

ZUTPHEN EO



AUGUSTUS 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Heerlijk...
vakantie!

Leven als de
jetset in Marbella



ZOMER
ACADEMIE
ZUTPHEN.



DE RAP TOVER FLUIT

www.zomeracademiezutphen.nl

KOOP
NU JE
TICKET

2019

14 september 20.00 uur première Hanzehof - Zutphen
15 september 16.00 uur buitenvoorstelling bij de Berkelpoort - Zutphen
15 september 20.00 uur buitenvoorstelling bij de Berkelpoort – Zutphen
21 september 20.00 uur DRU Cultuurfabriek - Ulft
28 september 20.15 uur Oosterpoort – Groningen

2020

17 januari 20.00 uur Ottone – Utrecht
19 januari 16.00 uur The MAX in de Melkweg – Amsterdam (met
afterparty)

Info en tickets via zomeracademiezutphen.nl

puro
face & body
huidverbetering en wellness

PRE-SUMMER TREATMENT

- Scrubben rug + bodylotion
- Scrubben voeten + bodylotion
- Reinigen gelaat
- Scrubben gelaat
- Verven wenkbrauwen of wimpers
- Ampul
- Hydraterend masker
- Dag/nachtverzorging

Epilieren en onzuiverheden
verwijderen extra
bij te boeken.

**Actie geldig t/m
eind augustus.**

NU VOOR
€ 44,95



Adres Oude Doetinchemseweg 11
7051 DZ Varsseveld
Telefoon 0315 - 23 16 24
E-mail info@purofacebody.nl
Internet www.purofacebody.nl





12

14

23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Lisanne van Bergen
EINDREDACTIE Linda Groothuijse
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. ©2019 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



ADVERTEREN?
 Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-19629221

Je ziet het, je voelt het, je ruikt het... het is zomer! Heerlijk, die lange dagen, zwoele avonden en het vele buiten zijn. Is het je in Nederland nog niet zomers genoeg? Gooi dan je spullen in de auto of boek dat ticket en vlieg naar de Spaanse zon. Om precies te zijn naar Marbella, een van onze persoonlijke favorieten, waarover je in deze nieuwste editie van Bruist meer leest.

Bruisende lezer,

Er zijn namelijk maar weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy clubs en restaurants tot het fijne dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Marbella biedt voor ieder wat wils. Een goede bestemming voor je vakantieged, lijkt ons dus zo. Want wist je dat maar liefst 48% van de Nederlanders dit ook daadwerkelijk gebruikt voor de vakantie?! Hoor jij bij deze groep?

Natuurlijk kunnen we niet allemaal naar Marbella afreizen, hoe graag we misschien ook zouden willen. Voor diegenen die in Nederland van de zomer genieten, staan de bruisende ondernemers in de regio gewoon vol enthousiasme klaar, net als de rest van het jaar. In deze Bruist stellen we weer een aantal van deze ondernemers, zoals Praktijk Vinke en Logopediepraktijk Rondom Taal, aan je voor.

Geniet van de zomer!
René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.

Inhoud

Voor de *mondelinge* *communicatie*

Kinderen en jongeren van hun eventuele taal- en spraakproblemen afhelpen, dat is de uitdaging die Sanne van Heerde-Dijkstra, samen met haar nieuwe collega Cynthia Morsman, elke dag weer aangaat in haar Logopediepraktijk Rondom Taal. “Wij doen er alles aan om hen zo snel mogelijk van hun problemen af te helpen.”

JARENLANGE ERVARING

“Inmiddels werk ik alweer veertien jaar als logopedist, waarvan de laatste acht jaar in mijn eigen praktijk. Door de jaren heen heb ik veel behandelmethoden en materiaal verzameld. Daardoor kan ik bijna iedereen met taal- en spraakproblemen op de best mogelijke manier behandelen”, vertelt Sanne.

BEHANDELPLAN OP MAAT

“Geen dag is hier hetzelfde, doordat iedereen andere problemen heeft. Zo heeft het ene kind een beperkte woordenschat, een ander kind heeft problemen met het uitspreken van bepaalde klanken en weer een ander kind heeft afwijkend monddrag. Ik behandel ook mensen met lees- en spellingproblemen/dyslexie. Volwassenen zijn natuurlijk ook welkom. Zij hebben bijvoorbeeld een verkeerde ademhaling, stemproblemen of een onduidelijke articulatie. Voor iedereen gaan wij op zoek naar de best passende behandeling. Daarom starten wij een behandeltraject ook altijd met een uitgebreide intake en uitgebreid onderzoek om het probleem zo goed mogelijk vast te kunnen stellen en daar het behandelplan op af te stemmen. Ik vind het belangrijk om zo functioneel mogelijk te werken, oftewel ervoor te zorgen dat als eerst de eventuele belemmeringen in het

dagelijks leven worden aangepakt. Hoe lang een behandeltraject duurt, hangt uiteraard af van de persoon en het probleem; de ene is jarenlang in behandeling terwijl een ander slechts een paar keer hoeft te komen.”

JONG GELEERD...

“Hoe jonger je begint met logopedie, hoe beter. Maak bij twijfel dus altijd even een afspraak of informeer naar de mogelijkheden; zelfs als je kind pas anderhalf is, kunnen wij al helpen om een achterstand op latere leeftijd te voorkomen.”

logopediepraktijk
rondom taal

Eigenaar: Sanne van Heerde-Dijkstra
Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979
www.logopediepraktijkrondomtaal.nl

GESPECIALISEERD IN
HET HELPEN VAN KINDEREN
MET EEN (COMPLEXE)
TAAL- EN SPRAAKSTOORNIS



Het luxe pareltje aan de Costa del Sol

Er zijn weinig plekken in Spanje die zo veel te bieden hebben als Marbella. Van superglamour, trendy etablissementen tot een fijn dorpsleven omringd door onherbergzame natuur. Welkom in de wereld die Marbella heet, welkom in een wereld die bruist!

Marbella



Voor een echt vakantiegevoel verblijf je tijdens je vakantie bij Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat, is het uitzicht op de Middellandse Zee even mooi. www.mijas-residence.com. En droom je van een huwelijk onder de Spaanse zon, kijk dan voor meer informatie op www.trouweninspanje.nl.

JETSET

Dompel je onder in de luxe van **PUERTO BANÚS**, dé trekpleister van Marbella. Deze haven wordt gezien als één van de meest prestigieuze havens aan de Middellandse Zee. In de witte gebouwen aan de kade zijn luxe winkels, excellente restaurants en gezellige bars gevestigd. Puerto Banús is ook een **WALHALLA** voor **WINKEL-LIEFHEBBERS**. Om iets te kopen, moet je echter wel diep in de buidel tasten, want je vindt hier voornamelijk winkels van de duurdere merken. Of ga naar **WINKELCENTRUM MARINA BANÚS** op een steenworp afstand. Hier vind je winkels met lagere prijzen.



HOTSPOT

De **MERCADO ATARAZANAS** is gelegen in het historisch centrum van Málaga. Het is gevestigd in een schitterend 19e eeuws pand gevuld met mediterrane geluiden, de heerlijkste geuren en Spaanse gezelligheid. In de drie hallen vind je vlees, verse vis, groente en fruit, kruiden, kaas en noten. Het is een echt niet te missen hotspot van Málaga!

ALAMEDA-PARK

Een plek waar je een aangename wandeling kunt maken en kunt ontspannen terwijl je geniet van een natuurlijke omgeving met interessante tropische planten en fonteinen. Gedurende het jaar worden er allerlei markten, evenementen en festivals georganiseerd en zijn er rondom het park cafés, bars en restaurantjes. Het park met de **KERAMIEKE ZITBANKEN** is dus zeker de moeite waard.



