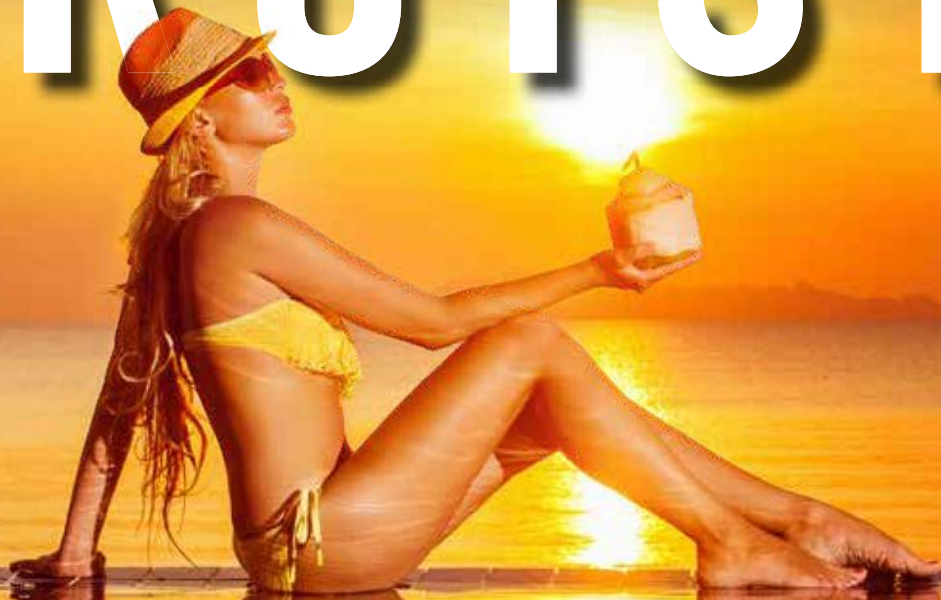


ZUTPHEN EO



AUGUSTUS 2024 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Vakantie in eigen land

best een goed idee

Lees het interview met

Annick Boer



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

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje? Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

Complete Transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar **Spanje**. Wij rijden regelmatig naar **Portugal, Frankrijk, België, Duitsland** en door heel **Nederland**. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een **enkele koffer** of een **complete inboedel**. Dankzij onze **ruime ervaring**

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om korte- of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

Kies voor betrouwbare en flexibele service met jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag voor een vrijblijvende offerte!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

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



8



10



32



23

COLOFON

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

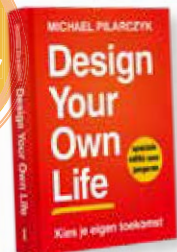
DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
SALES SUPPORT NL Bruist 076-7115340
VORMGEVING NL Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN NL Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs
f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

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.**



12



28

Inhoud



Foto: Ron Eskens soopictures.nl

Bruisende lezer,

Na een toch wel erg regenachtige maand juli, hopen we in augustus op extra mooi weer ter compensatie. Weer waardoor je het liefst zoveel mogelijk eropuit trekt. En daarvoor hoef je echt niet de grens over. Ook Nederland zelf heeft namelijk ontzettend veel te bieden, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen.

Dat mooie weer gunnen we trouwens niet alleen onszelf, maar iedereen. Zeker ook de ondernemers die van het zomerseizoen en het mooie weer afhankelijk zijn, zoals de ijsverkopers en uitbaters van terrassen. Maar, weer of geen weer, onze bruisende ondernemers gaan hoe dan ook vol enthousiasme door met hun harde werk, zoals wel blijkt uit hun inspirerende verhalen. Wat eveneens inspirerend is? Het interview dat we hadden met multitalent Annick Boer. We kunnen haast niet wachten tot ze volgend jaar weer het land ingaat met haar derde cabaretvoorstelling *Vol Erin!*

Weer genoeg te lezen dus deze maand. Perfect voor een relaxed dagje in je eigen tuin, aan het water of tijdens een vakantie (in eigen land?!). Geniet van het magazine, geniet van de zomer en laat je inspireren!

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.

