

ZUTPHEN EO



DECEMBER 2018 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Like & Share

Lezersacties met
mooie december-
cadeaus

Geniet van
de feestdagen





Broederkerk
Chapool Lekker eten & drinken

HEMA

Restaurant De Wijnhuistoren

VVV Zutphen

Kringloopwinkel Hand

Burgerzaal, Zutphen

H&M

Musea Zutphen

Walburgiskerk Zutphen

De Pelikaan

Rechtbank Gelderland, locatie Zutphen

an Ketjen

AB

Markt

Wempe



Zutphen is een historische stad vol fraaie monumenten. Elke maand kiest Bruist Achterhoek samen met het erfgoedmagazine Zutphense Pracht een monument van de maand.



Zutphense Pracht

Zutphense Pracht, hét magazine over erfgoed in de gemeente Zutphen, is helemaal vernieuwd. Met een frissere look, nieuwe rubrieken en Harm Edens als nieuwe columnist, is het magazine over monumenten, (bouw)historie en archeologie helemaal klaar voor de toekomst.

Zutphense Pracht bestaat alweer zeven jaar. Het is destijds tot stand gekomen naar een voorbeeld van Bosche Pracht. Journalist Agnes van Brussel haalde dit idee naar Zutphen en voegde twee nieuwsbrieven - 'Monumentaal' van de Gemeente Zutphen en 'Monument' van Stichting het Wijnhuisfonds - met Berthil van den Brink samen tot één mooi magazine. Van Brussel maakte tien prachtige edities en gaf toen het stokje over aan Brigiet Bluininck.

Zutphense Pracht verschijnt twee keer per jaar en staat bol van de prachtige verhalen over het rijke erfgoed in de gemeente Zutphen. Inmiddels is het magazine alweer toe aan haar veertiende editie. En

waar Zutphen niet stilstaat op het gebied van erfgoed, staat Zutphense Pracht dat ook niet. Daarom heeft het magazine met ingang van deze editie een nieuw uiterlijk én een nieuw innerlijk.

Het vernieuwde nummer heeft een nieuwe lay-out en een frissere vormgeving, bevat nieuwe rubrieken én een nieuwe columnist. Harm Edens, bekend van radio en tv, geeft vanaf nu in elke editie zijn ongezuete mening over een typisch Zutphens onderwerp. Hij trapt af met de herinrichting van zijn eigen straatje, de Dijk naar Dèventuh.



De nieuwe Zutphense Pracht is vanaf december verkrijgbaar in alle boekhandels in Zutphen, Warnsveld en Brummen. www.zutphensepracht.nl

MAGAZINE
**ZUTPHENSE
PRACHT**

6



10

16



Inhoud

15



29



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT ZUTPHEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, IJzike, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilderschoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Feestdagenstress, heb jij er al last van? Kerstkaarten versturen, de boom versieren, nadenken over het diner en de aankleding... Je zou bijna vergeten waar het deze maand echt om draait: ontspannen en genieten van het fijne gezelschap dat je waarschijnlijk omringt. Een utopie? Nee hoor, het is echt mogelijk! Hoe? Daar vertellen we je verderop in deze decembereditie van Bruist meer over.

Bruisende lezer,

Dat het de decembereditie is, betekent meteen dat dit alweer de laatste editie van 2018 is. Wat hebben we met z'n allen weer een mooi jaar achter de rug en wat hebben we met een hoop inspirerende ondernemers kennismemaakt. In 2019 gaan we uiteraard gewoon vol enthousiasme verder en brengen we je wederom elke maand een nieuwe bruisende editie. Kom maar op dus met dat nieuwe jaar, wij hebben er in ieder geval zin in.

Maar eerst nog even dit nummer, een feestelijk nummer uiteraard met bijzondere decembercadeaus. Dat kan natuurlijk ook niet anders tijdens dé feestmaand van het jaar. En ook de verhalen van de bruisende ondernemers zijn cadeautjes op zich. Zo brachten we een bezoek aan Parawijsvogel en Logopediepraktijk Rondom Taal. Stuk voor stuk zijn zij, net als wij, klaar voor het nieuwe jaar.

Veel leesplezier, fijne feestdagen en tot in 2019!

René Moes



December is een geweldige periode om te genieten van je familie en vrienden. Overschaduw de feestdagen niet met perfectionisme en torenhoge verwachtingen. Verwacht dus geen sneeuw... Sneeuw krijgen we bijna nooit en gezelligheid laat zich niet dwingen. Bruist geeft tips voor minder decemberstress. Zo kun jij er gewoon ontspannen van genieten en rol je zonder kleerscheuren het nieuwe jaar in!

Geniet van

Soms lijkt het alsof kerst draait om de boom, de kaarten, de cadeaus en het kerstdiner. Maar in werkelijkheid zijn al die dingen slechts aankleding. Je kunt kerst vieren zonder boom en met tl-verlichting. Je kunt kerst vieren zonder kerststol of rollade. Je kunt zelfs kerst vieren zonder cadeaus. Er valt alleen weinig te vieren zonder mensen om je heen. Het zijn de mensen die de kerstdagen de moeite waard maken. We vieren kerst vaak met de mensen van wie we het meest houden. Dus richt daar je aandacht op. Zorg dat je geniet van het gezelschap en doe je best om je gezelschap fijne dagen te bezorgen.

HET IS TRADITIE OM MET KERST VEEL TE ETEN EN DRINKEN. Maar dat wil niet zeggen dat je aan die traditie mee moet doen. Heb je 's avonds een volledig kerstdiner voor de boeg? Eet dan licht gedurende



BRUIST WENST
ALLE LEZERS
FIJNE FEESTDAGEN

de feestdagen



de dag. Lunch bijvoorbeeld met wat fruit of gegrilde groente. Laat de extra chocolaatjes en andere lekkernijen een beetje links liggen. Die extra snacks zijn de reden dat mensen tijdens de feestdagen aankomen. Niet het kerstdiner.

Begin niet te vroeg met het drinken van alcohol. Bijvoorbeeld pas als je aan tafel gaat voor het diner. Door bewust om te gaan met eten en drank voorkom je dat je overdreven vol komt te zitten. Zo voel je je ook de volgende dag lekker fit en hoef je in januari niet te dringen om een plekje in de sportschool.

GA DE DAG TEGEMOET ZONDER VERWACHTINGEN.

Ja, je doet je best om het leuk en gezellig te hebben, maar ga er niet per se vanuit dat dat ook lukt. Je diner kan mislukken, de sfeer kan matig zijn, de boom kan omvallen dankzij je drukke nichtje. Wie weet wat er allemaal gebeurt. Het punt is dit: het hoeft niet perfect te zijn.

ONZE TIP: HOUD HET SIMPEL EN VERGEET NIET OM ERVAN TE GENIETEN.

Op die manier maak je de feestdagen net zo magisch als het lijkt in de films. Zelfs zonder sneeuw...

NEW ALL-ELECTRIC I-PACE

MAAK INDRIJK
IN ALLE STILTE.



