

ZUTPHEN EO



SEPTEMBER 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Heerlijk
na zomeren
in september

Bruisende stad:
dwalen door
Dordrecht



I-PACE BUSINESS EDITION

**WINNAAR WORLD CAR
OF THE YEAR**



**BIJTELLING VANAF € 299 PER MAAND*
NU IN DE SHOWROOM**



WINNER
2019 WORLD CAR AWARDS
WORLD CAR OF THE YEAR
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR
WORLD GREEN CAR

Van Mossel Jaguar

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

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

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

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 € 73.900 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijkdaar maken. *Op basis van de hoogste belastingschijf 2019 (51,75%), een fiscale waarde van € 72.475 (I-PACE 20MY) en een bijtelling van 4% over de eerste € 50.000. **Zakelijke financiering via Jaguar Financial Services. Informeer naar de actieperiode, voorwaarden en een passende offerte. Wijzigingen en fouten voorbehouden.

VANAF 16 SEPTEMBER T/M 5 OKTOBER

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN



RAAMDECORATIE

**COLORS
@HOME**

Varsseveld:

Spoorstraat 4-6 | 7051 CJ | Telefoon (0315) 64 29 29

E-mail qidi-varsseveld@coloursathome.nl

QIDI DESIGN
VARSEVELD

Didom:

Spoorstraat 16-18 | 6942 ED | Telefoon (0316) 22 13 34

E-mail wolf@coloursathome.nl

WOLF
DIDAM

Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



OPEN DAG

zaterdag 7 september van 11.00 – 15.00 uur

Op zaterdag 7 september tussen 11.00 en 15.00 uur zetten wij de deuren wijd open om u kennis te laten maken met de mensen en de vele activiteiten van 't Warnshuus, de huiskamer van Warnsveld en Leesten. Ook een aantal vaste huurders zullen zich presenteren.

Wat kunt u onder andere verwachten?

- Alliance Française: informatie en inschrijven voor de Franse taallessen.
- Informatie taalcursus Engels door Maaike Bocker.
- Repair Café: duurzaam repareren van uw oude apparaten.
- Annemarie Kluin: informatie over de cursus Creatief Tekenen en Schilderen en live schilderen.
- Filatelisten Vereniging Zutphen e.o.: informatie en uitleg over postzegels verzamelen.
- Biljarddemonstratie en uitleg over de lessen biljart.
- Info en demonstratie schaken; Inloop Rummikub & Scrabble.
- Demonstratie en info Thai Chi-cursus.
- Demonstratie en info Vinyasa Yoga.
- Open Eetcafé. Kom proeven een geef u op voor het eetcafé.
- Dorpsraad Warnsveld: wat doet de Dorpsraad voor het dorp Warnsveld?
- De Bibliotheek Warnsveld is geopend.

't Warnshuus

Dreumme 43 Warnsveld | www.warnshuus.nl | coordinator@warnshuus.nl

COLUMN/MARIËLLE JANSEN

Vakantie als transformatieperiode

De laatste maanden heb ik het over stress en stressvermindering gehad. Daar is nog veel meer over te zeggen, maar daar is deze column te beperkt voor. Als je er dieper op in wilt gaan met me kun je beter een afspraak met me maken, het telefoonnummer staat hiernaast.