BUEN APETITO!

Ben je een liefhebber van heerlijk eten, dan zit je in Marbella gegarandeerd goed! Behalve **SPAANSE TAPAS** komen er uiteraard nog veel meer heerlijkheden uit deze zonnige streek. Wat denk je bijvoorbeeld van de **ESPETOS DE SARDINAS**? Deze gegrilde sardines zijn de specialiteit van de Costa del Sol.



MARBELLA/BRUIST

DE MOEITE WAARD

Van welke kant je Marbella ook benadert, de schelpvormige bergtop van de **PICO DE LA CONCHA** domineert altijd het decor. Om de ogenschijnlijk kale en grijze rots eens vanuit een ander perspectief te bekijken, is het de moeite waard om hem een keer te beklimmen. De meest betoverende plek in Marbella is de witgekalkte, gedeeltelijk afgesloten oude stad, **CASCO ANTIGUA**. Het voelt als een ansichtkaart, met een doolhof van smalle straatjes en pleintjes. Het **PLAZA DE LOS NARANJOS** is een zeer levendig, typisch Spaans pleintje, gelegen in het midden van de oude binnenstad. Het ontleent zijn naam aan de vele sinaasappelbomen die hier staan.

MARBELLA OP DE FIETS

Verken Marbella ook eens op de fiets die je huurt bij **BIKEKICK.EU**. De veelzijdigheid van dit gebied is enorm: je fietst hier elk uur door een ander landschap, vaak vergezeld door de Middellandse Zee. Meer naar het binnenland klim je via rotspartijen, waarbij je je op de Mont Ventoux waant, via olijfgaarden en kilometerslange sinaasappelvelden. Elke route is een ongekennde ervaring.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza én in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een magazine uit in Marbella. **WANT OOK HET SPAANSE MARBELLA BRUIST!**

In contact met wie je bent

Voordat Carin Vinke in aanraking kwam met lichaamsgerichte psychotherapie, was zij werkzaam in verschillende functies in de gezondheidszorg. Sinds 15 jaar heeft ze haar eigen praktijk. Eerst in de Jordaan in Amsterdam, sinds een jaar in Winterswijk Meddo.

“Het voelde voor mij als thuiskomen toen ik het brede terrein van lichaamsgerichte psychotherapie ontdekte”, vertelt Carin gepassioneerd. “Voor mij klopte het helemaal. In onze hedendaagse samenleving ervaren we vaak veel onvrede over hoe we functioneren. Er is een grote afstand tussen lichaam en geest, tussen gevoel en verstand. Lichaamsgerichte psychotherapie helpt je om die verbinding te herstellen en om meer in contact te komen met je binnenwereld én de mensen om je heen.”

Leef in overeenstemming met de signalen van je lichaam

Van burn-out, stress- en relatieproblemen tot trauma en rouw/verliesverwerking; met zulke uiteenlopende vragen kloppen mensen bij Carin aan. “Tijdens de intake zoeken we uit hoe we het probleem gaan aanpakken. Vaak kan ik zien waar de spanning zich

opbouwt; het lichaam heeft veel te vertellen. Door verschillende lichaamsgerichte technieken en stress-regulerende oefeningen word je je bewust van de reacties van je lichaam, en leer je hoe je daar op een meer ontspannen, spontanere manier mee om kunt gaan.”

Met compassie

“Ik creëer een veilige omgeving waarin jij je vrij voelt ruimte te geven aan allerlei onverwerkte ervaringen en emoties. Zo kan je lichaam zich weer ontspannen. Maar stress kan ook ontstaan door dat vervelende stemmetje in je hoofd dat steeds zegt dat je niet goed bezig bent. Of je laat anderen voortdurend over je grenzen heen gaan; in relaties kan dit leiden tot pijnlijke patronen van ruzie en terugtrekken. Door met meer compassie naar jezelf te kijken, kun je vrede sluiten met moeilijke stukken in jezelf. Daar word je beter van.”

**“CONTACT MET JE
LICHAAM GEEFT JE
NIEUWE KRACHT EN
LEVENSvreugde”**



SNELLE VERSE SMOOTHIES

Als je heerlijk in de vakantie mood bent, heb je met deze nieuwe smoothiepakketten in je vriezer in no-time een gezond ontbijt gemaakt. Er zijn drie smaken, elk bomvol met fruit, groenten, vezels en natuurlijke eiwitten, in geportioneerde zakjes met de perfecte hoeveelheid voor een smoothie. Smoothiezakjes van Freasy, € 8,75 per 3 zakjes. www.freasy.nl

HET BESTE UIT DE NATUUR

Als het dan eindelijk echt zomer is, wil je niets liever dan veel buiten zijn. Dat betekent dat je goed voor je huid moet zorgen. Bulldog Skincare is dé huidverzorging voor mannen die snel en makkelijk hun huid willen verzorgen. www.bulldogskincare.com



THEE IN DE ZOMER?

Ja hoor! De theeën van Arte & Zayne omvatten blends die je het gevoel geven dat je op het strand ligt te zonnen. Perfect voor een picknick of een zomerse borrel als je iets anders wilt dan een wijntje!

Arte & Zayne Zomerthee vanaf € 6,95. www.artezayne.com



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 kaartjes voor MAMMA MIA! de musical.

De ultieme feelgood-musical met de hits van ABBA in het Beatrix Theater Utrecht is de internationale musicalsensatie die je meeneemt in een zorgeloze zomer vol plezier.



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 actie! Of stuur je gegevens o.v.v. #MAMMA MIA naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

Heerlijk... Vakantie!

win

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van My Brilliant Friend.

Deze achtdeelige topserie toont de ontwikkeling van de levenslange vriendschap tussen twee Italiaanse vrouwen. Het is een verfilming door Saverio Costanzo van de immens populaire roman L'amica geniale van Elena Ferrante. Te koop via Lumiereseries.com



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. #BrilliantFriend naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



LICHT GEKOELD HET LEKKERST

In deze rode wijn van Puklavec proef je rijp donker fruit, tonen van vanille, chocolade en een lichte kruidigheid. Licht gekoeld is deze wijn heerlijk op het strand, een zonnig terrasje of gewoon thuis op je balkon. www.puklavecfamilywines.com



RONDJE ROTTERDAM

De zomermaanden bieden de perfecte gelegenheid om te genieten van de verschillende rondvaarten en uitjes van Spido. Tijdens de tocht zijn aan boord ook verschillende hapjes en drankjes verkrijgbaar. Dus of je nu al jaren in Rotterdam woont of een dagtripje maakt naar deze wereldstad, grijp je kans om Rotterdam vanuit een ander perspectief te zien! Meer info op www.spido.nl



STEELE SHOW

Fashionable arriveren bij jouw favoriete terras of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? De retro Union Flow ziet er misschien wel stijlvoller uit dan jij. Maar één ding is zeker, samen stelen jullie de show! Rest er nog één vraag: wat is jouw kleur?

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



Willem van den Berg

Op 10 juni 1572 nam graaf Willem van den Bergh, aanvoerder van een geuzenleger, de stad Zutphen in. Dit was onderdeel van het offensief van Willem van Oranje tegen de Spanjaarden. Kerken, kloosters en burgers werden niet gespaard, en de katholieke Nieuwstadkerk evenmin. Staatse troepen vernielden ramen, verkrachtten nonnen en plunderden de kerk. Alles wat katholiek was moest het ontgelden, waaronder de gebrandschilderde ramen van de kerk. Tijdens archeologische opgravingen in 1999 zijn de oude kerkramen in honderdduizenden stukjes teruggevonden. De ramen moeten rijkversierd zijn geweest, want er is glas in allerlei kleuren aangetroffen. Ook is de kwaliteit van het glas erg goed bewaard gebleven. Waarschijnlijk heeft Johan ter Knocke, de kerkmeester ten tijde van de vernielingen, ze bewust begraven. De Nieuwstadkerk moet er voor de plundering van 1572 zeer indrukwekkend hebben uitgezien.