3 JAGUAR CARE
TOT 100.000 KILOMETER
JAAR GARANTIE | ONDERHOUD

Van Mossel Jaguar

Apeldoorn Oude Apeldoornseweg 40A, 055 368 28 47, jaguar-apeldoorn.nl

Tynaarlo Handelsweg 18, Tynaarlo, 0592 54 13 17, jaguar-tynaarlo.nl

Zwolle Oude Meppelerweg 2, 038 303 10 20, jaguar-zwolle.nl



THE ART OF PERFORMANCE

Gecombineerd verbruik: 21,2 kWh/100 km, CO₂-emissie 0 g/km, *actieradius tot 470 km (WLTP) is afhankelijk van diverse factoren zoals weersomstandigheden en rijstijl. Consumentenprijs vanaf € 80.330 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijklaar maken. Leaseprijs vanaf € 995 p.m. excl. BTW (bron: Jaguar Fleet & Business Leasing, full operational lease, 60 mnd., 10.000 km/jr.). Wijzigingen voorbehouden.

Meer praten met je kind... maar hoe dan?

In de praktijk horen we vaak dat ouders het druk hebben en dat is ook onze eigen ervaring. De huidige maatschappij vraagt veel van ons en onze kinderen. En zo bedenk je je ineens aan het eind van de ochtend dat je amper met je kind hebt gesproken. Terwijl je twijfelt of je kind wel genoeg spreekt.

Van het consultatiebureau of de leerkracht heb je al tips gekregen, maar het lukt niet om dat toe te passen. Herkenbaar? Je bent niet de enige. Wij horen dit vaker. En voor een heleboel kinderen is dit helemaal niet erg. Wanneer een kind niet zo veel taalgevoel heeft of de taalontwikkeling gaat wat trager dan je zou verwachten, dan is zo'n stille ochtend toch wel een gemiste kans.

Twijfel jij aan het taalniveau van je kind? Wil je weten hoe je in het dagelijks leven meer met je kind kunt praten, zonder dat je hier extra tijd mee kwijt bent? Meld je kind dan aan bij ons. We gaan samen kijken of je twijfels kloppen. Als het nodig is, starten we een logopedische behandeling, waarin we oefeningen gebruiken die gericht zijn op het dagelijks leven. Jullie kunnen ook meedoen aan onze peutergroepen.

Meer informatie daarover vind je op onze website.

logopediepraktijk
rondom taal



GOURMETTEN MAAR

Met deze multifunctionele grill kun je fonduen, racletten, gourmetten én grillen. Gezellig kokkerellen en genieten aan tafel met elkaar. Fun cooking met de hele familie, eet smakelijk!

SOLIS, www.solisonline.nl
Adviesverkoopprijs € 249,90

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Je zoekt een verlovingsring, spannend! Wij zijn namelijk gespecialiseerd in aanzoekringen. Like & Share en maak kans op een prachtige ring voor jouw grote liefde!

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 december' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



**RINGS
& SUITS**

KAARSEN AAN

Op een mooi gedekte (kerst)tafel mag gezellig kaarslicht niet ontbreken.

Deze kaarshouder van WOOD Design matcht met alle kleuren, dus kies een kaars die bij de rest van de aankleding past.

WOOD Design, www.woud.dk
Adviesverkoopprijs vanaf € 29,-



win

Typisch

K

LEKKER ETEN DE HELE DAG DOOR

Het prachtige reliëf van kerstmotieven op het nieuwe servies Toy's Delight Royal Classic zorgt voor een extra feestelijke touch tijdens het tafelen.

Villeroy & Boch, www.villeroy-boch.nl/shop
Adviesverkoopprijs vanaf € 11,-





HEERLIJK UITSLAPEN

Het luxe Zweedse merk Carpe Diem Beds presenteerde onlangs een nieuw bed. Het bed rust op een centrale zuilenconstructie met een vloerelement onder een exclusief ontworpen tapijt.

Door deze constructie wekt het bed de illusie te zweven.

Carpe Diem Beds, carpediembeds.com/nl

Prijs op aanvraag

Kerst



SHOPPING/NEWS

LIKE & SHARE/ LEZERSACTIE#2

Maak kans op een
Bourgini One4All
t.w.v. € 89,99

Kook op je eigen kookunit
en geniet samen van heerlijke
gerechten. Inclusief witte
serveerschalen en 4 houten
spatels. Verkrijgbaar bij Blokker

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist
en van de glossy uit jouw regio. Share de actie
met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn
van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens**
o.v.v. 'Lezersactie#2 december' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



DRESS YOURSELF UP

Maak je 'ready' voor het kerstdiner
met de luxe föhn van SOLIS.

Deze snelste haardroger ooit is een
sterke, professionele haardroger
met ION-technologie en een
droogsnelheid van 110 km/h.

SOLIS, www.solisonline.nl

Verkrijgbaar in de kleuren
zwart, rood, zilver en goud
Adviesverkoopprijs € 89,90

**Nieuwe
outlet
meubels**



*Wij geven uw spullen
een 2e kans...*

www.kringloopdecirkel-deventer.nl

complete woningontruiming • verhuizingen

Openingstijden:

ma-za 9.00-17.00 uur (Deventer)

ma-za 9.00-17.00 uur (Borculo)

Heeft u spullen over?

U kunt het bij ons inleveren
of wij halen het gratis op.

Kringloop de Cirkel

Arnhemstraat 16 | 7418 CL Deventer | 0570-594824 | 06-30376380

Graaf Wichmanstraat 1 | 7271 CC Borculo | 0545 - 224947 | 06-57992875

www.kringloopdecirkel-deventer.nl | KDC@hotmail.nl

Onze tijd heeft meer aandacht nodig!

Ik ken als kind van vroeger gelukkig nog de tijd dat mijn ouders na schooltijd met een pot thee en een koekje op me zaten te wachten. Tegelijkertijd weet ik inmiddels ook, dat echte aandacht voor elkaar voor veel mensen vandaag-de-dag niet meer vanzelfsprekend is.



Als antwoord op deze zorgwekkende ontwikkeling is de Theekransjes Methode ontstaan in mijn Coachingspraktijk Fiederelske.

“Bij Theekransjes schenken we niet alleen THEE, maar vooral ook AANDACHT en wat je aandacht geeft GROEIT.”

[T]ijdens de Theekransjes Training geef ik mijn kennis weg aan (aanstormende) collega's, zodat jij op jouw eigen manier -kopje voor kopje- de wereld een stukje mooier kunt maken.



Oprechte aandacht laat namelijk niet alleen jouw praktijk, maar ook de deelnemers aan jouw Theekransjes groeien, zodat ook zij op hun manier weer meer van betekenis kunnen zijn in onze wereld.

Kijk op <https://theekransjes.nl/training/> voor meer informatie en sluit je aan!

FiederElske
De coachingspraktijk voor grote en kleine mensen

Wilgendijk 10, Zieuwent | 06-30119938

elske@fiederelske.nl

www.fiederelske.nl | www.theekransjes.nl

Last van droge of natte ogen?



