdrang en zijn eigengereidheid, vormen de inspiratiebron voor het 5e Beethoven Festival.



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



Koopzondag

KOOPZONDAG

30 juni

Op 30 juni 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. De winkels zijn geopend van 12.00 uur tot 17.00 uur.

GLUREN BIJ DE BUREN

30 juni

Huiskamerfestival Gluren bij de Buren komt voor de achtste keer terug in Zutphen. En is het festival waarbij het vloerkleed het podium en de bank de tribune is. Zijn de optredens in de tuin? Dan zijn de tuinstoelen het nieuwe rode pluche, en het terras de balletvloer. Enthousiaste inwoners stellen hun huiskamer of tuin open en (maatschappelijke) organisaties hun ruimtes voor een act en publiek uit de buurt. Jij kunt deze locaties (gratis) bezoeken.

Koolhydraatarme pizza met *aubergine en kip*

Heerlijke koolhydraatarme pizza's gemaakt van aubergine en kip. Deze pizza's bevatten extra veel groenten en hebben een smakelijke pizzasmaak dankzij de saus, mozzarella en basilicum.

8 PERSONEN • 65 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- zout
- olie
- 1/2 paprika
- 500 gram kipfilet
- 1 bol mozzarella
- verse blaadjes basilicum
- 2 eetlepels pesto
- 8 eetlepels pizzasaus

BEREIDING

Snijd dunne plakjes aan beide zijanten van de aubergine af en verdeel de rest van de aubergine in vier of vijf dikke plakken. Leg deze kant op een snijplank of bord en strooi er royaal zout over. Laat de aubergine ongeveer twintig minuten staan, zodat het zout het vocht eruit kan trekken voor een lekkerder en steviger resultaat.

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius met de heteluchtstand. Veeg het zout en vocht van de aubergines af met keukenpapier en spoel de plakken kort af onder de kraan. Dep ze goed droog met een schone theedoek. Leg de plakken op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met een dun laagje olie. Bak de aubergines 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Terwijl de aubergines bakken, snijd je de paprika in dunne reepjes en de kipfilet in kleine stukjes en scheur je ook de mozzarella in kleine stukjes. Haal de aubergineplakken uit de oven en bestrijk de bovenkant met pizzasaus. Beleg ze met de stukjes kip, paprika, pesto, mozzarella en basilicum. Bak de auberginepizza's nog eens twintig minuten in de oven en zet, indien gewenst, de grill de laatste paar minuten aan voor een extra krokant korstje.

PUZZELPAGINA

Het EK voetbal begint deze maand! Geniet volop van de spannende wedstrijden, het aanstekelijke enthousiasme van de fans en de feestelijke sfeer in de stadions. Laat je volledig meeslepen door de opwindende voetbalenergie en maak nu zelf ook kans op fantastische prijzen met onze boeiende puzzels.

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-6-7**.

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 'EK voetbal'. De oplossing van vorige maand was **pollen**.

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je instinct en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals tijdens je zomervakantie! Gebruik deze flacons om dat prachtige vakantiebruin op je huid terug te brengen, precies op tijd voor de zomer.



t.w.v. € 64,-

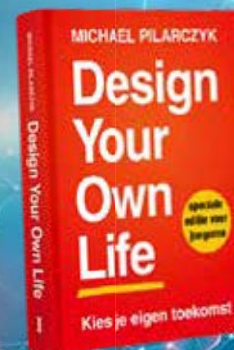


Los de rebus op.

Maak kans op het boek

Design your own life

Dit boek helpt jongeren hun koers te bepalen met praktische tips en oefeningen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van "Master Your Mindset" en oprichter van de Meditation Moments app en Mastermind Academy.



v	p	p	i	l	a	r	c	z	y	k	boek	
y	b	k	f	z	u	u	j	s	h	n	jongeren	
c	l	m	i	c	h	a	e	e	l	o	o	leven
z	u	e	j	j	h	l	z	g	t	l	toekomst	
v	o	k	v	o	f	d	b	f	b	s	michael	
i	j	b	c	e	n	r	n	p	o	f	mindset	
n	i	c	y	g	n	g	d	y	e	d	pilarczyk	
s	l	h	f	l	v	b	e	b	k	r	tips	
w	q	c	b	s	o	g	w	r	i	f		
v	k	m	i	n	d	s	e	t	e	w		
t	i	p	s	w	p	v	n	o	b	n		

Streep 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 juli 2024 op www.nederlandbruist.nl of scan de QR-code.



CATERING & EVENTS

VERMEER FOODS

- EST 2020 -



Bestel nu op onze **NIEUWE** webshop!



TO-GO LUNCHSERVICE BEZORGD OP KANTOOR OF BIJ U THUIS!

De brood- en burgerservice thuis en op het werk voor de zakelijke en particuliere markt. Neem contact op voor zakelijke oplossingen.



ZWEEDSESTRAAT 2.1
7207CK ZUTPHEN



INFO@VERMEERFOODS.NL
06-11374610