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

De zomervakantie is een prachtig voorbeeld om te merken hoezeer ontstressen doorwerkt op allerlei niveaus en zelfs een herkenbaar en voelbaar transformatieproces op gang brengt. Het mooist zie je dat bij lagere-schoolleeftijd kinderen als die terugkomen op school na de zomervakantie. Het zijn het hele 'andere' kinderen geworden. Slimmer, leuker, vrolijker, liever, socialer, wijzer... en dat omdat ze 6 weken lang in een ander ritme zaten, wat niet alleen gericht was op voornamelijk mentaal presteren. Ze zijn nog zo heerlijk onbevangen/ontvankelijk voor wat er in en om hen heen gebeurt. Als er meer aandacht is voor ontspanning, plezier, buiten zijn, avonturieren, het leuk hebben met elkaar, op onderzoek gaan, samen dingen ondernemen, dan groeien we daar innerlijk aan. Dan worden we daar allemaal mooiere mensen van, dan maakt onze persoonlijkheid een spurt in de ontwikkeling, ook bij ons volwassenen. Want onze innerlijke en uiterlijke groei houdt natuurlijk niet op bij 20 jaar. Die rijpt met de jaren door en maakt allerlei ontwikkelingen door. Bij elke leeftijdsfase zijn er weer andere processen die verdieping en uitwerking vragen. Dat blijft eigenlijk nooit hetzelfde, hoewel we vaak denken dat dat wel het geval is. En juist met een vakantieperiode krijg je de gelegenheid dit soort processen beter te gaan voelen, beseffen en ervaren. Je merkt dat ik als optimist uitga van de positieve dingen. Natuurlijk weet ik ook dat vakantie een flinke tol kan vragen van ons incasseringsvermogen en dat menig relatie jammer genoeg extra onder vuur ligt in die weken. Dat mag dan ook een bewustzijns- en transformatieproces genoemd worden, maar wel een pijnlijke. Mocht je in dat proces terechtgekomen zijn, aarzel dan niet contact op te nemen. Mogelijk kunnen we er gezamenlijk weer positiviteit in brengen.



10

win



14



16



Inhoud



8



24



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 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. ©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.



Het is september, de scholen zijn begonnen en veel mensen hebben de vakantie alweer achter de rug. Kortom, de zomer loopt langzaam aan op zijn eind. Hopelijk pakken we deze maand nog een flink aantal nazomerse dagen mee, maar dat weet je maar nooit in Nederland.

Bruisende lezer,

Gelukkig is er in ons landje ook voldoende te beleven als de zon iets minder hoog aan de hemel staat. Wat dacht je bijvoorbeeld van een bezoekje aan een mooie, historische stad als Dordrecht? Dé plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes.

Ook voor degenen bij wie een bezoekje aan Dordrecht niet heel hoog op de to-dolijst belandt, biedt september volop keuze aan activiteiten. Misschien is opruimen meer jouw ding, dan kun je 21 september ongetwijfeld je hart ophalen tijdens World Cleanup Day. Ook hebben we deze maand lekker veel winacties voor jou als trouwe lezer.

En voor de ondernemers in de regio valt er deze maand uiteraard weer genoeg te doen. Zo vertellen Pouwels Leefstijl en Logopediepraktijk Rondom Taal wat hen zoal bezighoudt en geeft ook Bewegendwijzer een kijkje in de keuken. Kijk jij mee?

René Moes

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

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

Voor de *mondelinge* *communicatie*

Kinderen en jongeren van hun eventuele taal- en spraakproblemen afhelfen: 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.logopediepraktijk rondomtaal.nl

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



Historische stad met een rijke geschiedenis

Dordrecht is de plek bij uitstek om heerlijk te dwalen langs historische havens, idyllische hofjes en fijne winkeltjes. Er valt van alles te beleven en dat maakt Dordrecht tot de perfecte bestemming voor een dagje of een weekendje weg.

Dordrecht

DRECHTSTEDEN/BRUIST

NATIONAAL PARK DE BIESBOSCH

Regelmatig wordt Nationaal Park De Biesbosch de achtertuin van Dordrecht genoemd.

Een wandeling of rondvaart door de Biesbosch is

dan ook een prachtige manier om te genieten van rust en natuur. Op deze manier voeg je volop afwisseling toe aan je verblijf in Dordrecht of één van de andere Drechtsteden.