Met de juiste behandeling kunt u zelf veel problemen voorkomen. Droge/natte ogen, veel mensen hebben er last van. Droge/natte ogen voelen erg vervelend en veroorzaken veel ongemak zoals brandende-, jeukende ogen of een zandkorrel gevoel. Er zijn tal van oplossingen, de oogspecialisten van Sven voor Ogen doen graag voor u een droge/natte ogen onderzoek. Dit houdt in dat er gekeken wordt naar de stabiliteit van de traanlaag en de hoeveelheid traanvocht. Voor meer informatie maak een afspraak bij een van onze oogspecialisten.

SVEN
voor ogen

DROGE & NATTE OGENSPECIALIST

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573-454629 www.svenvooregen.nl

December

COLUMN/PAULINE RISCHEN

...de maand waarin je vaak terugkijkt naar wat is geweest en benieuwd bent naar wat komen gaat. De maand ook waarin je misschien net iets vaker dan anders, gezelligheid, warmte en troost zoekt bij elkaar. Waarbij het gemis van dierbaren net iets anders wordt ervaren dan in andere maanden. Daarom een gedicht van Hanna Lam waar, naar ik hoop, troost uit geput kan worden.



De mensen van voorbij.

De mensen van voorbij
wij noemen ze hier samen.
De mensen van voorbij
wij noemen ze bij namen.
Zo vlinderen zij binnen
in woorden en in zinnen.
En zijn wij even bij elkaar
aan 't einde van het jaar.

De mensen van voorbij
zij blijven met ons leven.
De mensen van voorbij
ze zijn met ons verweven
in liefde, in verhalen,
die wij zo graag herhalen,
in bloemengeuren, in een lied
dat opklinkt uit verdriet.

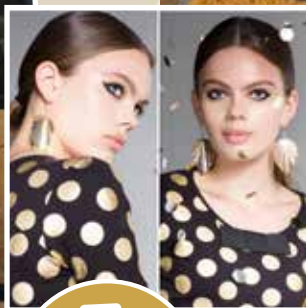
De mensen van voorbij
zij worden niet vergeten.
De mensen van voorbij
zijn in een ander weten.
Bij God mogen ze wonen,
daar waar geen pijn kan komen.
De mensen van voorbij
zijn in het licht, zijn vrij.

tekst: Hanna Lam

“Herinneringen
aan het
verleden kleuren
het heden”

**Ik wens u allen een mooie decembermaand
met waardevolle momenten.**

Wij wensen jullie een
warme en
feestelijke
decembermaand
toe!



Volg ons
nu ook via
Instagram



Onze merken

Kyra&Ko | Summum | Juffrouw Jansen | Zilch | Sylver
10 Feet | Simple | La Fee Maraboutee | B.yu. | Hiltje H
American Vintage | Schoeisel o.a. Clumpy's

Openingstijden: maandag 14.00-17.00 uur
dinsdag t/m zaterdag 10.00-17.30 uur

Net
&
Mia

Turfstraat 17
Zutphen
0575-543779
 **netenmia**

Kus elkaar onder **de mistletoe**, symbool voor vrede en liefde.

De kerstster is dé plant van december.

De Amerikaanse kerstsok was eerst een schoen,
want de **Kerstman** stamt af van Sinterklaas.

Je verlanglijstje naar de Kerstman in Canada sturen?

Gebruik dan postcode HOH OHO.

Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

De grootste **kerstboom** ter wereld staat ieder jaar in

IJsselstein. De tuidraden die de zendmast overeind
houden, hangen vol met energiezuinige ledlampen.

In **december** worden in ons land de meeste baby's verwekt.

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van
de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen.

In november en december geven we het meest aan goede doelen.

Schrijf eens een **lief kaartje** ergens in het nieuwe jaar,
dat wordt zeker zo gewaardeerd als met Kerstmis.

Muur torens

Zutphen is een bijzondere stad omdat er nog grote delen van de middeleeuwse stadsmuur overeind staan. In deze muur waren zware verdedigingstorens opgenomen.



Foto: inzutphen.nl



HISTORISCHE VERENIGING ZUTPHEN

De torens moesten samen met de stadsmuren en poorten een eventuele vijand tegenhouden en laten zien dat er met de inwoners van deze stad niet te spotten viel.

Twee nog overgebleven torens aan de Armenhage maakten deel uit van deze stadsverdediging.

De torens met de muren ertussen werden in de tweede helft van de dertiende eeuw gebouwd. De stad was toen omringd door een hoge stadsmuur. Links en rechts

van de torens zie je daarvan nog overgebleven stukken staan. Daar zie je ook dat boven op de muren gelopen kon worden, vijf meter hoog. Je kon op de muur komen via trappen binnen in de torens en deuren op de verdieping. Zo kon je in die tijd de hele stad rondlopen over de muren en van toren naar toren gaan. Je kwam dan af en toe ook nog een stadspoort tegen, zoals bijvoorbeeld de Drogenapstoren. De muurtorens werden opzettelijk zo gebouwd dat ze de stadsmuur in stukken verdeelden. Als het de vijand was gelukt om op de stadsmuur te klimmen dan had hij nog niet de hele muur veroverd. Door de deuren in de muurtorens te sluiten voorkwam men dat de vijand zich kon verspreiden over de muren.

Omdat de toren zo'n belangrijke rol speelde in de verdediging werd hij extra stevig gebouwd en bovendien hoger dan de muur. De torens hebben een plattegrond in de vorm van de hoofdletter D. De ronde kant stak buiten de stadsmuur uit, zodat je langs de muur kon kijken en schieten. Als je omloopt, kun je nog de schietgaten zien, waardoor de vijand met pijl en boog kon worden beschoten. Ook werden



vanuit de torens door vuuropeningen zonder enig bezwaar hete vloeistoffen en zware stenen naar buiten gekieperd op de vijandige soldaten. Voor deze openingen zie je nu luiken zitten. De vijand probeerde daarentegen van buiten de stad ook voorwerpen de stad in te gooien.

Men gebruikte daarvoor speciaal geconstrueerde werpmachines. Soms wierp men, in plaats van stenen, rottende kadavers om zo besmettelijke ziekten onder de verdedigers te verspreiden. Een vroege vorm van biologische oorlogvoering dus.

In detail: De 'open keel'

Bij de torens aan de Armenhage zie je boven de grote deuren een venster in de muur. Links en rechts daarvan is een verticale streep in het metselwerk te zien. Daartussen zat oorspronkelijk geen metselwerk, maar een houten wand. Dit houtwerk kon vanuit de stad in brand worden geschoten als de vijand er in geslaagd was de toren te veroveren. Op die manier had de vijand niets aan de toren omdat hij dan vanuit de stad kon worden bestookt. Omdat de toren eigenlijk aan

Historische Vereniging Zutphen





één kant open was, noemen we dit een toren met een 'open keel'.

Voor de torens en de muur lag ook nog een brede gracht gevuld met water. Een extra hindernis dus voor kwaadwillenden die de stad wilden binnendringen. Die grachten zijn nu overal verdwenen.