De Sint Jan de Doperkerk, ook wel de Nieuwstadkerk genoemd, is een gotische kerk. Hij werd voor het eerst vermeld in 1272 als 'Kerk van Onze Lieve Vrouwe in de Nieuwstad'. Destijds fungeerde hij als kerk van de zelfstandige stad de Nieuwstad, dat in 1312 als stadsdeel bij Zutphen werd gevoegd.

De kerk is meerdere malen verbouwd. Omstreeks 1460 werd het driehoekig gesloten koor gebouwd en de kerk van een dakruiter voorzien. In de tweede helft van de vijftiende eeuw volgde een uitbreiding aan de zuidzijde en omstreeks 1500 werd de kerk nogmaals uitgebreid, dit keer aan de noordzijde.

In de kerk staat een orgel van de Groningse orgelbouwer J.W. Timpe. Aanvankelijk stond dit instrument in de Doopsgezinde kerk in Groningen, maar in 1818 is het naar Zutphen gebracht.

Tachtigjarige Oorlog

De kerk is gesticht als parochiekerk. Gedurende de roerige tijden van de Tachtigjarige Oorlog volgde een periode van afwisselend gebruik door protestanten, katholieken en soldaten van het garnizoen aan de Isendoornstraat. De soldaten gebruikten het onder andere als hospitaal, paardenstal en bakkerij. Koning Lodewijk Napoleon Bonaparte schonk de kerk begin negentiende eeuw terug aan de katholieke gemeenschap, die het omdoopte tot de Sint Jan de Doperkerk.

Historische Vereniging Zutphen



Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit is ook nu nog terug te zien in de verschillende kerken en andere religieuze gebouwen, elk met hun eigen geschiedenis en hun eigen verhaal. De functies van de gebouwen zijn in de loop der eeuwen veranderd. Zo worden diverse panden inmiddels niet meer als religieus centrum gebruikt, maar hebben ze een nieuwe bestemming gekregen. Dat zij toch nog van grote waarde zijn voor de stad, moge duidelijk zijn. Een nieuwe stadswandeling verbindt religieus erfgoed in de binnenstad van Zutphen met elkaar.

De Nieuwstadkerk



Opmerkelijk is dat graaf Willem van den Bergh, als zwager van Willem van Oranje, van de Staatse kant naar de Spaanse kant overliep. Doordat zijn ambitie om stadhouder van Gelderland te worden niet werd vervuld – zijn zwager Jan van Nassau kreeg deze post – startte Van den



Bergh geheime onderhandelingen met de Prins van Parma. Ondanks dat Van den Bergh later tóch stadhouder werd, bleef hij contact houden met Van Parma. Toen dit bekend werd, werd Van den Bergh met zijn vrouw vastgezet, maar vanwege te weinig bewijs toch weer vrijgelaten. Daarna koos hij definitief en openlijk voor de Spaanse kant.



Historische Vereniging Zutphen



De route is samengesteld door het Erfgoedcentrum Zutphen van de gemeente Zutphen, in samenwerking met Stichting Zutphen Promotie. Haal de route op bij de VV aan de Houtmarkt 75 en/of download de gratis audiotour op je mobiele telefoon.

Voor meer informatie:
www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute

Zo werkt de audiotour:

1. Download 'Podcatcher audio guide' op je smartphone: App Store & Google Play
2. Open de app.
3. Tik om te starten.
4. Zoek op 'Stedelijk Museum Zutphen'.
5. Selecteer de audiotour 'Religieus Erfgoedroute Zutphen'.
6. Download de tour en start bij een van de tien kerken.

Veel luister- en wandelplezier!

Informatie over Zutphen kun je vinden:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.regionaalarchiefzutphen.nl

Op vakantie gaan geeft niet alleen maar prettige vooruitzichten; 4 op de 10 personen hebben last van **Vakantiestress**.

Wist je dat een **hotel** veel mensen het 'echte vakantiegevoel' geeft, ook al zijn ze maar 100 kilometer van huis verwijderd?

De gemiddelde **Spanjaard** besteedt 16 uur per dag aan eten, drinken, plezier en slapen.

Vrouwen nemen gemiddeld **31 kilo** bagage mee op vakantie, bestaande uit 1,9 setje per dag en 4 paar schoenen.

48% gebruikt **vakantiegeld** daadwerkelijk voor vakantie, 40% zet het direct op een spaarrekening voor onverwachte zorgkosten en uitgaven aan het huis.

Vooralsnog heeft in Spanje alleen Barcelona een milieuzone ingesteld, die toegankelijk is met een geldige **milieusticker**. Deze is verkrijgbaar bij Spaanse postkantoren voor 5 euro.

In Spanje is **een fooi van 5%** gebruikelijk. Rond het bedrag naar boven af of laat het kleine wisselgeld liggen. Gidsen en parkeerwachters verwachten een fooi en bij taxichauffeurs kun je het bedrag afronden.

Terwijl de **opruiming** nog in volle gang is, stroomt **de nieuwe collectie** binnen!



Onze merken

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

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



Volg ons
nu ook op
Instagram

Net
&
Mia

Turfstraat 17
Zutphen
0575-543779
f netenmia

Vakantie anders?

COLUMN/MARIËLLE JANSEN

De vakantie is in volle gang hier in Midden-Nederland (daar valt onze regio onder) en dat is goed te merken. De atmosfeer komt tot rust, algehele ontspanning. Rust en een tinteling van vrolijkheid en genieten hangt er in de lucht. Grappig... het past zo goed bij vakantie!

In het julinummer deed ik al een aanloopje naar een andere manier van leven tijdens de vakantieperiode. Doordat je dagritme er anders uit gaat zien, kun je je bewust gaan worden wat je gebruikelijke handelen is. Pak je eerst je telefoon om van alles te checken? Loop je gelijk naar de keuken om koffie te zetten? Maak je een boterham klaar voor je ontbijt? Zet je de tv aan om het nieuws te zien?

De vakantie helpt je erbij om bewuster om te gaan met je energie. Drink een paar glazen water zodra je je bed uitkomt, zet een pot kruidenthee en eet een licht ontbijt... misschien wat fruit? Ga de natuur in en voel de lucht op je huid, snuif de geuren op, zie de kleuren en vormen om je heen, ervaar. Kom in beweging, fietsen of wandelen. Ga dan eens voelen wat er bij je van binnen gebeurt: je schouders en rug ontspannen, je ademhaling wordt rustiger, je voeten gaan tintelen, je hart wordt zachter en gaat open en je merkt dat er zomaar van binnen een glunderend glimlachje ontstaat!

Ga met de kinderen op pad, een eind fietsen, speel met ze, bouw hutten met ze, ga met ze zwemmen, lees ze voor. Lees een paar goede boeken en heb daar samen een diepgaand gesprek over. Wat het met je doet? Hoe het onderwerp je tot andere gedachten brengt, hoe de ander er tegenaan kijkt? Doe moeite om quality time met elkaar te hebben, geniet van elkaars gezelschap, aanraking, vrolijkheid, diepgang. En ervaar dan eens wat er bij je van binnen gebeurt... alles wordt rustiger en zachter. Je voelt je blij met jezelf!