VRIJWEL
ALLES IS MOGELIJK
IN EIGEN LAND

Vakantie in eigen land is best een goed idee

Er zijn wereldwijd zoveel prachtige bestemmingen die je het liefst allemaal zou willen bezoeken, mits je van reizen houdt natuurlijk. Maar één land ontbreekt vaak op de lijst: Nederland. Zonde, want ook ons eigen land heeft ontzettend veel te bieden. Bovendien is een vakantie in eigen land ook nog eens vriendelijker voor je portemonnee.

Of je nu houdt van een strandvakantie, kamperen, een luxe hotelverblijf, een actieve vakantie of een stedentrip, in Nederland kan het allemaal. Vooral kortere vakanties in eigen land winnen aan populariteit. Een van de grote voordelen is dat je nauwelijks reistijd hebt, waardoor zelfs een weekendje weg al de moeite loont.

Maar waar moet je dan zijn? Dat hangt natuurlijk af van het type vakantie dat je zoekt. Voor watersport ga je naar Friesland, voor strandvakanties zijn Zeeland, het westen van het land en de Waddeneilanden perfect. Fietsliefhebbers kunnen hun hart ophalen op de Veluwe, in het Limburgse heuvellandschap en in tal van andere prachtige fietsgebieden. En wat stedentrips betreft, heeft

Nederland een overvloed aan mooie en interessante steden die zeker een bezoek waard zijn.

Natuurlijk kun je deze uitjes ook als dagtrip plannen, maar dat voelt niet echt als vakantie. Gelukkig zijn er in Nederland talloze overnachtingsmogelijkheden voor elk budget. Of je nu kiest voor een chic hotel, een budgetvriendelijk hostel, een vakantie woning of een plekje op de camping, er is voor ieder wat wils.

Dus waarom niet genieten van al het moois dat Nederland te bieden heeft? Het is dichtbij, betaalbaar en gevarieerd. Nederland als vakantie land: een idee dat het overwegen meer dan waard is. En heb je Nederland eenmaal ontdekt als vakantiebestemming, dan zal het niet bij die ene vakantie blijven...

Ga jij op vakantie in eigen land?

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

CTS Dressage presenteert Pyter FB35!



Pyter FB 35 is op 27 februari 2021 als Pyter van de Hemelse Hoeve geboren. Hij is een afstammeling van Omer 493 Sort AA x Sake 449 Sport AAA. Op 24 februari 2024 is Pyter goedgekeurd als dekhengst bij het Barock Pinto Stamboek. Pyter laat zien dat hij beschikt over de kwaliteiten waar een goed dressuurpaard over moet beschikken. Pyter is een ras-typische hengst. Hij heeft een heel mooi hoofd en een vriendelijke uitdrukking in zijn ogen. Tevens heeft hij een super karakter en ook al is hij maar kort onder het zadel, hij laat veel potentie zien, heeft een sterk achterbeen en is fijn om mee te werken.

Deze jeugdige luxe hengst die ook nog eens heel erg laag verwant is, beweegt met veel afdruk, een mooie houding en veel balans. Hij toont veel schakel vermogen en galoppeert zeer gemakkelijk.

Wilt u nog een top veulen fokken dit jaar dan is Pyter FB 35 een hele goede keuze.

Stokmaat: 1.70

Hij is vrij van waterhoofd-Dwerggroei en WFFS

Pyter dekt via KI en is elke dag vers te bestellen. Voor meer informatie en de dek voorwaarden kunt u terecht bij M.D. Scheers 0641188283

Naast onze goedgekeurde dekhengst hebben we een tweetal Spaanse hengsten te koop. Kuko SM en Triunfador zijn sinds een jaar bij ons en staan in de opfok. Ze zijn 2 en 3 jaar en kunnen door ons getraind worden bij aankoop. Kuko valt op door zijn mooie voorkomen en prachtige kleur. Triunfador loopt zoals je graag ziet bij een dressuurpaard, lichtvoetig en met een erg sterk achterbeen. Ze zijn beide PRE met Carta.

Nina van equicenter en haar dochter Cupcake van de Hemelse hoeve zijn tevens te koop. Nina is een allround gefokte pony die zowel fantastisch springt als dressuurmatig loopt. Ook de kleine Cupcake laat al mooie gangen zien.