Ze zijn in de loop van de tijd gevuld met zand omdat ze niet meer nodig waren, ze zijn 'gedempt' zoals dat heet. Op sommige plekken in Zutphen kun je nog verlagingen in het terrein zien die verraden waar ooit de grachten liepen. Je kunt dit goed zien bij de groenstrook naast het parkeerterrein van de Albert Heijn (bij de Boompjeswal).

Verhaal: de torens bewoond

In de loop der tijden raakten de muurtorens in onbruik. Er kwamen andere manieren om een stad te verdedigen. De torens die eigendom waren van het stadsbestuur werden vaak verhuurd aan mensen die goederen moesten opslaan of men gebruikte de torens voor andere doeleinden. Zo staat er 200 meter verderop, in de Bornhovestraat, een zelfde muurtoren die in de tweede helft van de vijftiende eeuw werd gebruikt om verstandelijk gehandicapte mensen in onder te brengen. De toren stond toen bekend als het 'dolphuis'.

Tegenwoordig is het een woonhuis. Je kunt de toren zien

als je vanuit de Bornhovestraat het Oskamstraatje in loopt. Dat de torens voor bewoning werden verhuurd, zie je terug aan het einde van de 16e eeuw. Al heel vroeg werden de gebeurtenissen in de stad opgeschreven in de Zutphense memorie- en resolutieboeken. Op 30 juli 1594 staat daar te lezen: "'s Stads toom in de Bornhavestraat ter woon gegeven aan de dochter van J. Harenberg ad revocationem, dog 2. jaaren vast". Vrij vertaald staat hier dat er toestemming gegeven wordt aan de dochter van J. Harenberg om in een muurtoren in de Bornhovestraat te gaan wonen. Echter niet voor altijd, maar in ieder geval voor de duur van twee jaar. Over welke toren dit precies gaat weten we niet.

We moeten dit verhaal zien in het licht van die tijd. Zutphen heeft juist in die jaren verschrikkelijk geleden onder het oorlogsgeweld tussen Spaanse en Staatse troepen (Tachtigjarige Oorlog). Waarschijnlijk waren de woonomstandigheden ellendig in de stad en greep men alles aan om mensen onder dak te krijgen.

Voor meer informatie:
Het Torenproject is een publicatie van de Werkgroep Bouwhistorie, onderdeel van de Historische Vereniging Zutphen.



Historische Vereniging Zutphen



Voor meer informatie:
www.historiezutphen.nl
www.zutphenopdekaart.nl
www.regionaalarchiefzutphen.nl

ROUWEN OM EEN GELIEFDE IS EEN NATUURLIJKE EMOTIE

Er bestaat geen blauwdruk hoe je dit moet doen. Geef jezelf de tijd te rouwen op jouw manier. Vertrouw hierbij op het kompas van je gevoel.

Door regelmatig op een rustige plek af te dalen naar je gevoel. Wat voel ik? Waar voel ik dit? Op zachte vriendelijke wijze waarnemen wat je in je lijf kunt voelen. De scherpe rand van rouw die je in je lijf kunt waarnemen ebt langzaam weg en dat geeft je innerlijk meer ruimte.

Heb je moeite de draad van je leven weer op te pakken?

Begeleiding Partnerverlies kan jou helpen het verlies een onderdeel van je leven te laten worden. Met gesprekken en handvatten krijg je meer inzicht in jezelf en je emoties. De natuur is hierbij een verrassende inspiratiebron. Het geeft een krachtige ondersteuning bij verlies. Daardoor kun je oude patronen los laten en bouwen aan een nieuw toekomstperspectief.

Op mijn website www.Begeleiding-Partnerverlies kun je een gratis ontspanningsoefening downloaden. Zet vandaag die eerste stap voor professionele hulp bij rouwverwerking. Ieder verlies is anders en ik kan je helpen om op eigen kracht weer verder te gaan.

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak 06-30427860





Afvallen en op gewicht blijven?

Wil je net als Jolanda, Dennis en Marlies je weer energiek voelen en lekker in je vel zitten? Kies er dan voor om verantwoord af te vallen!

We helpen je graag, je staat er niet alleen voor!

Cambridge
Weight Plan™

Cambridge Weight Plan Zutphen
Suzanne Hamann

Piet Heinstraat 11, Zutphen

📞 06 57 65 32 15

📧 suzanne@happysilhouette.nl

cambridgeweightplan.nl

BRUIST

Decemberstress:
een kaarsje
met een
burn-out...



Volg ons op social media @IbizaBruist

Feit of Fabel?

**Voedselbanken geld nodig?
Die krijgen toch alles gratis?**

Feit! Wij krijgen voedsel inderdaad gratis. Maar we hebben wel degelijk kosten; benzine, verzekeringen, koelwagens, kratjes etc.

Uw steun is zeer welkom. Voor € 3,50 helpt u een gezin aan een voedselpakket.



VOEDSELBANKEN.nl

www.voedselbankennederland.nl

DAGJE UIT KERSTMARKT DORDRECHT



De kerstmarkt in Dordrecht is een jaarlijks festijn van drie dagen. Met een parcours van ruim 2,5 kilometer lang en meer dan 200 kramen is het de grootste kerstmarkt in Nederland. De route van de kerstmarkt loopt niet alleen door de binnenstad van Dordrecht, maar ook langs de haven. Hier zie je vele typisch Hollandse rond- en platbodemschepen fraai versierd met duizenden lichtjes. Naast talloze kerststalletjes vind je in de gehele binnenstad podia met optredens. Hier worden onder meer kerstliederen in allerlei stijlen ten gehore gebracht.

14 - 16 december 2018

**Kijk voor meer informatie op
kerstmarktdordrecht.nl**

FILMPJE KIJKEN ALL YOU NEED IS LOVE

Maarten ter Horst, de presentator van het populaire TV-programma All You Need Is Love, verdwijnt op de vooravond van de befaamde kerstspecial. Hij vlucht zonder dat zijn redactie het weet naar de Schotse hooglanden. De kerstspecial komt steeds dichterbij en de producer en assistent Japie zoeken wanhopig naar een nieuwe host. Ondertussen bereidt ook de rest van Nederland zich voor op kerstavond en wordt de redactie hoopvol aangeschreven. Lukt het hen om zonder Dr. Love gebroken harten te lijmen en alle geliefden te herenigen?

Deze film draait vanaf 6 december.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN JASMINE MUTS

*Mail
& Win*



“Jasmine Muts dat ben ik, maar misschien herken je jezelf? Ik vind mezelf vooral heel gewoon. Oké, ik beland weleens in onvoorziene situaties en geef er dan zo snel mogelijk een vrolijke draai aan. Dat lukt niet altijd, maar in ieder geval ga ik liever bellenblazen dan stofzuigen.”