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.

 Core-Coaching

Molengracht 4, Zutphen
06-40533244
www.core-coaching.nl

KIJK OP
WWW.CORE-COACHING.NL
VOOR MEER INFORMATIE



Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Opruimen

Ook voor ruimte in je hoofd

Het begint vaak met je kamer opruimen.

Een ouder vraagt of je kamer vrij kan worden gemaakt van speelgoed. Dan pas kan er worden gestofzuigd.

Bij verhuizingen kom je dit ook tegen. Veel spullen heb je al jaren niet gezien, ze gaan dan door je handen heen en de gekoppelde herinneringen komen boven. Iets weggooien kan dan ineens heel moeilijk blijken. Waarom lukt het je niet om dit op te ruimen. Te veel emotioneel verbonden?

Houvast

Wat doen al die herinneringen met een mens. Waar zitten ze opgeslagen en welk nut hebben ze?

Door iets van vroeger te zien krijg je een flashback. Je gaat terug naar de tijd waarin het zich afspeelde. Deze herinnering kan mooi en fijn zijn, maar ook het

tegenovergestelde. Soms diep weggestopt om nooit meer boven te laten komen. Dit kan ook met beleving van muziek en geuren gebeuren.

Het lijkt je een soort houvast te



www.ontsluiering.nl | 0640337893

geven aan het verleden. Je weet precies hoe iets voelt en kiest dan makkelijk nog een keer of juist niet voor hetzelfde.

Verder komen

Hoe meer je verzamelt hoe meer je meeneemt. Het is niet alleen de fysieke verzameling maar tegelijk de geestelijke verzameling. Wil je verder komen en groeien is het gebruik maken van je verzameling of het loslaten daarvan van belang. Alles een plek geven en achter je laten kan een manier zijn, maar ook bewust kijken naar het verleden en deze kennis gebruiken om te groeien. Zolang je niet last hebt van oude dingen is er groei mogelijk. Voel je je belemmert dan is er voor vrije groei obstakelopruiming nodig.



Bestemming

Wat is jouw bestemming? Geloof je dat je een levensopdracht hebt? Zo ja, waarvoor ben jij dan geboren? En is het leven dat jij leidt in overeenstemming met die opdracht?

Zo ja, dan ben je een gelukkig mens. Ikzelf ben er lang naar op zoek geweest, en had het gevoel dat ik niet mijn volledige potentie leefde. Ik wist ook, dat het mogelijk was om die potentie wél te leven, om in direct contact te komen met wie ik werkelijk ben.

Dat is geen knop, die je om kunt zetten. Het is een proces, waar je nooit klaar mee bent. Maar als je eenmaal een stap op het pad gezet hebt, dan wil je alleen maar verder.

Søren Kierkegaard zei: "Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd."

Kom je dus steeds weer terug op het oude, vertrouwde pad, dan wordt het tijd om te leren het leven achterwaarts te begrijpen. Met welke oude overtuigingen worstel je? En hoe kun je die gaan omzetten, zodat je dat wél kunt doen?

Als je hierin geïnteresseerd bent, vraag dan een (gratis) kennismakingsgesprek aan, bezoek mijn website www.kernkracht10.nl of geef je op voor een workshopdag.



Tineke Veenstra heeft een missie met Kernkracht 10: mensen helpen om hun ogen te openen voor hun potentie in het leven. Hen laten ervaren wat het leven is waarvoor ze geboren zijn en zaken die daarbij in de weg staan helpen oplossen.



Spankerensweg 16,
Leuvenheim
06-53579131
www.kernkracht10.nl

HOLISTISCHE EMDR: EYE MOVEMENT, DESENSITIZATION & REPROCESSING

Heb jij vervelende, nare of ingrijpende ervaringen meegemaakt in je leven of een heftig trauma zoals een ongeval, pestervaringen, incest, een ziekte, oorlogstrauma, bedrog, scheiding, een verlies van een dierbare, enzovoort? Zit jij met angsten waarvan je niet loskomt?

Soms weet je waar het vandaan komt, maar het kan ook maar zo zijn dat je de oorzaak niet weet en dat het in je onderbewustzijn is opgeslagen. Dit kan kortgeleden zijn gebeurd of in je jeugd, babytijd, zelfs vanuit een vorig leven. Het belemmert je om voluit te leven! Dan kan EMDR voor jou een methode zijn om hier los van te komen. Het is een snelle en effectieve manier om van je trauma's af te komen met een blijvend resultaat.

De sessie duurt ongeveer 60 tot 120 minuten. We laten je terugdenken aan de gebeurtenis of, als je het niet weet, gaan we je uitmeten en vandaar uit gaan we aan het werk. De beelden, de gevoelens en niet te vergeten onze gedachten laten we naar voren komen. Door daarna met eenvoudige oogbewegingen en/of met klikgeluiden en hand- en voetaanrakingen worden deze stap voor stap losgekoppeld uit ons systeem. Daarna gaan we positieve overtuigingen weer in jouw systeem zetten.

Bij interesse neem vrijblijvend contact met ons op, dan kunnen we samen kijken hoe we jou kunnen helpen. Want elk mens is uniek!



Helderlicht
inzicht

Wilmi Eppink en Ronnie Bennink houden zich sinds hun jeugd al bezig met spiritualiteit. Door zich verder te verdiepen maakten ze beiden een groei door in hun eigen bewustzijn. Met hun sensitieve en energetische gaven helpen Wilmi en Ronnie sinds vijf jaar ook anderen bij het ontdekken van de eigen ik. Dat doen ze bij 'Helderlicht inzicht' aan de hand van het aanbieden van energetische therapie, lezingen en workshops.

Aaltenseweg 109, Vragender
06-20794099
info@helderlichtinzicht.nl
www.helderlichtinzicht.nl

DAGJES UIT IN AUGUSTUS



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

Ballonfiësta Barneveld
21 t/m 24 augustus in Barneveld
Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

't Preuvenemint
22 t/m 25 augustus in Maastricht
Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

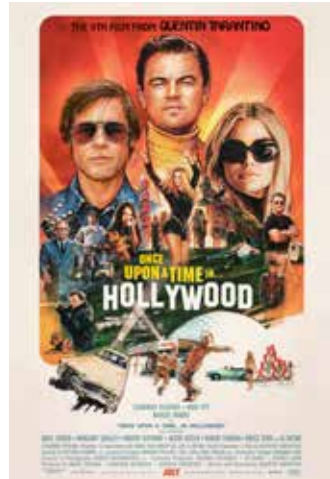
De Uitmarkt
23 t/m 25 augustus in Amsterdam
De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen
28 t/m 31 augustus
Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

Jazz in de Gracht
29 t/m 31 augustus in Den Haag
Jazz in de Gracht vindt plaats op en rond de grachten van Den Haag.

FILMPJE KIJKEN ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD

Quentin Tarantino's Once Upon a Time in Hollywood speelt zich af in het Los Angeles van 1969, een tijd waarin alles aan het veranderen is. TV-ster Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) en zijn vaste stunt-dubbel Cliff Booth (Brad Pitt) proberen aan de bak te komen in een filmindustrie die ze bijna niet meer herkennen. Een eerbetoon aan het gouden Hollywood-tijdperk, met meerdere verhaallijnen en een imposante ensemblecast. **ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD draait vanaf 15 augustus in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DOMINIK SPENST



IN DIT INVULBOEK stelt bestsellerauteur Dominik Spenst je de juiste vragen op het juiste moment. Na een gedegen uitleg over de principes van positieve psychologie, nodigt Dominik je in dit journal uit om over je dag na te denken, van schrijven een gewoonte te maken en positief op jezelf en je dag te reflecteren. Je ontdekt waar je gelukkig van wordt en zo ontstaan er vanzelf positieve gedachten en nieuwe positieve gewoontes. Na een jaar blik je terug en zie je het resultaat: je bent gegarandeerd gelukkiger. En het mooie is: het kost je maar 6 minuten per dag! **HET 6 MINUTEN DAGBOEK van DOMINIK SPENST is vanaf 26 augustus te koop voor € 19,99.**



Vaster dan vast...?!