Wil je meer weten over wat we doen? Scan dan de QR-code of kijk op www.staldehemelsehoeve.nl



Kuko



Triunfador



Nina en Cupcake

FISSLER PHI-COLLECTIE

De Fissler Phi-collectie van Kookpunt is een must-have voor alle kookliefhebbers. De pannen uit deze collectie combineren functionaliteit en duurzaamheid met innovatieve eigenschappen, zoals een downdraft-functie, een schenkfunctie en een energiezuinige Cookstar-bodem voor optimale warmteverdeling.

www.kookpunt.nl



RITUALS GOODIE BAG

Koop deze tas en je levert meteen een positieve bijdrage aan een duurzame wereld. Elke tas is handgemaakt door vrouwen uit de sloppenwijken van Mumbai, India. Met de opbrengst hiervan brengt de Tiny Miracles Foundation een echte verandering teweeg. www.rituals.com

ULTIMATE PROVENCE ROSÉ

Het zonnetje schijnt volop, wat betekent dat het roséseizoen in volle gang is. De vraag naar kwalitatief hoogwaardige roséwijnen uit de Franse Provence groeit elk jaar. Ultimate Provence speelt in op deze vraag met hun prestigieuze Ultimate Provence Rosé. Deze biedt zowel een verfijnd smaakpalet als een luxueuze verpakking. Met deze mooie roséwijnen kan de zomer niet meer stuk! www.deltawines.eu/nl



PEUGEOT CLEF DU VIN

Clef du Vin van Peugeot Saveurs is het ideale cadeau voor elke wijnliefhebber. Met de Clef du Vin als handig meetinstrument is het gemakkelijk om de houdbaarheid van elke wijn inzichtelijk te krijgen. De metaalsoort maakt het mogelijk om het evenwicht van de wijn naar wens af te stemmen. Dit zorgt ervoor dat elke fles wijn op het perfecte moment wordt geopend en gedronken, op het absolute hoogtepunt van zijn potentieel. Zo wordt geen enkele fles meer te vroeg of te laat geopend. be.peugeot-saveurs.com/nl



Summer Vibes

Geniet van elk moment

INTUITION QUATTRO

Dit rosé gouden scheermes is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en super glad resultaat. Zelfs de moeilijk bereikbare plekjes worden moeiteloos meegenomen, waardoor je verzekerd bent van een perfecte scheerbeurt. Daarnaast is dit mesje een prachtige eyecatcher in de badkamer dankzij zijn elegante en stijlvolle ontwerp. De comfortabele grip zorgt ervoor dat het scheermes goed in de hand ligt en eenvoudig te gebruiken is. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E en biedt daardoor zowel tijdens als na het scheren verzorging. www.wilkinsonsworld.com/pages/womens



HAWAIIAN MINERAL SUNMILK LOTION

De Hawaiian Tropic Mineral Sunmilk Lotion SPF 30 biedt de perfecte zonbescherming voor mensen met een gevoelige huid. Deze minerale zonbescherming is volledig vegan, grotendeels gemaakt van natuurlijke ingrediënten en bevat geen chemische filters. Wat deze zonbescherming echt uniek maakt, is de heerlijke geur van kokos en kukuinoot. De Mineral Sunmilk Lotion biedt je huid optimale bescherming en verzorging. www.hawaiiantropic.eu



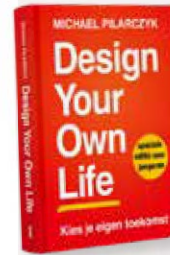
Scan de QR-code

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.

Doe mee en win

LEZERSACTIE* Design Your Own Life t.w.v. € 23,⁹⁵



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. 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 Mastermind Academy.

www.michaelpilarczyk.nl/boeken



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

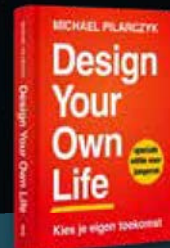


MICHAEL PILARCZYK

Als je weet wat je **bestemming** is, vind je altijd de **weg ernaartoe.**



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl



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 spoor zit! Ik help je daarbij, vandaar ook: **Sanergy**



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281

Eigenaar: San ter Huurne

www.sanergy.nl



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**

Recharge yourself



MG3 Hybrid+

Ontdek de nieuwe MG3 met Hybrid+ technologie. Ervaar de kracht van elektriciteit en het vertrouwd gevoel van benzine.