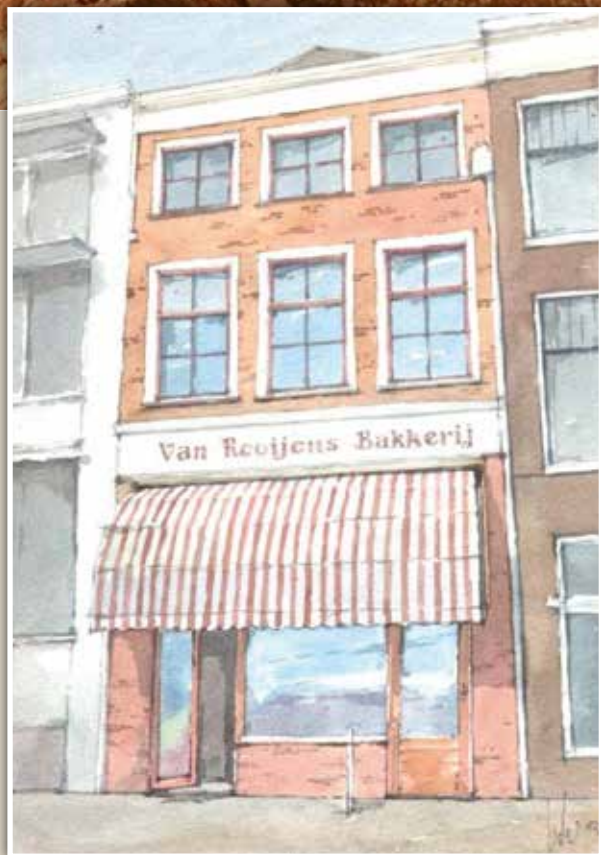
Het boek van Jasmine Muts is gebaseerd op een gedeelte van de waarheid en bevat speelse verhalen. De humorvolle beschrijvingen maken het een lekker leesbaar en vermakelijk boek. Een fijn cadeau voor deze of volgende feestdagen!

HET BOEK VAN JASMINE MUTS is vanaf 14 december voor € 12,95 verkrijgbaar bij de (online) boekhandel.

Mail 'BRUIST' naar jasminemuts@gmail.com en maak kans op dit boek!

Van Rooyens bakkerij

**Al meer dan 25 jaar
het adres voor...**



- **Ambachtelijk kwaliteitsbrood**
- **Veluwse appelpaai**
- **Zutphense walburgers**
- **Ruime sortering bolletjes**
- **Zutphense hanzebollen**
- **Kruittoren koekjes**
- **Drogenaps broodje**
- **Grote sortering heerlijke koekjes**



Van Rooyens Bakkerij
Lange Hofstraat 22
7201 HV Zutphen
Tel: 0575-513269

Bezoek ook eens onze webshop www.vanrooyensbakkerij.nl

Professionele behandelingen met persoonlijke aandacht, daarvoor ben je bij Studio voor Huidverbetering Anne-Marie Tempelaars zeker aan het juiste adres. Anne-Marie staat persoonlijk voor al haar klanten klaar.

HUIDADVIES OP MAAT



Al eens gedacht om een dierbare een feestelijk ingepakte cadeaubon te geven?

EEN FEESTJE IN DECEMBER

De dagen zijn kort, het waait en regent op zijn tijd, en de lampen in huis steken we steeds vroeger aan. Voor velen is de decembermaand een feestmaand: kinderen zetten hun schoenen, families komen bijeen om pakjes uit te wisselen, bedrijven organiseren kerstborrels en we tuigen massaal de kerstboom weer op. Toch is niet voor iedereen december een maand vol feest en plezier. De herinneringen aan dierbaren die ons hebben verlaten en ook ziektes en eenzaamheid spelen een rol.

Als schoonheidsspecialiste kan ik geen zorgen wegnemen of ziektes bezweren. Wel kan ik je tijdelijk ontzorgen, een moment van ontspanning creëren of je voorbereiden op feestelijke aangelegenheden. Denk aan een ontspannende gezichtsbehandeling met warme oliën of het bijwerken en kleuren van je wenkbrauwen vlak voor een borrel. Een heerlijke liftende behandeling voor gezicht, hals en decolleté waarbij de rimpeltjes worden opgevuld. Gladde benen zodat je je beter voelt in je nieuwe jurkje. Laat je armen behandelen met lichtflits, want dat staat al zo lang op je lijstje. Of laat eindelijk die ouderdomsvlekjes uit je gezicht weghalen...

Kortom: voor zorg en aandacht, een luisterend oor, huidadvies en professionele behandelingen staan we ook deze decembermaand voor je klaar.

We wensen u een mooie maand toe!

Studio voor Huidverbetering
 Anne-Marie Tempelaars

Deventerweg 171, Zutphen
0575-516045

www.huidverbeteringtempelaars.nl

 [saloonvoorhuidverzorging](https://www.facebook.com/saloonvoorhuidverzorging)



Gouden

1. Eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. La Laque Couture Holiday van Yves Saint Laurent, € 28,50 www.ysl.com
3. Absolu Drama Matte van Lancôme, € 35,- www.lancome.nl
4. Savon Extra doux Karité Lait van L'Occitane, € 8,50 www.loccitane.nl
5. Electric Pearls Météorites van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
6. To Party in London 9 shades van Gosh, € 19,99 www.goshcosmetics.com



feestdagen

Ze komen er weer aan, de feestdagen!
En daar hoort natuurlijk goud bij. Niet
een klein beetje, maar heeeel veeeee!
Enjoy the golden days!

7. Highlight & Glow Highlighting Powder Duo van Bobbi Brown, € 79,- www.bobbibrowncosmetics.com

8. Empressa Hair & Body Mist van Penhaligon's, € 67,- www.skins.nl

9. Rose d'Arabie Christmas Edition van Armani Privé, € 215,- www.armanibeauty.com

10. Lip Art Glitter van Rimmel, € 9,99 www.rimmellondon.com

11. Stardust Radiant Glow Palette van Laura Mercier, € 52,- www.skins.nl

12. Gouden enkellaars van Noë, € 209,- www.my-noe.com

JustFrankly!

COLUMN/JUST FRANKLY

Gewoon eerlijk gezegd jouw nieuwe partner op het gebied van personeel & carrière!

In de vorige editie van Zutphen Bruist was het al aangekondigd...
Onze nieuwe bedrijfsnaam: JustFrankly! 'it's a people process!'

JustFrankly is jouw nieuwe maar reeds betrouwbare partner als het gaat om personeel en arbeid en jouw carrière! Wars van in hokjes denken, ondoorzichtige contracten of bestaande constructies. En allergisch voor alles wat niet kan!

Want kom op, even eerlijk gezegd... Het gaat toch om de juiste persoon, op de juiste plaats, op het juiste moment?! JustFrankly is jouw persoonlijke partner in de wereld van veel variabelen & veel vraag en aanbod. En eerlijk gezegd, het wordt ook tijd voor een meer dan flexibele verbinder op de arbeidsmarkt. Want als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je wat je altijd hebt gekregen! En of je nu op zoek bent naar een nieuwe medewerker, een nieuwe carrièremove of een nieuwe weg om in te slaan... JustFrankly is jouw partner op een manier die past bij jou!