Heb je een weekendje weg gepland om de omgeving van Dordrecht te verkennen, boek dan een overnachting in Het Wapen van Alblasserdam. Heerlijk overnachten, sfeer vol lunchen of dineren en genieten van de Alblasserwaard. Het Wapen van Alblasserdam is authentiek en beschikt over uitstekende (zakelijke) faciliteiten om je verblijf zo gemakkelijk mogelijk te maken. www.wapenvanalblasserdam.nl



WANDELEN DOOR DORDT

De beste manier om Dordrecht te ontdekken is te voet. Het centrum is vrij compact, waardoor alles goed te lopen is. Zodra je door de oude binnenstad van Dordrecht slentert, merk je het gelijk: deze stad ademt geschiedenis. Van de ouderwetse kades zoals de **POTTENKADE** tot aan de vele monumenten. Niets van de hoogtepunten van Dordrecht missen? Breng tijdens je wandeling sowieso een bezoek aan de **GROTE KERK** en het Hof.

SHOPPEN

In Dordrecht kun je heerlijk shoppen. De bekendste winkelstraat van Dordrecht is de Voorstraat. Kijk goed rond wanneer je door deze straat loopt, want naast grote winkelketens vind je er ook talloze leuke speciaalzaken. Hippe winkeltjes vind je in de trendy Vriesestraat. Wandel ook zeker door de straten daaromheen, want ook daar zijn parels van winkels te vinden. Van kleding en woon-accessoires tot cadeaus en lekkernijen, in Dordrecht vind je het allemaal.



CULTUUR

Cultuurliefhebbers kunnen hun hart ophalen in Dordrecht. Met meer dan duizend monumenten is de stad een levensgroot museum. Dankzij een bewogen handelsverleden en een rijke verzameling aan verhalen en legenden, is er op cultureel gebied meer dan genoeg te beleven. Voor de liefhebbers van musea is het **DORDRECHTS MUSEUM** een echte must. In de collectie komt de rijke historie van Dordrecht naar voren. www.dordrechtmuseum.nl

DORDRECHT TOURS

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier! Dordrecht Tours biedt de mogelijkheid om door middel van HOP ON HOP OFF de binnenstad van Dordrecht te beleven. Je kunt een enkele rondrit van een uur maken, maar ook een dagkaart kopen waarmee je de hele dag kunt in- en uitstappen. www.dordrecht-tours.nl

Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland en België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in de Drechtsteden. JA, OOK DRECHTSTEDEN BRUIST!



HET HOF VAN NEDERLAND

In Het Hof van Nederland komt de geschiedenis van de stad Dordrecht én die van Nederland tot leven. In 1572 vond hier de Eerste Vrije Statenvergadering plaats, welke uiteindelijk leidde tot de Onafhankelijke Nederlanden. Deze plaats vol karakter is een echte must bij een bezoek aan Dordrecht. www.hethofvannederland.nl





Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Een nieuw begin

Je wilt graag veranderen

De zomer is bijna voorbij. Je bent

waarschijnlijk weg geweest van de hectiek en hebt even ruimte voor jezelf gehad. Wellicht ben je erachter gekomen dat je dingen anders wilt doen. Met meer aandacht en tijd.

Vanuit rust en in verbondenheid.

Dichter bij jezelf zijn is één van de verbindingen die je kunt ervaren. Maar er zijn ervaringen die dieper kunnen gaan en met je wezen te maken hebben.

Als je daar steeds meer en meer mee verbonden bent ga je ervaren wie je werkelijk bent. De liefde die je dan voor jezelf kunt voelen overstijgt alles.

De verbondenheid die je dan ervaart is die van het één zijn met alles.

Middels meditaties kom je dichterbij jezelf en beleef je je wezen.

Middels intenties geef je richting en bepaal je zelf welk doel je hebt en hoe je daar wilt komen.

Middels vragen krijg je de antwoorden die je op weg helpen dit pad te lopen.



www.ontsluiering.nl | 0640337893

COLUMN/ROLAND DEBIE

Heb je zin gekregen dit pad te bewandelen, maar heb je een aanzet nodig schrijf je dan in voor de eendaagse workshop "de volgende stap".



Lees op mijn website wanneer de eerstvolgende workshop is.