Vanaf

€ 22.769*



143kW/195PK
Vermogen

4,4 L/100km
Verbruik (WLTP)**

7 JAAR
GARANTIE

vanmossel.nl/mg

*Prijswijzigingen voorbehouden
**CO₂-uitstoot: 100g/km. CO₂-Klasse: C

Van Mossel

Met meer dan 35.000 km aan fietspaden is Nederland een ideaal land om per **fiets** te verkennen. Probeer bijvoorbeeld eens een leuke route door de Veluwe.

De **Deltawerken** worden beschouwd als één van de zeven wonderen van de moderne wereld.

De **Waddenzee** is UNESCO Werelderfgoed en biedt unieke natuurervaringen zoals **wadlopen**.

Nederland heeft één van de hoogste museadichtheden ter wereld. Bekende **musea** zoals het Rijksmuseum, maar ook kleinere en gespecialiseerde musea zijn **overal** in het land te vinden. Ons land staat bekend om zijn innovatieve en **moderne architectuur**. Steden zoals Rotterdam zijn een walhalla voor architectuurliefhebbers.



Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.

Een onvergetelijke ervaring

In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog het gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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

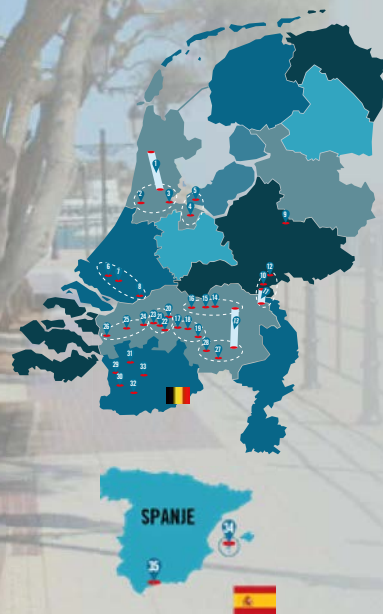


The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ

Ontdek waarom Bruist een must is!

In een wereld waar digitale marketing de boventoon voert, lijkt het traditionele gedrukte magazine soms vergeten te worden. Maar laat me je vertellen waarom elke maand adverteren in de magazines van Bruist een slimme zet is.



Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

Bruist is meer dan alleen een bundeling van pagina's; het is een gemeenschap. Elke editie verbindt mensen op lokaal niveau, brengt verhalen van de buurt en inspireert tot actie. Door hier te adverteren plaats je je merk recht in het hart van de gemeenschap.

Maandelijkse advertenties bieden consistentie, een cruciaal aspect van merkherkenning. Door herhaaldelijk te verschijnen nestelt jouw merk zich in het geheugen van de lezers, waardoor de kans op herkenning en vertrouwen toeneemt.

Het magazine biedt een tastbaar voordeel. In een tijd waarin schermen ons leven domineren, biedt een gedrukt magazine een welkome onderbreking. Lezers nemen de tijd om de artikelen te lezen en de advertenties te bekijken, waardoor deze langer in hun gedachten blijven hangen dan een snelle scroll op een scherm.

Bovendien, terwijl digitale advertenties soms verloren gaan in een zee van informatie, is een advertentie in een magazine als Bruist een stuk minder concurrerend. De advertentie krijgt de aandacht die ze verdient, zonder afleiding.

Kortom, maandelijkse advertenties in Bruist bieden een krachtige manier om je merk zichtbaar te maken bij de lokale gemeenschap en een tastbaar voordeel te leveren in een wereld vol digitale ruis. Dus waar wacht je nog op? Laat jouw merk stralen in een van de magazines van Bruist. Benieuwd naar wat wij voor je kunnen betekenen? Neem contact met mij op.

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

CHOCOLADE ZOALS HET MOET ZIJN

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

Voor bedrijven bieden we grenzeloze mogelijkheden, van exclusieve bonbons met het bedrijfslogo tot verrukkelijke chocoladeletters en kerstballen. Bij Chocola Belga ben je verzekerd van ambachtelijk vakmanschap en smaakexplosies die bijna grenzeloos zijn.

Ontdek de crème de la crème van chocolade met onze Belgische Callebaut-chocolade. Wij denken graag mee, ook wat betreft je budget. Regelmatige samenwerking? Geen probleem! We hebben al succesvolle partnerschappen met gerenommeerde hotels en een bekende sauna.