Ben jij er één van JustFrankly? Dan ben jij een persoon die elke dag meerwaarde biedt. Uiteraard door zaken die je van iedereen mag verwachten zoals vakkennis en betrouwbaarheid, maar ook door buiten de bestaande kaders te denken en je opdrachtgever of werkgever te verrassen en helpen om op een andere manier naar de

oplossingen te zoeken. Je bent creatief en je durft midden in de wereld te staan. Wwars van angst voor weerstand omdat jij weet waar jij heen wil en de zaken helder ziet. En omdat je alleen wel sneller gaat maar samen verder komt is JustFrankly jouw persoonlijke supporter, coach & kennisbank. Je staat er niet alleen voor, waar je ook voor ons aan het werk bent! JustFrankly slaat een brug op de traditionele arbeidsmarkt door flexibel te kijken naar vraag en aanbod op de arbeidsmarkt. JustFrankly heeft geen vaste oplossingen, juist in deze tijd is er alleen maar ruimte voor maatwerk als het aan JustFrankly ligt! Van recruitment, detachering, Payrolling tot aan loopbaanbegeleiding en jouw eigen speciale werkaankoopmakelaar! Dit is slechts een handvol van de oplossingen van JustFrankly, want elke dag opnieuw matchen en vieren wij samenwerkingen passend bij de persoon, de functie en het bedrijf! Alles over onze werkwijze, branches, vacatures & wanneer wij bij jou op de koffie kunnen komen lees je binnenkort op onze website!



It's a people
process...

Frank Zuidweg
06-51000073 / contact@justfrankly.nl



Specialist in borstprotheses

Elke vrouw verdient het om er op haar mooist uit te zien. Vanuit die gedachte helpt José de Vos al 25 jaar vol enthousiasme alle vrouwen die bij haar 'aankloppen' aan een perfect passende, comfortabele en natuurlijk ogende (deel)prothese.

Van A tot H

"Borstkanker: elke vrouw kan ermee te maken krijgen. Om te kunnen genezen zijn een operatie en eventuele nabehandeling meestal onvermijdelijk. Iets wat niet alleen lichamelijk een enorme impact heeft, maar vaak ook geestelijk. Veel vrouwen voelen zich niet helemaal gelukkig meer met hun lichaam, iets waar ik ze bij kan helpen.

"In alle rust en met volledige privacy"

Van cup A tot en met cup H en van een volledige tot een deelprothese, voor iedere vrouw heb ik de perfecte prothese waarmee zij vrijuit kan bewegen, sporten en zorgeloos zwemmen. Met minder neem ik ook absoluut geen genoegen."



Deelprothese na borstsparende operatie/reconstructie

Na een borstsparende operatie kan er vroeg of later een verschil tussen beide borsten ontstaan wat soms moeilijk te corrigeren is. Speciaal hiervoor zijn deelprotheses ontworpen. Ze zijn er in veel verschillende vormen, maten en diktes om de symmetrie weer terug te krijgen. Dit kan ook een uitkomst zijn na een reconstructie wanneer er toch een verschil blijft bestaan. De deelprotheses kunnen zowel op de huid als in een hoesje in de bh gedragen worden. Daarnaast is er natuurlijk een zeer uitgebreide voorraad volledige borstprotheses met verschillende eigenschappen. Zoals lichtgewicht, extra lichtgewicht, warmte regulerend, masserende achterkant en natuurlijk de plakprothese.

Het plaatje is helemaal compleet met mooi perfect passende lingerie, glad of met kant, maar ook in verschillende kleuren en dessins, met en zonder beugel.

Permanente
collectie
badkleding
aanwezig!



JOSÉ DE VOS MEDICALS

Lintelosestraat 1, Zutphen

0575-513561

Eigenaresse José de Vos

www.josedevosmedicals.nl

December maand = Feestmaand elke dag een cadeautje!

Advents- kalender!

Kom jij in december een dagje relaxen?
Dan ontvang je van ons een cadeautje!

Elke dag wordt er een nieuwe envelop
geopend voor onze gasten!

Ben jij benieuwd welk cadeautje je vandaag
kan krijgen, houd dan de actie in de gaten via
onze facebook pagina!



Elke dag een
nieuw cadeautje!



Gratis kopje koffie, gratis entree voucher
en nog veel meer cadeautjes!



Hoge kortingen
op behandelingen!

Volg de actie via facebook
www.facebook.com/debronsbergenwellness/

Uit het hoofd, in het lichaam

Enige tijd geleden verzorgde ik voor 150 medewerkers in een reorganisatietraject een dag om hun nieuwe collega's beter te leren kennen, als basis voor goede samenwerking. Doel was om échte verbinding met elkaar te maken, 'uit het hoofd' te komen en elkaar op een ándere wijze te leren kennen. Ik kreeg de vrijheid om te kiezen in welke vorm ik die dag wilde gieten.



Ontmoeten en verbinden zonder woorden

Het werden geen brainstormsessies met missie, visie en flipovers, zoals gebruikelijk was. Ik koos ervoor om elkaar op een creatieve manier te leren kennen, zonder veel woorden. Door samen dingen te doen, te maken en te ervaren. Wat bleek: met beweging, creativiteit, muziek en aandacht voor elkaar kwamen hele mooie verbindingen tot stand. Échte ontmoetingen en teamvorming vanuit het hart en lichaam, waaruit goede samenwerking en communicatie ontstond. En het was leerzaam en leuk!

Veranderen op creatieve wijze

Wil jij ook beter leren samenwerken, communiceren of leidinggeven? ParaWijsVogel beweegt jou op creatieve wijze tot verandering en groei binnen je privé- of werksituatie. Naast trainingen op maat verzorgen wij coaching op individuele basis of voor teams. Ook hebben wij speciale programma's ontwikkeld om de gezondheid, het concentratievermogen en de zelfreflectie van medewerkers binnen bedrijven te vergroten. Dit verlaagt het ziekteverzuim en verbetert de werksfeer en het werkplezier.

Nieuwsgierig naar onze specifieke aanpak? Neem contact op voor meer informatie of voor een intakegesprek en ontdek wat wij voor jou of je organisatie kunnen betekenen!



Studio: "Le Rideau", Oude Wand 39f, Zutphen
helma@parawijsvogel.nl | www.parawijsvogel.nl

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis in het kader van deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

Haal *dec*

TIP 1: WARM WELKOM

Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decembersfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.



TIP 2: DE KERSTBOOM

Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

TIP 3: OPEN HAARD

Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeervol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.



Beeld: Ikea

ember in huis



ER IS MAAR ÉÉN PERSOON DIE
BEPAALT WAT **JOUW PERSOONLIJKE**
DECEMBERSMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!

TIP 4: DECORATIE IN HUIS

Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de

juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembersmaak is: dat ben jij zelf!

TIP 5: MUZIEK

Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decembersfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de december-mood brengt.

Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



In Sententia

Loslaatcoach en energetisch werker

Verbinding

Wil je het leven in afgescheidenheid achter je laten?