Of misschien wil je eerst ervaren hoe ik werk en of het voor jou werkt?

Maak dan een persoonlijke afspraak.



Contemplatie

We zijn de zomer ongeveer voorbij. Voor mij altijd een tijd voor contemplatie. Even terugkijken op wat ik heb gedaan en vervolgens vraag ik me af wat ik nog graag wil doen de komende maanden. De vraag die ik mezelf dan stel is de volgende; wat accepteer ik nog in mijn leven wat eigenlijk niet goed voor me is? Welke standaard tolereer ik in mijn leven? Ik accepteer nog steeds dat...

Er zijn veel voorbeelden van dingen die je accepteert die eigenlijk niet goed voor je zijn. Het bewaken van je grens bijvoorbeeld! Regelmatig gaan er mensen overheen. Hoe belangrijk vind jij jezelf? Gaan anderen altijd voor? Het vaststellen van jouw 'norm', een mooi vertrekpunt.

Wat is het allerbeste voor jou? Een vertrekpunt voor de andere helft van dit jaar. Als je jouw norm oprekt en je standaard verhoogt, krijg je automatisch andere uitkomsten in je leven. 80% van de uitkomsten in je leven zijn mindset en 20% is dat wat je doet.

**Meer weten?
Neem contact met mij op,**

Athilde Whyte



Athilde Whyte van Flow helpt je om jouw leven echt 'inhoud' te geven. Je staat op een kruispunt in je leven en wilt nu de juiste afslag nemen. Als goudeerlijke spiegel laat zij als mentor al jouw talenten en potentie tot volle transformatie komen.

Flow

Spankerenseweg 16
Leuvenheim
06-53170345
www.flow-denken.nl

LO LO LO LO LOLA

De Lola is een trendy bank met een vintage uitstraling. Heerlijk om op uit te rusten na een lange werkdag, want het zitcomfort is uitstekend. De Lola is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, kleuren en stoffen.

Uit te proberen en te koop bij Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be



HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerpplastic. Met een SodaStream-toestel wordt kraanwater in een handomdraai bruisend water. En met de toe te voegen smaken maak je jouw drankje extra bijzonder.

SodaStream, vanaf € 99,99
www.sodastream.nl



OPLAADBAAR BOLLEKE

Geniet optimaal van de nazomer met dit originele lampje van Fatboy. Makkelijk overal op te hangen, zowel binnen als buiten! Binnen 3 uur opgeladen waarna je er 8 uur lang plezier van hebt. Laat het Bolleke 'shinen' aan een tak van een boom of onder je overkapping.
het Bolleke van Fatboy, o.a. bij www.meijswonen.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een sterke, stoere rugzak t.w.v € 49,99

Maak de blits dit nieuwe schooljaar met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiele details. En... waterafstotend!



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak nu kans op het boek van Walter Vermeer.

Walter heeft op vierjarige leeftijd brandwonden in zijn gezicht opgelopen. Zijn boek geeft ouders en kinderen een 'instrument' om het onderwerp zelfvertrouwen bespreekbaar te maken.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DE JONGEN MET HET BAARDJE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Back to Business!

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinair 3-Gangen Menu Du Chef. Luxeus ontbijt - Parkeren.

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

€79,50 p.p.*

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BACK TO SCHOOL

Lima heeft niet een, maar twee nieuwe tussendoortjes die je een energy boost geven als je tijdens een school- of werkdag even een dipje hebt. Proteïnewafels op basis van kikkererwten en linzen en raw bars in vier verschillende smaken. **Meer info, o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com**

Open Monumentenweekend 2019



Traditioneel is het tweede weekend in september het Open Monumentenweekend. Het thema van dit jaar is 'Plekken van Plezier'. Een thema waar je alle kanten mee op kan!

Op 14 en 15 september zullen vele monumenten, ateliers en musea hun deuren openen. Optredens van koren en muziekverenigingen in de stad vinden plaats op de meest verrassende plekken. Panden die nooit geopend zijn voor publiek zijn tijdens dit weekend te bezoeken.