Opeens loop je vast. Nee, niet door allerlei wegopbrekingen, die overal tegelijkertijd lijken op te duiken. Helemaal richting de zomervakantie. En ook niet op de Route du Soleil op een zwarte zaterdag, richting het zuiden van Europa. Het is je lichaam of een deel daarvan dat dienst weigert en waarvoor je geen hulp lijkt in te kunnen roepen. In Nederland blijken zelfs ruim 2 miljoen mensen onverklaarbare chronische pijnklachten te hebben... totdat het soms zelfs helemaal even niet meer gaat.

Groeiende groep

Gelukkig hoeft het zover niet te komen en weet een groeiend aantal mensen de weg naar een juiste behandelaar te vinden. Naar een acupuncturist bijvoorbeeld, die naar je energiebalans en verstoringen daarin kijkt (www.heelhuus.nl/acupunctuur). Of naar een craniosacraal therapeut, die haperingen in het bindweefselstelsel opspoorde en behandelt (www.heelhuus.nl/craniosacraal-therapie). Aan de reeks van holistische behandelingen is sinds kort Fasciatherapie (voluit Fascia Integratie Therapie en afgekort FIT) toegevoegd: een erkende specialisatie* binnen de fysiotherapie die zich ook op het bindweefsel en de soepelheid daarvan richt (www.heelhuus.nl/fysiotherapie/fasciatherapie).

Veerkrachtige fascia

Fascia zijn de bindweefselvliezen die spieren, gewrichten, botten en organen omhullen. Fascia kan in veel gevallen verhard zijn wat zich uit in pijn, stijfheid, druk en vermoeidheid in het lichaam. Gezonde fascia zorgt ervoor dat we zonder problemen kunnen bewegen, buigen, strekken, rekken, lopen, rennen en springen. Een kangoeroe kan bijvoorbeeld reuzensprongen maken zonder gespierde poten te hebben. En ook getrainde marathonlopers zijn niet per definitie sterk gespierd. Dit betekent dat er een andere soort kracht bestaat, veerkracht, die zich dus in deze fascia bevindt. De rek kan hier soms letterlijk en figuurlijk even uit zijn. Met fasciatherapie worden pijnlijke plekken op een zachte manier, met rollers en dergelijke, behandeld. Daarnaast wordt ook naar de oorzaak van de pijn gekeken, waarbij factoren als stress en leefstijl een rol kunnen spelen en waarin vervolgens veranderingen nodig kunnen zijn.

Samen sterk

Behandelen doe je niet alleen, maar juist als team. Bij het HeelHuis kies je bewust je therapeut, voor een reguliere en/of complementaire behandeling, en werk je actief samen aan verbetering. Ook elke therapeut binnen het HeelHuis werkt veel samen. Het team bestaat uit zeer enthousiaste, bevlogen en vakkundige specialisten. Jarenlange ervaring en gerichte kennis worden daardoor, waar nodig, heel gemakkelijk gezamenlijk ingezet. Ook in combinatie en samen met diverse andere medische en paramedische specialisten van 'buiten'. Kortom, multidisciplinaire oplossingen voor multipel onbegrepen klachten!



Peter ter Horst
Fysiotherapeut,
Craniosacraal therapeut



Ricky Bochem
Acupuncturist,
Kruidengeneeskundige



Bert van der Weide
Fysiotherapeut,
Fascia therapeut

* Fasciatherapie is geaccrediteerd door de KNGF. Doorverwijzing en vergoeding zijn hetzelfde als bij fysiotherapie.

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



Enjoy your *Summer*

Hoeveel méér zomer wil je hebben in augustus? Geniet van de zon, de warmte, je vakantie, je vakantieliefde en ga zo maar door! Geniet ook van fijne beautyproducten die augustus net nog even zomerser kunnen maken!

1. Havaianas Slim Paisage, € 30,- www.havaianas-store.com
2. Summer Garden Shower van Weleda, € 7,99 www.weleda.nl
3. Mascara Hypnôse van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
4. Sun Glow Bronzing Powder van Catrice, € 5,29 www.catrice.eu
5. Scandaleyes Reloaded Mascara van Rimmel, € 15,49 www.rimmellondon.com
6. Sun 365 Gradual Self Tanning Serum van Lancaster, € 39,- www.lancaster-beauty.com

7. Couture Summer Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 71,- www.ysl.com
8. Capital Soleil Beach Protect SPF 50+ van Vichy, € 20,95 www.vichy.nl
9. For Her Eau de Parfum van Pepe Jeans, € 34,95 www.douglas.nl
10. Terra Cotta Hestia Island Bronzing & Blush Powder van Guerlain, € 66,- www.guerlain.nl
11. Prep+Prime Fix+ Pineapple van MAC, € 13,- www.maccosmetics.nl
12. Nail Polish no shade here van essie, € 9,99 www.essie.nl

Laten we
buiten eten en
de *Zomer*
proeven!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Moment VAN OVERDENKING

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.Com ~
Meditaties voor elk moment van de dag

WANDEL EN NATUURCOACHING GEEFT EEN KRACHTIGE, NATUURLIJKE ONDERSTEUNING BIJ HET VERWERKEN VAN VERLIES

Het overlijden van een dierbare is een aangrijpend en intens verlies. Daarnaast zijn er ook andere vormen van verlies die een mens diep kunnen raken. Verlies van gezondheid, van werk bijvoorbeeld. Een dierbare relatie die stukgaat of een wens die niet in vervulling gaat. Rouwen is een natuurlijke reactie. Je leven verandert immers als je wordt geconfronteerd met verlies.

Als coach wandel ik mee en help je eigen antwoorden te vinden. De natuur is een verrassende inspiratiebron en helpt zaken van een ander gezichtspunt te bekijken. Je komt meer in verbinding met jezelf. Met gesprekken en handvatten krijg je meer inzicht in jezelf, in jouw pad en in jouw emoties. Je leert je oude patronen los te laten en te bouwen aan een nieuw toekomstperspectief.

**Zet vandaag die eerste stap naar professionele rouwverwerking.
Bel voor informatie of het maken van een afspraak 06-30427860.**

Wil je meer rust ga dan naar begeleiding-verlies.nl en download een gratis ontspanningsoefening.

*Imelda Verheij is aangesloten bij
Beroepsvereniging Groene Zorg
en Bewust Achterhoek*



Ervaar Zutphen vanuit de Fietstaxi

Wil je meer zien dan alleen de binnenstad of zijn de benen moe van het slenteren in de stad? Nanneke Dorenbos laat jou de mooiste plekjes van Zutphen zien.

**Kijk op de site of bel voor meer informatie,
beschikbaarheid en reserveringen.**

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



FIETSSPECIALZAAK VAN RUURLO

- **Uitstekende service** Ik haal en breng fietsen die gerepareerd moeten worden doorgaans kosteloos en er staat altijd een gratis leenfiets klaar.
- **Groot assortiment** Met alle bekende merken, tweedehands fietsen en uiteraard ook E-bikes.
- **Fietsverhuur** Toeristen die onze prachtige Achterhoek willen verkennen, kunnen bij mij fietsen huren en tips krijgen voor fraaie routes door de bossen en langs prachtige landerijen.