Naast op maat gemaakte chocoladespecialiteiten bieden we ook uitgebreide chocoladeworkshops.

Of je nu een bedrijf, kinderen of een groep vriendinnen bent, ontdek de mogelijkheden en laat je onderdompelen in de betoverende wereld van Chocola Belga!



Chocola Belga
Korte Hofstraat 12, Zutphen
06-15551474
www.chocola-belga.nl




CHOCOLA BELGA

DAGJE UIT HUNTENPOP



Op 16 en 17 augustus is het weer tijd voor de 33e editie van Huntenpop, een jaarlijks terugkerend tweedaags muziekfestival. Het festival staat al jaren bekend om de gevarieerde programmering; van opkomend regionaal talent tot (inter)nationaal bekende artiesten en van gevoelige popliedjes en snoeiharde rock tot aan happy hardcore en hiphop. Verspreid over diverse podia is het allemaal te vinden op het gezelligste festival van de Achterhoek, met dit jaar optredens van onder andere Suzan & Freek, Ragoon, Wende, Davina Michelle, De Jeugd Van Tegenwoordig, Rondé, La Fuente, Antoon, Rudeboy en Johan. **Kijk voor meer info en tickets op www.huntenpop.nl.**

FILMPJE KIJKEN IT ENDS WITH US

BINNEN/BUITEN

Na een traumatische jeugd wil Lily Bloom opnieuw beginnen in Boston, waar ze hoopt haar droom van een eigen bloemenzaak waar te maken. Ze ontmoet de charmante neurochirurg Ryle Kincaid en ze vallen als een blok voor elkaar. Na een tijdje krijgt Lily echter een kant van Ryle te zien die haar aan de relatie van haar ouders doet denken. Als Lily's eerste grote liefde Atlas Corrigan ineens weer opduikt in haar leven, komt haar relatie met Ryle onder grote druk te staan en moet ze een onmogelijke keuze maken die bepalend is voor haar toekomst. **IT ENDS WITH US is vanaf 8 augustus te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DE BLOEMENDOCHTERS



Voor Dalia is Blooming Hall, het landgoed van haar grootouders in Cornwall, haar thuis. Hier heeft ze samen met haar vier nichtjes alle zomers tussen de bloemenvelden doorgebracht. Na de plotselinge dood van hun grootmoeder komen de vrouwen samen op het landgoed. Daar doen ze een schokkende vondst: een brief van Dalia's vader. Zijn identiteit was jarenlang een raadsel, omdat haar moeder al vroeg overleed en haar grootmoeder niets over hem wilde vertellen. De zoektocht naar haar vader leidt Dalia naar Mexico, waar ze erachter komt hoe haar ouders elkaar leerden kennen, maar waar ze ook op een groot familiegeheim stuit. **DE BLOEMENDOCHTERS van Tessa Collins is vanaf 6 augustus verkrijgbaar.**



Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils!

HET IS WEER ZOMER!

Matrabike vindt het belangrijk dat de klant écht waarde krijgt voor haar geld. Dit ziet u ook terug in onze klantenreviews. Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.



STOKVIS E-Trento

- MXUS achterwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- V-brake remmen

Van €1499 voor

€ 899,- *Stokvis*



ROMET e-Modeco Urban 1.0

- Bafang G020 achterwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- Hydraulische schijfremmen

Van €1799 voor

€ 1399,-



LEKKER OP DE FIETS!



FONGERS E-Transporter N7

- MXUS voorwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- Rollerbrake remmen

Van €2149 voor

€ 1399,-



FONGERS Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- 7 of 8 Shimano versnellingen
- Hydraulische schijfremmen

Van €2999 voor

€ 2199,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.845 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

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

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

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

Matrabike Rumst (BE)

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



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

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

Kijk voor uw elektrische fiets op: www.matrabike.nl



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!