Zoals alle jaren is de Burgerzaal weer het kloppend hart van het weekend. Hier kunt u het boekje met de kaart afhalen waarin alle activiteiten te vinden zijn. Sponsors en verenigingen presenteren zich en in de trouwzaal worden lezingen gehouden en oude films vertoond.

Speciale aandacht is er dit jaar voor de kinderen. Er is een avonturentocht met Kapitein Jan of Kapitein Ron, loopt er een ridder in de Kruittoren, zijn er ijsjes te verdienen en worden er oude spelletjes gespeeld bij erva Eme. Op zondag is er in de Buitensociëteit een speciaal programma voor kinderen, maar kan er ook gerolschaatst worden!

Ook zijn er een aantal monumenten eenmalig geopend. Huize Alpha en het Broederenklooster zijn hier voorbeelden van.



de Burgerzaal



Ieder uur starten er rondleidingen vanuit de Burgerzaal. Soms met een thema zoals religieus erfgoed of het bezoeken van een uniek pand met uitleg van de werkgroep Bouwhistorie van de Historische Vereniging Zutphen. Maar ook de gidsen van het Gilde hebben een aantal verrassende routes uitgestippeld.

Op vrijdagavond worden de Open Monumentendagen op spectaculaire wijze geopend. Zet deze avond vast in de agenda want dat wil je niet missen. Meer kunnen we helaas nog niet vertellen.... kijk in de pers of op Facebook voor meer informatie!

Op zondag is de samenwerking gezocht met ambacht21! Dit festival heeft zoveel raakvlakken met de Open Monumentendagen dat Ambacht zijn tenten dit jaar neerzet verspreid over de markten op zondag 15 september.

Als afsluiter van het weekend wordt rondom de Berkelruïne het operaproject Toverfluit RAP uitgevoerd. De Toverfluit RAP combineert klassieke muziek met rap- en hiphopmuziek.

Kortom... een weekend dat je in Zutphen moet zijn om niets te missen.

Alle informatie is te vinden op onze website www.openmonumentendagzutphen.nl

Het boekje is eind augustus beschikbaar op verschillende punten in de stad o.a. het VVV. Op zaterdag en zondag is de Burgerzaal het centrale informatiepunt.



Historische Vereniging Zutphen



September. De vakantie is voorbij en **de scholen** zijn weer begonnen. Jammer? Plan dan nu alvast je volgende vakantie, dan heb je wat om naar uit te kijken.

Op 13 en 14 september is het gratis toegankelijke festival **Appelpop** op de Waalkade in Tiel, dé afsluiter van het festivalseizoen.

Spinnen hebben een hekel aan de geur van citroen. Meng citroensap met water in een sprayfles en spray deze in alle hoeken en kieren om spinnen buiten de deur te houden. Pepermuntolie heeft hetzelfde effect.

Probeer eens te rijmen op het woord **herfst**.

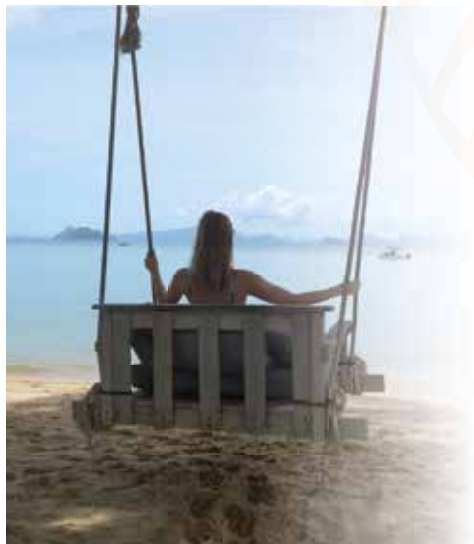
Ehhh... klerfst, bederfst? Lukt het jou wel?

Zaterdag 21 september gaat de hele wereld weer opruimen tijdens **World Cleanup Day**. Doe je mee?