Dorpsstraat 31, Ruurlo
0573-453100
info@fokkinktweewielers.nl
www.fokkinktweewielers.nl

Tijdens een rondreis door klassiek Andalusië kun je kennismaken met diverse culturen. In de oudheid is Spanje meerdere malen veroverd door vreemde volken en al deze veroveraars hebben hun sporen achtergelaten. Alle verschillende culturen, zoals de Romaanse, Moorse, Gotische, Renaissancistische en Barokke, kun je ontdekken tijdens deze eneroverende rondreis.

Rondreis door klassiek

Andalusië



Begin je reis in het SCHILDERACHTIGE RONDA. De bekendste bezienswaardigheid is zonder twijfel de Puente Nuevo, de achttiende-eeuwse brug die de honderd meter diepe kloof tussen de oude en de nieuwe stad overspant. Iets verder naar het westen ligt Jerez de la Frontera, beroemd vanwege de sherry, de paardendressuur en de vurige flamencodans die in deze omgeving is ontstaan.

IN HET MOOIE SEVILLA is het aangenaam slenteren in de wirwar van smalle straatjes en patio's in de oude joodse wijk Santa Cruz. Een van de belangrijkste bezienswaardigheden is beslist de Santa Maria kathedraal met de Giralda. Beklim de toren en geniet van het uitzicht over de stad. Het beroemde Alcázar, het Koninklijk Paleis van Sevilla met de weelderige tuinen, is helaas niet altijd toegankelijk. Dan kun je ook naar Casa de Pilatos gaan. In dit paleis liet men de pracht van de Italiaanse renaissance steden terugkomen.

REIS DOOR NAAR CÓRDOBA. Onder de Moorse heersers was Córdoba na Constantinopel de grootste stad van Europa. De rijkdom en de macht is terug te zien in de befaamde moskee de Mezquita. Iedere islamitische heerser liet een stukje aan de moskee bijbouwen, zodat deze bleef groeien. Uiteindelijk bouwden de christelijke heersers er in het midden een kathedraal, wat voor een aardig contrast zorgt met de moskee. In de omliggende joodse wijk, la Judería, is het gezellig kuieren door de smalle straatjes.



Bezoek zeker de door olijfbomen omgeven RENAISSANCESTEDEN BAEZA EN UBEDA. Het intieme Baeza bezit imposante paleizen, pleinen, kerken, een kathedraal en vele monumenten zoals het Casa del Pópulo. In zusterstad Ubeda waan je je in de renaissance. De op een bergkam gelegen stad kenmerkt zich door de smalle, met kinderkopjes geplaveide straatjes die ons langs historische monumenten voeren. Hoogtepunt is de Plaza de Vázquez, het centrale plein.

In de GEZELLIGE STUDENTENSTAD GRANADA vind je het wereldberoemde Alhambra. Dit laatmiddeleeuwse paleizencomplex bevindt zich op een heuvel iets boven de stad. Met een beetje geluk kun je de koninklijke paleizen ook van binnen bewonderen. De authentieke wijk Albaicín bestaat uit steile straatjes, pleintjes en witgekalkte huizen. Geniet van het gezellige centrum met haar vele restaurantjes en barretjes, bestel een wijntje, proef tapas en ga 's avonds naar een wervelende flamencoshow.

.....
DIVERSE
CULTUREN
ONTDEKKEN
.....
IN SPANJE

De Zutphense fluisterboten

Een fluisterboot voert u in ongeveer één uur langs de mooiste plekjes aan de rivier de Berkel en door de grachten van de stad. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van Zutphen, bij de steiger aan het Rijkshage.

De Vaartijden

Maandag t/m zondag
11.00 uur / 13.00 uur / 15.00 uur
en op zaterdag: 16.30 uur

De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar: € 6,00
Kinderen van 5-9 jaar: € 3,75
Kinderen tot en met 4 jaar: Gratis



Boek een 'Rondom
12-arrangement'.
Voor een kijkje op
de mooiste plekjes
van Zutphen en
omgeving.

Groepen kunnen reserveren via www.fluisterboot-zutphen.nl
Voor meer informatie mail naar info@fluisterboot-zutphen.nl

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · www.fluisterboot-zutphen.nl · info@fluisterboot-zutphen.nl



Core business Zuidweg Ruimtelijk Advies

COLUMN/ZUIJDWEG RUIMTELIJK ADVIES

Zuidweg Ruimtelijk Advies bestaat al sinds 2005. We staan voor kwalitatieve juridische en organisatorische dienstverlening bij de lagere overheden, voornamelijk gemeenten. De diensten van Zuidweg Ruimtelijk Advies liggen op het vlak van bestuursrechtelijke ondersteuning. Rollen als projectleider ruimtelijke plannen, maken van bestemmingsplannen, meedenken over de gevolgen van de Omgevingswet tot het behandelen van bezwaarschriften en vertegenwoordiging van gemeenten bij de rechtelijke instanties, behoren tot de corebusiness. Nuchter en praktisch ingesteld: achterstanden werken wij weg!

Zuidweg Ruimtelijk Advies staat voor een flexibele manier van werken: meerdere opdrachtgevers tegelijkertijd, een slimme en praktische manier van werken, actuele kennis, resultaten neerzetten en daarnaast keihard ontspannen. Corebusiness van Zuidweg Ruimtelijk Advies is bestuursrechtelijke kennis slim en adequaat inzetten in de praktijk. Zaken goed regelen en goed communiceren, het liefst in Jip en Janneke-taal.

Kennis delen

Kennis delen en kennis vergroten op het gebied van het bestuursrecht is een belangrijk onderdeel in het bedrijf. Detacheringsbureaus maken hier graag gebruik van. Medewerkers die hun hbo-studie of universitaire studie hebben afgerond, geef ik persoonlijk les zodat zij in de praktijk aan de slag kunnen. Kennis van het omgevingsrecht breng ik op een levendige manier over. Mijn leerlingen gaan energiek aan de slag in de praktijk.

Contact

Graag kom ik in contact met mensen die zich willen ontwikkelen in het omgevingsrecht en in dit vakgebied willen gaan werken. Zuidweg Ruimtelijk Advies en jij kunnen misschien iets voor elkaar betekenen.

ZUIJDWEG RUIMTELIJK ADVIES

Margijnenenk 191 Deventer | 06 – 510 000 73
frank@zuidwegruimtelijkadvies.nl | www.zuidwegruimtelijkadvies.nl



Mijn kennis en ervaring ligt in het ruimtelijk bestuursrecht. Ik verdiep mij in de nieuwe ontwikkelingen op dit vlak. In de komende jaren staat de veranderopgave in het kader van de Omgevingswet op het programma. Mijn coachend - en mediatorvaardigheden verweef ik in mijn teamleider- en projectleiderschappen.

Frank Zuidweg

Specialist Ruimtelijk domein

Schrijf
gerust!

Lommer actie

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

6
weken
€54,-*

Curves®

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spitaalstraat 57 | Tel: 0575 843 977

* Alleen voor nieuwe leden.
* Aanmelden voor 30 augustus 2019.

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website
voor referenties
van patiënten

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentetherapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen urenlange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.



BRH

Haarskamp 69 Ruurlo

06-48149424

info@hetbioresonantiehuis.nl

www.hetbioresonantiehuis.nl



Albèr Giezen heeft het in de vingers

Albèr Giezen van massagepraktijk Playa Leesten in Zutphen heeft het in zijn vingers. Bij hem kun je terecht voor diverse massages en sportverzorging, maar ook voor herstel- of conditietraining en coaching/runningtherapie. “De combinatie van het behandelen van sporters en het geven van trainingstips ter preventie of herstel van klachten is mijn kracht.”