Annick Boer sleutelt hard aan nieuwe cabaretvoorstelling

‘Ik merkte dat ik ook in het dagelijks leven mensen aan het lachen kon maken’

Annick Boer is niet voor één gat te vangen. Ze speelt typetjes in tv-programma's, acteert in films, staat op de planken met toneelgroepen, is stemactrice, was deelnemer aan *Wie is de mol?* én schittert in haar eigen cabaretvoorstellingen. Vanaf april 2025 kunnen we haar nieuwste soloshow verwachten: *Vol Erin!*

“Ik ben al lekker bezig met het schrijven van conferenties en liedjes”, vertelt Annick. “Ik vind dat heel erg leuk. In het begin schrijf ik iets heel slechts en dan ga ik er elke dag aan sleutelen tot het beter wordt. Maar cabaret maak je eigenlijk samen met het publiek, het is een wisselwerking. Het kan nu nog alle kanten opgaan, maar dat ik mensen een leuke, warme en liefdevolle avond wil brengen, staat vast.”

KOMISCH TALENT Wat ook vaststaat, is dat Annick een kei is in mensen aan het lachen maken. Ze persifleert erop los in tv-programma's als *Kopspijkers*, *De TV Kantine* en *LOL: Last One Laughing*. Maar op een bepaald moment doet de cabaretière een ontdekking. “Ik merkte dat ik ook in het dagelijks leven mensen aan het lachen kon maken, gewoon als

mezelf”, vertelt Annick. “Grappen die ik bedacht in voorstellingen mochten er altijd inblijven. Dus toen dacht ik: volgens mij kan ik zelf ook schrijven.”

LIEFDE VOOR THEATER Ook al heeft ze veel succes met haar televisieoptredens, haar hart ligt bij theater. “Theater is absoluut mijn favoriet”, zegt Annick resoluut. Of solo op het toneel staan dan ook haar voorkeur heeft, vindt ze moeilijk kiezen. “Ik ben zeker trots op mijn eigen voorstellingen, maar ik speelde dit jaar ook in de cabaretmusical *Ver van je bed*. We hebben daar veel succes mee gehad. En dat vond ik ook zó gezellig!”

Vanaf 3 april 2025 gaat Annick Boer het land in met haar derde cabaretvoorstelling *Vol Erin!*

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Gegarandeert de beste kwaliteit

exclusieve flora uit Spanje

Palm in je Tuin biedt een exclusief assortiment Mediterrane bomen, van palmbomen tot citrusbomen. Profiteer van onze koop- en verhuurservice voor een sfeervolle toevoeging aan elke setting. Begeleid door deskundigen, verzorgen wij alles van selectie tot onderhoud. Bezoek ons voor persoonlijk advies.



Bekijk ons actuele aanbod op Facebook!
[/palminjetuin](https://www.facebook.com/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



#Ren tegen kanker



Waar ren jij mee?
 Ga naar rentegenkanker.nl

www.wikkelfee.nl | **Wikkelfee is ook op Instagram!**

WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.

Wikkelfee
www.wikkelfee.nl

Keester wat je lief is

NOOD VS. EUSTRESS:

HOE JE JE POSITIEVE STRESS KUNT VERHOGEN

Stress wordt vaak als negatief gezien, maar kan ook positieve kanten hebben, zoals motivatie en betrokkenheid bij een workout of nieuw project. Eustress en distress zijn de termen voor positieve en negatieve stress, afhankelijk van persoonlijke perceptie. Deze blogpost bespreekt de verschillen en hoe de Wim Hof Methode positieve stress kan verhogen.

Wat is eustress?

Eustress, of positieve stress is afkomstig van uitdagingen zoals een zware workout, nieuwe avonturen en nieuwe banen. Deze uitdagingen bieden kansen voor zelfverbetering en zijn essentieel voor succes en groei.

Wat is distress?

Distress is stress die je lichaam slecht verwerkt en een sterke reactie en lange hersteltijd vereist. Langdurige distress kan mentale en fysieke problemen veroorzaken, dus het is belangrijk om distress om te zetten in eustress.

Effecten van distress vs. eustress

De effecten van distress versus eustress verschillen. Distress kan hopeloosheid, piekeren, hoofdpijn en een beklemmend gevoel op de borst veroorzaken. Eustress verhoogt energie, concentratie en prestaties.

Hoe de Wim Hof Methode positieve stress kan verhogen

De Wim Hof Methode helpt distress om te zetten in eustress via koudetherapie. Regelmatige koude douches of ijsbaden leren je kalm te blijven onder ongemak, wat leidt tot positieve stress.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



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.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

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



Zomerfeesten

ZOMERFEESTEN 7 en 21 augustus

Tijdens de zomerfeesten van Zutphen viert de hele stad feest! Op de Houtmarkt en de Groenmarkt zijn optredens van o.a. Dries Roelvink en Emma Heesters. Op de Schupstoel kunnen de voetjes van de vloer tijdens CTRL ALT FEST en de Paardenwal is de place-to-be voor Zutphen Open Air, met de beste urban en dance muziek!