Op Prinsjesdag rijden normaal gesproken onze koning en koningin in de Gouden Koets naar het Binnenhof. Deze wordt momenteel echter gerestaureerd, daarom wordt nu de **Glazen Koets** gebruikt. De restauratie van de Gouden Koets duurt zo'n zeven jaar.

Levenslang luieren...?!

Vakantie betekent genieten van rust. Even niets moeten, even geen agenda of tijdsdruk. Lekker op pad, elke dag een wandeling maken of zwemmen. Eindelijk dat boek lezen, goede gesprekken hebben en tijd voor elkaar maken. Genieten van (h)eerlijke lokale producten tijdens een uitgebreide lunch en/of diner. Kortom, heerlijk ontspannen om daarna vol energie en vaak boordevol plannen aan de slag te gaan. Maar vaak ben je dat ontspannen en uitgeruste gevoel na een week al weer kwijt. En zijn de plannen naar de achtergrond geraakt. Zou je dat vakantiegevoel niet toch vast kunnen houden?



Van viva la vakantie tot aan viva la vita-liteit

Tijdens een vakantie ben je uit je dagelijkse sleur en meestal ook je vertrouwde omgeving. Daardoor ben je alerter, wakkerder en sta je meer open voor indrukken. Je kunt compleet opgaan in wat je aan het doen bent, vergeet de tijd en bent daardoor volledig in het hier en nu. Het is een soort flow, een verhoogde staat van aandacht, en een gelukmakende ervaring. Het is ook iets wat je eigenlijk elke dag, thuis en op je werk, wel zou willen hebben. En waarom niet? Want het mooie is: het kan gewoon, door van je vakantiegevoel je leefstijl te maken!

Laagdrempelige leefstijl

Bij het HeelHuis zitten vele soorten gezondheidszorg onder één dak. De naam HeelHuis geeft dan ook precies weer wat het Gezondheidscentrum te bieden heeft: een 'huus' midden in de samenleving en door en voor mensen met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden. Waar je zonder enige drempel binnen kunt stappen

om vitaler in het leven te gaan staan. Gewoon in je eigen tempo en op je eigen wijze. Door eerst kennis te maken met de keuzes die je hierin hebt en de stappen die je daar zelf voor kunt zetten. Stappen waar je zelf misschien nog niet aan gedacht hebt, maar die wel het beste bij jou als persoon passen. Je heel eigen leefstijl!

Lang leve het leven

Gezondheid kun je namelijk zien als drie-eenheid van fysiek, emotioneel en mentaal welzijn. Dit is het basisprincipe van veel oosterse geneeswijzen en tegenwoordig ook meer en meer de westerse wereld. Vitaliteit gaat nog een stapje verder. Het betekent 'levenskracht', de kracht om door het leven te gaan zoals jij dat graag wilt en op de manier die bij jou past, om daarmee gezond te blijven. Want wat heb je aan gezondheid als je niet gelukkig bent? Door een paar passende wijzigingen in leefstijl – op het gebied van voeding, beweging en emoties – kun je een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. En wie wil dat eigenlijk niet?!

HeelHuis Vitaliteitsdag | De Kunst van Vitaal Leven

Zaterdag 28 september 2019 | 10.00 uur – 16.00 uur



Een dag om:

- vrijblijvend kennis te maken met alle keuzes die je hebt om vitaler te worden
- ongedwongen enthousiaste mensen te ontmoeten en inspirerende ideeën op te doen
- zonder afspraak de HeelHuis behandelaars, coaches en trainers om advies te vragen
- kosteloos mee te doen met uiteenlopende mini-workshops, lezingen en trainingen
- gratis te genieten van (h)eerlijke hapjes, sapjes en soepjes*