Albèr licht zijn specialiteit toe: “Na een opgelopen blessure, letsel of na een operatie is het voor een sporter soms moeilijk om weer op het oude niveau te komen: de conditie is achteruit gegaan, de beweging belemmerd en dit alles kan ook nog eens gevolgen hebben voor de techniek en sportbeoefening.”

PLAYA LEESTEN HEEFT OOK HARDLOOPGROEPEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

Intake

Bij massagepraktijk Playa Leesten wordt bij de intake gekeken naar de aard van de klacht of blessure en wordt een individueel traject uitgezet. Daarin wordt gewerkt aan kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Met behulp van de Rehaboom-methode wordt uiteindelijk gewerkt naar een algemeen en sportspecifiek herstel. “Hierbij is het streven dat u als sporter minstens net zo sterk en fit terugkeert in de eigen sport. Uiteraard is dit mede afhankelijk van de eigen inzet.”

Klachtenbehandeling is mogelijk voor de individuele sporter, maar zeker ook voor de niet-sporter. Albèr vertelt: “Vanuit de klachtenbehandeling geef ik trainingstips op maat of preventieve oefeningen. In de behandelingen en de trainingen wordt zowel gewerkt aan de fysieke als de mentale aspecten van het lichaam. Behandeling training en coaching vormen zo één geheel.”

Maria Rutgersstraat 45, Zutphen | 06 – 42 65 11 72
info@massagepraktijkplayaleesten.nl | www.massagepraktijkplayaleesten.nl



Voor het maken van een afspraak kunt u mailen of bellen. Bezoek ook eens de website!



Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

LOOKING/GOOD

Voel je fris na een vliegreis

Het is zomer en we gaan weer met het vliegtuig naar onze vakantiebestemming. Maar hoe kun je na een vaak vermoeiende vliegreis toch fris aankomen? Bruist geeft tips.



DRINK GENOEG WATER. In een vliegtuig is de lucht vaak erg droog en dat is niet bevorderlijk voor je huid. Daarom is het belangrijk om voldoende water te drinken. Vermijd koffie en alcohol, want deze drankjes werken juist vochtafdrijvend.

SMEREN. Ook je gezicht kan na een vliegreis droog aanvoelen. Een vochtinbrengende crème gaat dit tegen. Smeer je gezicht daarom voor een vliegreis goed in.

SCHOONHEIDSSLAAPJE. De ultieme tip om zonder wallen aan te komen op je bestemming, is natuurlijk door genoeg te slapen.

VLEIGTUIG YOGA. Om geen opgezwollen voeten, benen of handen te krijgen is het belangrijk om te blijven bewegen. Draai cirkeltjes met je enkels, buig en strek je knieën en knijp met je handen in een balletje.

GEBRUIK HYGIËNEDOEKJES. Vaak zijn de schermpjes, stoelen en deurknoppen van het toilet in het vliegtuig niet erg fris. Gebruik hygiënische doekjes of antibacteriële gel om jezelf weer op te frissen.

DEODORANT. Een onmisbaar item vlak voor het instappen. En voor tussendoor natuurlijk, zodat je ook nog lekker ruikt wanneer je het vliegtuig verlaat.

FOTOGRAFEREN IN DE ACHTERHOEK

zomerworkshop “met de fiets op pad”

De Achterhoek is een prachtige streek die je het oergevoel geeft. We fietsen van locatie naar locatie en onderweg krijg je tips over landschap en architectuurfotografie.



Lianne van Bergen Fotograaf en docent fotografie.

Fotograferen is haar passie vanaf haar jeugd.

De combinatie van theorie en praktijk is de beste manier om het fotograferen te leren. In de workshop kan ze de mensen persoonlijk begeleiden en een stap in hun ontwikkeling mee geven.

Voor wie is het:

Voor iedereen die fotografeert of je nu een telefoon een compactcamera of een spiegelreflex hebt, voor beginnende en gevorderde fotografen.

Wat leer je tijdens deze fietstocht?

Goed kijken en de fotografische mogelijkheden zien. Aandacht voor techniek, licht en compositie, dit alles om betere foto's te maken.

Ochtend workshop: 9.30-12.00 uur of
middag workshop: 13.00-15.30 uur

info: www.liannevanbergen.nl
vanbergenlianne@gmail.com

06-21877692

Keuzes maken rond je uitvaart

Ergens heb ik gelezen dat een mens per dag wel zo'n 40.000 keuzes maakt! Het overgrote deel is onbewust; wanneer stap je uit bed, hoe lang sta je onder de douche etc. Een klein deel daarvan is bewust en daar kan je dan eindeloos over wikken en wegen.



Hierbij doe je een beroep op de cognitieve functies; je reflecteert op je keuze en je vraagt je af: is deze keuze wel zo goed.

Het kan zijn dat je tijdens je leven ooit de bewuste keuze hebt gemaakt om tijdens je leven een overlijdensverzekering af te sluiten. Het kan ook zijn dat je ouders dit destijds voor je hebben besloten. Aan het einde van je leven wordt (te) vaak gedacht dat je dan automatisch gebruik maakt van deze verzekering.

Dat hoeft echter niet!

Iedereen heeft de mogelijkheid een uitvaartbegeleider te kiezen die hij of zij wil en die bij hem of haar past, ook al heb je een uitvaartverzekering. Voor degene die dan voor die keuze staat én voor de nabestaanden kan het heel fijn zijn een uitvaartbegeleider te kiezen waarbij men zich vertrouwd voelt. En om te ontdekken wie het beste bij je past, kan het de moeite waard zijn om dit op tijd te gaan onderzoeken.

Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding

Graaf Ottosingel 119 Zutphen
06-24374437 | pauline@rischen.nl
www.rischen.nl

WERKT ADVERTEREN?

ZEKER WETEN!

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

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

In deze nieuwe rubriek vertellen adverteerders aan de hand van vijf vragen hoe ze de samenwerking met Bruist ervaren. We trappen af met Inge van der Gaag die met Tandprothetische praktijk I.A. van der Gaag al jaren te vinden is in onze glossy magazines. Deze trouwe klant is zeer tevreden over onze samenwerking en daar zijn wij op onze beurt erg trots op!

Inge van der Gaag



Hoe ben je bij Bruist terechtgekomen?

Loes heeft mij heel wat jaren geleden benaderd. Ik vond haar een leuke meid en zodoende trok ze mij al vrij snel over de streep. Daarbij was ik zelf ook heel enthousiast over het magazine. Er ontstond al snel een goede samenwerking.

Waarom heb je gekozen om te adverteren bij Bruist?

Ik vind het magazine inhoudelijk sterk, je stopt hem makkelijk in je tas door het formaat en je leest de stukken makkelijk weg. Daarbij is het magazine bijna overal te vinden. Dankzij de diverse onderwerpen en leuke recepten is het blad ook erg vrolijk. Het blad past goed bij mij als persoon en is erg nuttig voor mijn praktijk.

Hoe vind je de samenwerking met Bruist?

Met onze samenwerking ben ik superblij. Ik kan fijn afspraken maken, omdat ze nakomen wat ze mij beloven. Daarnaast helpt Bruist mij ook met mijn persoonlijke marketing. Een extra service waardoor ik de samenwerking nog meer waardeer.

Wat heeft adverteren bij Bruist je opgeleverd?