Om als mens onze nieuwe aarde te creëren en te bewandelen heb ik de juiste verbinding nodig. Waar ben jij mee verbonden op dit moment? Dient dit wel jouw hoger doel, voelt dit wel verbonden met waar je vandaan komt. Hoe meer je ervan bewust wordt hoe je leeft en handelt hoe meer inzicht je krijgt in wat er anders kan en wat er meer verdieping kan hebben.

Door te verbinden met jouw bron zet je focus op waar jij vandaan komt en door te verbinden met de aarde daar waar je lichaam is ontstaan. Zo ben jij als mens tussen de bron en de aarde de spil van het bestaan. Met een bol van puur bronlicht om je heen is er ook nog een heilige ruimte die je beschermd.



Deze manier van zijn is voor mij de basis van mijn functioneren. Wil je dit ook ervaren hoe dat is kijk dan op:

<https://www.insententia.nl/meditaties/>

Je ware zelf

Door in verbinding te zijn ervaar je meer en meer je ware zelf. Wat daarbij ondersteund is het loslaten van oude patronen en overtuigingen. Boek hiervoor een inblikconsult om te ervaren wat dit met je doet om steeds meer te kunnen leven in verbondenheid en vrijer van blokkerende gevoelens.

Benieuwd naar hoe je in deze donkere tijd meer licht in je leven kan brengen? Maak dan een afspraak.



Vanaf de maand december werk ik vanuit mijn bedrijf "Ontsluiering".



Heel Happy & Healthy ...!

Nog geen idee hoe het kerstmenu eruit zal zien? In de decembermaand heb je behoefte aan mooie en makkelijke gerechten. Licht verteerbaar en voedzaam en toch ook fijn feestelijk. Een toepasselijke tip van Tina Visch, de spil van het HeelHuis: “Zoek op internet naar iets ‘anders dan anders’ en laat je inspireren door de diverse foodblogs. Zo presenteer ik zelf in een handomdraai de meest geweldige en gezonde gerechten. Pompoen met zoete aardappel is een heerlijke variatie, vol voedingsstoffen en vezels. Als een bijzonder en bewust bijgerecht, dat gewoon goed combineert. Maar ook als een volwaardig, kleurrijk en krachtig hoofdgerecht. Iedereen heel happy & healthy feestdagen!”

Kleurige Kerst-Ovenschotel

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 3 zoete aardappelen ± 800 gr.
- 1 flespompoen ± 800 gr.
- 4 rode uien, in ringen gesneden
- 4 takjes tijm
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 5 eetlepels olijfolie



Foto & Inspiratie: www.puursuzanne.nl



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de pompoen en de zoete aardappelen en snijd deze in blokjes.
- Meng de pompoen, de zoete aardappel, rode ui, olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder en een flinke snuf zout goed door elkaar in een grote kom. Zorg ervoor dat de olie en de kruiden goed verdeeld zijn.

Schep het pompoenmengsel in de ovenschaal. Haal de blaadjes tijm van de takjes en verdeel deze over de ovenschaal. Zet vervolgens de ovenschaal voor 45 minuten in de voorverwarmde oven.



GEZONDHEIDSCENTRUM

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

30
DAGEN
VOOR
€30,-

MELD JE AAN OF
KIJK VOOR MEER
INFORMATIE OP:
CURVES.NL

PROBEER NU!
AANMELDEN VOOR 31 DECEMBER 2018,
ALLEEN VOOR NIEUWE LEDEN



Curves[®]

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spitaalstraat 57 | Tel: 031 575 843977

Tips voor *stralende* feestdagen

It's the most wonderful time of the year.
Met deze bruisende tips straal jij tijdens de kerstdagen.



TRAIN IN DE WEKEN VÓÓR KERST REGELMATIG

Door te sporten en niet teveel te eten, voel je je beter, kun je de drukte voor kerst beter aan en je voorkomt ergernis over vetrolletjes in je galajurk.

VOETENBADJE Urenlang zwoegen in de keuken of een hele nacht met de voeties van de vloer heeft vaak gevolgen voor je voeten. Verwen je voeten daarom met een voetenbadje, masseer ze en smeer ze in met een voedende olie.

HUID SCHOONHOUDEN Het gevaar ligt op de loer dat je na een avondje feesten snel je bed induikt. Doe dit niet, maar maak je huid iedere avond grondig schoon. Smeer je huid vervolgens in met een voedende nachtcrème, zodat je huid kan herstellen van jouw wilde nacht.

MAAK TIJD VOOR JEZELF VRIJ Door op tijd rust te nemen, kun je de kerstdagen met een stralend gezicht (dus zonder wallen en lijntjes) tegemoet zien.

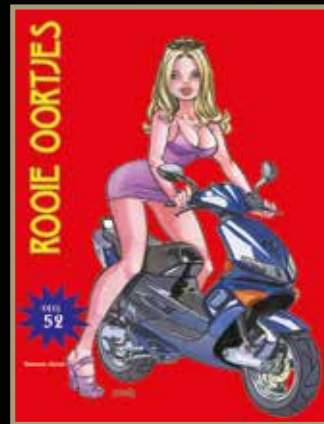
JE HEBT GEEN INSTAGRAMFILTER NODIG! Er zijn weinig momenten in het jaar dat het licht zo'n positief effect op je huid heeft. Het kaarslicht zorgt ervoor dat oneffenheden worden verdoezeld en de verlichting in de kerstboom geeft je een sprankelende oogopslag.

Krijg jij hier ROOIE

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen. Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

OORTJES van?

Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox

Cadeaupakket Grey met allerlei spannende bondage toys. Een enerverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen met een opwindend bondage avontuur...



Waar wil jij naar toe vandaag?

Nanneke Dorenbos brengt je met de fietstaxi in de gemeente Zutphen van deur tot deur met net een beetje extra zorg

Fietstaxi Zutphen
Reserveren 0575 228006

0575-228006 | info@fietstaxizutphen.nl
www.fietstaxizutphen.nl

WIL JIJ JE EIGEN
EVENT
PROMOTEN?

PLAATS HET
GRATIS IN
BRUIST!

Stuur alle gegevens en een foto naar events@nederlandbruist.nl

Indien mogelijk plaatsen wij jouw evenement dan in onze magazines en/of op de Facebookpagina's.

COMPLEET VERNIEUWD!

NU TE KOOP IN DE BOEKHANDEL



5,95

Zutphense Pracht is vernieuwd en vanaf nu voor € 5,95 te koop in alle boekhandels van Zutphen en Warnsveld. Eerdere edities zijn te koop via info@zutphensepracht.nl.

STREEK
ZUTPHENSE PRACHT

VALT DIT OP?

DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Wat verwacht jij van 2019?



2018 is bijna voorbij en wat is het snel gegaan. Weet jij nog wat je plan voor het afgelopen jaar was?

Elk jaar zijn we bezig met het jaar dat gaat komen. Het doel van Nederland Bruist is altijd 'groeien' geweest. Begonnen in 2006 en vanaf dat moment alleen maar doorgroeien.

Oorspronkelijk zijn we gestart als franchiseformule, maar in 2012 hebben we het plan opgevat om alleen met edities in eigen beheer door te groeien. En gegroeid zijn we!