HeelHuis en Kunst

Kunst is een goede ondersteuning in een 'helingsproces'. In 2018 was het HeelHuis dan ook een van de expositielocaties van Kunst & Route Warnsveld. In 2019 vindt de HeelHuis Vitaliteitsdag plaats tijdens dit jaarlijkse 2-daagse kunst-evenement. Kijk voor meer informatie op www.heelhuus.nl/actueel/exposities en www.waqwarnsveld.nl/kunstroute

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575-746046 | *Kijk voor een actueel overzicht op www.heelhuus.nl/vitaliteitsdag

Van Trommel-Reijers
uitvaartzorg 
voor goed afscheid

Martine van Trommel - Reijers

*Uitvaartzorg met ruimte
voor vragen, verdriet,
emotie en zorg.*



06-46626630

www.vantrommel-reijersuitvaartzorg.nl



RoZus bloemen en planten
Dreiumme 15 Warnsveld
0575-471688
www.rozus.nl

-  **Bloemen**
-  **Accessoires**
-  **Workshops**
-  **Bezorgen**
-  **Planten**
-  **Webshop**
-  **Bruidswerk**
-  **Rouwwerk**



DAGJE UIT NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG

PLEKKEN
VAN
PLEZIER

HET IS WEER SEPTEMBER. TIJD VOOR DE NATIONALE OPEN MONUMENTENDAG. Meer dan 4000 monumenten door heel Nederland openen hun deuren. Het thema van 2019 is 'Plekken van Plezier': naar welke monumentale plekken gingen en gaan mensen voor hun plezier? Of dat nu het theater, het museum, een park, een sportclub of een café is, het barst in ons land van de monumenten van ontspanning, vermaak en vrije tijd. **Open Monumentendag vindt plaats in het weekend van 14 en 15 september.** Kijk voor meer informatie en het complete programma op www.openmonumentendag.nl

FILMPJE KIJKEN ANNA

De Russische Anna werkt als verkoopster op de markt wanneer ze wordt gescout als topmodel en het helemaal maakt als internationaal mode-icoon. Achter de opvallende schoonheid van Anna Poliatova schuilt echter een geheim dat haar de onuitwisbare kracht geeft om één van de meest gevreesde geheimagenten van de wereld te worden. 'Anna' is geregisseerd door o.a. Sascha Luss, Helen Mirren, Luke Evans en Cillian Murphy. **ANNA draait vanaf 12 september in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

OPVALLLEN? ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen." **LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via www.loselkesudoku.nl**

PERSONAL TRAINING BIJ POUWELS LEEFSTIJL



- ✓ 100% Persoonlijke aandacht
- ✓ Personal training (1 op 1)
- ✓ Koppeltraining
- ✓ Werken aan jouw lichaam en mindset in een prettige omgeving

Wil jij weten of
personal training
wat voor jou is?
Meld je dan nu
aan voor een
gratis proefles!

1 OP 1 TRAINING

Waarom jij met personal training jouw doel gaat bereiken!

We gaan er flink tegenaan, maar wel op een manier die bij je past, met veel persoonlijke aandacht voor het goed uitvoeren van de oefeningen zodat je blessurevrij kracht en conditie opbouwt en sterker wordt. Het belangrijkste is dat je het leuk vindt en blijft vinden. Want als je eenmaal de smaak te pakken hebt, gaat het je deze keer wel lukken om door te gaan!

KOPPEL PERSONAL TRAINING

Samen met je vriend(in) werken aan jullie leefstijl!

Vind je het lastig om voldoende motivatie te vinden om te sporten? Voel je je ongemakkelijk in een reguliere sportschool? Wil je graag persoonlijke begeleiding, maar vind je het toch leuker samen met iemand? Ga samen met je sportbuddy wekelijks aan de slag! De trainingen die ik aanbied zorgen voor meer kracht, conditie en een nieuwe lading zelfvertrouwen.