Er zijn veel nieuwe klanten naar mij toegekomen die daarbij vertelden dat ze me hadden ontdekt via het magazine. Ook vinden veel bestaande klanten het leuk om mij in het blad tegen te komen. Al met al zorgde Bruist voor veel meer naamsbekendheid.

Zou je Bruist aanbevelen?

Jazeker! Zoals ik net toelicht, hebben de advertenties in de magazines van Bruist mij veel opgeleverd. Daarbij kan ik me focussen op mijn werk binnen de praktijk, omdat Bruist advertenties voor mij publiceert. Ieder zijn specialiteit: ik ben goed in protheses en Bruist in advertenties!

**WIL JIJ OOK EEN BRUISENDE
SAMENWERKING MET BRUIST?
NEEM DAN CONTACT MET ONS OP!**

Tijdens deze mooie zomer wordt er weer volop gebarbecued. En wat is een BBQ zonder hamburgers? Is het echt te warm om te koken? Dan maak je eenvoudig deze frisse salade!

Vegaburgers met mangosalsa

4 STUKS - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 175 gr mango
- 1 avocado
- ½ rode ui
- 1 eetlepel limoensap (of citroensap)
- 4 vegaburgers
- ½ komkommer
- 4 broodjes
- handje sla
- sweet chilisaus

Snijd de mango en avocado in kleine blokjes, hak de rode ui fijn en meng dit door elkaar in een kom. Voeg vervolgens het limoensap toe en schep alles goed door elkaar. Zet de mangosalsa zolang in de koelkast.

Bak de burgers op de barbecue (of in een pan). Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de broodjes open en grill de binnenkant kort. Beleg de broodjes met een beetje sla, plakjes komkommer, de vegaburger en schep er wat van de mangosalsa op. Serveer de vegaburgers met sweet chilisaus.



Tropische salade met passievrucht

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 passievruchten
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel honing
- ½ limoen
- peper en zout
- 100 gr sla
- 275 gr mango, in stukjes
- 1 komkommer, in stukjes
- 125 gr geitenkaas
- (ongezouten)

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaadjes en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, de honing, het limoensap en een snufje peper en zout.

Verdeel de sla over twee kommen of vier bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer erover. Kruimel de geitenkaas erover en bestrooi met de pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

VERSE TAART

Om je taart vers te houden doe je er, als je hem hebt aangesneden, een sneetje brood tegenaan.



ALTIJD ONGELIJKE STUKKEN TAART? Snijd een taart met (geur- en smaakloze) flosdraad, dit gaat perfect!



44

EI ZONDER SCHAAL ERBIJ?

Met natte vingers haal je de stukjes eierschaal er moeiteloos uit.



KOOKT JE WATER STEEDS OVER? Voorkom dit door een houten spatel overdwars over de pan te leggen.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Kook AARDAPPELEN in de schil en laat ze schrikken in ijskoud water. Het vel glijdt er vervolgens zo af!



Gebruik een EIERSNIJDER voor het snijden van champignons of aardbeien.



45

KOEKJES OVER?

Doe een schijfje appel in het bakje waar je je (zelf-gemaakte) koekjes in bewaart en ze blijven langer lekker!



KAN JE NIET WACHTEN? Stop de AVOCADO in een zak met een rijpe banaan en binnen no-time is de avocado klaar om te eten.

Evenementen

in Zutphen e.o.

WOENSDAG 14 AUGUSTUS OM 20.00 UUR
MUZIEKZOMER: TANGO AAN DE IJSSEL

Quinteto del Diablo is een energiek tangocollectief dat bestaat uit vijf jonge musici uit Nederland, Zweden, Litouwen en Argentinië. Alhoewel het ensemble zijn basis heeft in het soms koude, natte Amsterdam, voert het zijn publiek mee naar het warme Zuid-Amerika. De vurige passie die het vijftal heeft voor opzweepende eigentijdse muziek en Argentijnse tango spat deze Muziekzomer van de instrumenten af. Zij spelen onder andere werken van Astor Piazzolla. Dit dynamische kwintet maakt het je ongetwijfeld lastig om stil te blijven zitten!



Prijzen: T/m 30 jaar: € 11,50 / Vanaf 30 jaar: € 17,50
Locatie: *Kapel op 't Rijsselt*
Mettrayweg 25, Eefde

ZATERDAG 17 AUGUSTUS TUSSEN 12.00 - 16.00 UUR
DE VRIJE SLAG DOOR ZUTPHEN

Zwemmen in het open water! Tijdens de Vrije slag door Zutphen kan iedere zwemmer meedoen. Je kiest tussen 250, 500, 920, 1500 en 3000 meter. De start en de

finish zijn bij de Zutphense IJsvereniging aan de Leeuweriklaan. Wij organiseren, dit jaar alweer voor de 10e keer, een van de leukste open waterevenementen van Nederland!

Locatie: *Leeuweriklaan 37, Zutphen*



ZONDAG 25 AUGUSTUS
TUSSEN 10.00 - 17.00 UUR
BROCANTE MARKT

Op zondag 25 augustus vindt de zesde editie van de Brocantemarkt plaats. In de binnenstad vind je ongeveer 85 kramen die ingericht zijn met prachtige



brocante spullen afkomstig uit Frankrijk, België, Duitsland, Engeland en Scandinavië. Je vindt de kramen op de Zaad-, Hout- en Groenmarkt. Tijdens de brocante markt is het ook koopzondag in de stad, de winkels zijn ook geopend van 12.00 uur tot 17.00 uur

Prijzen: Gratis

Locatie: *op de Zaad-, Hout- en Groenmarkt, Zutphen*
Vierakkersestraatweg 6, Zutphen

ZONDAG 25 AUGUSTUS TUSSEN 10.00 - 17.00 UUR
CELLOFESTIVAL



Deze tweejaarlijkse ontmoeting van zowel amateur- als professionele cellisten is, na de succesvolle vorige edities, niet meer weg te denken in het veelzijdige cultuurpalet dat de stad Zutphen te bieden heeft. Van 27 augustus tot en met 1 september kun je weer vijf dagen lang genieten van verhalende en bezielende

celloklanken tijdens enthousiaste workshops, lezingen, documentaires, masterclasses, boeiende recitals en prachtige concerten, uitgevoerd op schitterende locaties door zowel meestercellisten uit binnen- en buitenland als jong talent.

Prijzen: Gratis

Locatie: *Waterstraat 51, Zutphen*

Uitgelicht

VRIJDAG 16 T/M ZONDAG 18 AUGUSTUS 2019
DORPSFEEST WARNSVELD



In Warnsveld is het drie dagen feest. Met kermis en muziek in de feesttent. Op vrijdag komen de bands Band Gust en Band Loos Alarm. Op zaterdag is er de rommelmarkt en Qmusic The Party inclusief Het Foute Uur. Op zondag kun je rondkijken op de Country en Westernmarkt, is er een kindermiddag met een meet en greet met Elza, Sneeuwvitje en Belle en is er muziek van de NBR Band, Lynx, The Travelin' Band en CCR Tribute.

Prijzen: € 6,50 Voor Qmusic The Party. De kermis, rommelmarkt en Westernmarkt zijn gratis toegankelijk.
Locatie: *Rijksstraatweg, Oude Dorpskern Warnsveld*

RANGE ROVER P400E

PLUG IN TO THE CITY



ABOVE & BEYOND



Van Mossel Land Rover

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

Tynaarlo Handelsweg 18, 0592 54 13 17, groningen.landrover.nl

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

Van Mossel

Min./max. gecombineerd verbruik: 3,2-3,3 l/100 km, resp. 31,3-30,3 km/l, CO₂-uitstoot resp. 72-75 g/km.