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



Brocantemarkt

BROCANTEMARKT 25 augustus

De jaarlijkse brocantemarkt is niet meer weg te denken uit Zutphen! Op de Zaadmarkt, Houtmarkt en Groenmarkt vind je een grote markt met authentieke brocante en/of antiek. Deze zondag is het ook koopzondag. Het belooft ook dit jaar opnieuw een sfeervolle en drukke dag te worden op de Brocantemarkt in Zutphen.



Fotozomer

FOTOZOMER hele maand augustus

Geniet van allerlei soorten fotografie tijdens de Fotozomer Zutphen. Met tentoonstellingen variërend van de bijzondere tentoonstelling Waters & Meer van Robin de Puy in Museum Henriette Polak tot exposities van lokale fotografen. Juist deze variatie aan foto's en fotografen maakt de Fotozomer een lust voor het oog. Kijk op fotozomer.nl voor het hele programma.



Koopzondag

KOOPZONDAG 25 augustus

Op 25 augustus is het weer koopzondag. Struin door alle winkelstraten met hun unieke aanbod winkels of geniet in de zon van een hapje of drankje in de horeca. De winkels zijn geopend van 12.00 uur tot 17.00 uur.

KinderKaravaan XL

Gratis naar theater in het park!

Woensdag 14 augustus
Tichelkuilen Zuidwijken Zutphen
(tegenover speelplek De Bult)

Donderdag 15 augustus
De Hoge Weide Lochem
(bij Marga Klompé)

Vrijdag 16 augustus
Vogelpark Zutphen

Meer informatie via www.hanzehof.nl
en www.schouwborglochem.nl

hanzehof
theater
buitensoCieteit
KUNSTEN ZIELEN. VRIJ.

schouwborg
lochem

provincie
Gelderland

THEATER & CONGRES
ORPHEUS

Gestoomde mosselen met knoflook en peterselie

Dit is absoluut de eenvoudigste manier om mosselen te bereiden en misschien wel de meest bevredigende. Een grote pot gestoomde mosselen zorgt voor eenvoudig maar feestelijk diner op elke avond van de week.

4 PORTIES • 30 MIN.

INGREDIËNTEN

2 kilo mosselen
25 gram boter
1 gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
200 ml witte wijn
1 handje fijngesneden peterselie
eventueel stokbrood of friet

BEREIDING

Spoel de mosselen grondig af in een vergiet. Zijn er mosselen die openstaan? Controleer deze door ze voorzichtig op het aanrecht te tikken. Als ze sluiten, zijn ze nog goed. Blijven ze openstaan? Verwijder deze dan.

Verwarm de boter in een grote pan op middelhoog vuur en fruit hierin de fijngesneden ui en knoflook aan. Voeg de witte wijn toe en roer alles goed door.

Voeg de mosselen en fijngehakte peterselie toe aan de pan en sluit af met een deksel. Laat de mosselen 10 minuten stoven totdat ze open zijn. Schud de pan tijdens het stoven twee keer om. Verwijder de mosselen die niet zijn geopend.

Serveer de knoflookmosselen met vers stokbrood of knapperige friet.





Geniet van je welverdiende rust aan het zwembad, het strand of in de natuur tijdens je vakantie, eventueel in eigen land, en dompel jezelf onder in een wereld van puzzelplezier. Door mee te doen aan onze puzzelactiviteiten maak je bovendien kans op fantastische prijzen, waardoor je vakantie nog onvergetelijker wordt.

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op
De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-8-2**.

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. Wordthema deze maand is 'vakantie'. De oplossing van vorige maand was **Parijs**.

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!

€28.50

€29.50

huidzonderlijk.
Getest door huidprofessionals

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

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

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

Maak kans op een **Tupperware Verrassingspakket** t.w.v. **€ 50,-**

www.emielias-tupperware.nl

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

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 september 2024 via www.nederlandbruist.nl/zutphen/puzzelen 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