Vanaf dit jaar komen we maandelijks in 33 regio's uit en er staan alweer 3 nieuwe regio's op de planning om in maart voor de eerste keer te verschijnen.

Om die groei te realiseren zijn we volop bezig om de afdelingen uit te breiden. Nieuwe vormgevers, contentmanagers, bezorgers en media adviseurs.

Daarnaast hebben we onze franchiseformule vernieuwd en zoeken we topverkopers, die op zelfstandige basis nieuwe regio's willen opstarten.

Ons doel is om in 2019 naar de 40 regio's door te groeien.

Groei jij met ons mee?

Meer weten?

Check de vacatures op www.nederlandbruist.nl



in Zutphen e.o.

ELKE DONDERDAG, VRIJDAG, ZATERDAG EN ZONDAG T/M 30 DECEMBER 10.00 - 17.00

EXPOSITIE INSPIRERENDE VERGEZICHTEN

Carlijn Kingma (Zutphen, 1991) exposeert in *Dat Bolwerck* met haar werk 'Inspirerende vergezichten'. Haar tekeningen tonen de utopie als een plek waar het haalbare en het verlangen kunnen samensmelten tot ongekennde, nieuwe werelden.

Kingma studeerde in 2016 af aan de Faculteit Bouwkunde van de TU Delft. Tijdens haar studie raakte in geïnteresseerd in de kracht van de utopia. "Ik wil laten zien hoe de wereld zou kunnen zijn", beschrijft zij haar werk. Ze maakt pentekeningen op papier en bouwt daarmee een fictieve wereld vol associaties met de realiteit. Haar oeuvre is nog bescheiden maar haar naam zingt rond. Zo had Carlijn tot eind februari 2018 een tentoonstelling in het Gemeentemuseum Den Haag, als beloning voor het winnen van de New Babylon Award voor het beste afstudeerwerk aan de TU Delft op het snijvlak van kunst en architectuur.

Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112 Zutphen
www.datbolwerck.nl

VRIJDAG 7 DECEMBER 20.00 - 23.00 UUR

COOL HOUSE GROOVE CONNECTION

Ben je een ervaren muzikant, zanger of zangeres of wil je ervaring opdoen? Wil je met een top ritmesectie je favoriete standards spelen of een mooie ballad zingen? Kom dan lekker meejammen! Aansluitend aan het Sunset Café is iedere eerste vrijdag van de maand in Het Koelhuis vanaf 20.00 uur de Cool House Groove Connection. Deze (jazz) jamsessie wordt voor het publiek genieten van spontaan samenspel en spannende improvisaties.

Het Koelhuis, Coenensparkstraat 1 Zutphen
www.hetkoelhuis.nl

VRIJDAG 14 DECEMBER 20.00 - 22.00 UUR

CHRISTMAS PROMS

Het Zutphense mannenkoor de IJsselzangers gaat in 2018 een oude traditie voortzetten. Op vrijdag 14 december om 20:00 geven zij, samen met vrouwenkoor Phoenix uit Brummen, een kerstconcert in de Walburgiskerk in Zutphen. Het publiek zal op diverse momenten direct deelnemen aan het concert tijdens het samen zingen van bekende kerstliederen. De koren staan onder leiding van Paul Michel Tijssen en Klaas van der Hoeven. Medewerking is er verder van sopraan Marlieke Haandrikman en tenor Harry Dolleman. De muzikale ondersteuning wordt verzorgd door pianiste Tatiana Laryna en organist Jeroen Pijpers. Prijzen: € 15,00 | € 5,00 t/m 12 jaar. *Walburgiskerk, Kerkhof 3 Zutphen, www.ijsselzangers.nl*



ZONDAG 16 DECEMBER 12.00 - 17.00 UUR

SPROOKJESSTAD ZUTPHEN

Zutphen staat op zondag 16 december volledig in het teken van sprookjes. Volop gezelligheid voor jong en oud tijdens deze speciale koopzondag.

www.inzutphen.nl/nl/sprookjes

DONDERDAG 20 DECEMBER 20.30 UUR

LADIES OF JAZZ

Zangeres en presentator Marlies Claasen en gitarist Tom Klein zorgen elke derde donderdag van de maand voor een intiem en spannend samenspel bij Nic & Ik. Op donderdag 15 november zingt Marlies bekende jazzstukken van de Grote Ladies of Jazz: Ella Fitzgerald, Billie Holliday, Sarah Vaugan, Dinah Washington. Vrouwen met een indrukwekkend levensverhaal waar de jazz en blues naadloos bij aansluiten.

Op donderdag 20 november is het thema 'Marlies Claasen sings Xmas'. *Nic & Ik - Wine and Food*

Sprongstraat 16 Zutphen

22 EN 23 DECEMBER 10.00 - 16.00 UUR

MODELSPORBEURS ZUTPHEN

In het weekend van 22 en 23 december 2018 is het weer zover: de treinenbeurs in de Hanzehal. Een gezellige beurs waar jong en oud zich kan vermaken. Voor de serieuze modelspoorders is er volop keuze als ze boodschappen willen doen bij de vele standhouders. Maar er zijn ook beginsetjes te koop voor de beginnende modelbouwer.

Inspiratie kun je opdoen bij de diverse opgestelde modelspoorbanen, elke keer is er weer wat anders te zien. Dit jaar zijn er ook weer diverse hobbyisten die hun kunsten laten zien en zij staan je graag te woord in diverse modelspoorreizen. www6.modelspoorbeurszutphen.nl

ZONDAG 23 DECEMBER 12.00 - 17.00 UUR

KERSTSHOPPEN

Koopzondag met kerstshoppen in Zutphen op zondag 23 december. Mét glühwein en chocolademelk.

Uitgelicht



**ZONDAG 23 DECEMBER
15.30 - 17.30 UUR**

A CHRISTMAS CAROL IN POSE

Het beroemde kerstverhaal A Christmas Carol in Pose van Charles Dickens door Het Muzikaal Verteltheater op zondag 23 december met Kerst-Sing-Along in 't Warnshuus in Warnsveld. 'Marley was dood', zo begint het beroemde kerstverhaal van Charles Dickens.

Thea Rijsewijk brengt onder de naam Het Muzikaal VertelTheater vertellingen die gebaseerd zijn op literaire verhalen. Zij bewerkt een literaire tekst zo dat er een boeiende vertelling uit komt, terwijl de schoonheid van de taal en het karakter van het verhaal behouden blijft. De muziek wordt gespeeld door violist Gerbrand Dijkstra. Met zijn vioolmuziek weet deze muzikant een bepaalde sfeer op te roepen dat uitstekend bij het Dickens kerstverhaal past. Na de voorstelling is er onder leiding van Gerbrand Dijkstra een Kerst-Sing-Along met bekende kerstliederen.

Reserveren via coordinator@warnshuus.nl of 0575 - 522 796. www.warnshuus.nl



Anne & Valentijn
EYEWEAR

Wij wensen u fijne feestdagen



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

www.lomanenvandeweerd.nl
Volg ons ook op Facebook en Instagram