Voeding - Training
Coaching - Relaxing



Pouwels Leefstijl

Strawinskystraat 4 Zutphen | 0624811351 | info@pouwelsleefstijl.nl | www.pouwelsleefstijl.nl

Art Gallery "Diesselweerd"

In onze ruime galerie, gelegen in het buitengebied van Zutphen, worden permanent beelden in steen en brons tentoongesteld van de eigenaren Tanja Blekkink en Jos Ruis. Onze collectie omvat ook digitale kunstobjecten, glasobjecten van diverse Zweedse kunstenaars, handgemaakte sieraden van de Amerikaanse kunstenaar Tommy Singer en een uitgebreide collectie tassen en sjaals.

Bezoekadres:

Vierakkersestraatweg 6
7207 DH Zutphen
www.diesselweerd.com

Openingstijden:

Elke zondag 12:00 – 17:00 uur en
op afspraak via tel. 0575-571990
of mail@diesselweerd.com

Facebook



Vind ons leuk op Facebook en blijf op de hoogte van nieuwe aanwinsten en evenementen.

www.facebook.com/ArtGalleryDiesselweerd





For *glamour* girls

In september heb je nog een lekker kleurtje van de zomer, dus benut deze maand om er extra glamorous uit te zien. Een mooi glansje op je huid en fijne kleuren laten je bronzen tint nog mooier uitkomen!

1. Lady Million Empire Eau de Parfum, vanaf € 60,- www.pacorabanne.com
2. Nourishing Serum Kerasil Revitalize van Goldwell, € 58,50 www.goldwell.nl/salonfinder
3. Love Me Lipstick van MAC Cosmetics, € 19,50 www.maccosmetics.nl
4. Bronzing Compact Sunset Dunes van Clarins, € 47,50 www.clarins.nl
5. Chiara X Lancôme Ferragni Palette van Lancôme, € 65,- www.lancome.nl
6. Eyeshadow palette summer days and nights, € 7,99 www.essence.eu

7. Lancaster SUN 365 Gradual Self Tanning Oil Body van Lancaster, € 34,- www.douglas.nl
8. Shalimar Souffle d'Oranger van Guerlain, € 104,- www.guerlain.nl
9. Hello happy Velvet Powder van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl
10. Heavy Metal Glitter Eyeliner, € 22,- www.iciparisxl.nl
11. Nail enamel van essie, € 9,99 www.essie.nl
12. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com

Kinderen in Beweging

Lopen, fietsen, klimmen, zwemmen, sporten, ballen, knippen, schrijven, aankleden, eten met mes en vork... Het zijn dagelijkse activiteiten op school en thuis waar je niet bij stilstaat, maar die van groot belang zijn voor de ontwikkeling van je kind. Zowel op school als thuis en in samenspel met vriendjes en bij sporten.



Soms gaat bewegen niet vanzelf...

Je kind vindt fietsen eng. Hij/zij knoeit met eten en stoot regelmatig iets om. Je kind struikelt en valt snel, zijn/haar handschrift is onleesbaar, zwemles duurt lang, na een schooldag heb je thuis een druk en/of boos kind. Je kind is onzeker over zijn eigen bewegen en wil daarom niet op sport of een clubje. Herkenbaar?

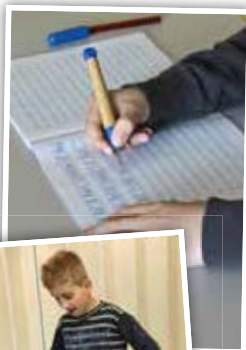
Twijfel je aan de motorische vaardigheden van je kind?

Wil je weten hoe je je kind bij deze activiteiten kunt helpen? Meld je kind dan aan bij ons en we gaan samen kijken of je twijfels kloppen. Als het nodig is starten we een behandeling waarin we spelenderwijs deze dagelijkse bewegingen oefenen. Dit geeft plezier in bewegen, meer bewegingservaring en zelfvertrouwen, wat een positief effect heeft op al het bewegen, schoolse vaardigheden en de omgang met leeftijdsgenootjes.

**VOOR INFORMATIE EN
AANMELDEN,
ZIE ONZE WEBSITE**

**bewegend
wijzer**
SPECIALIST IN BEWEGEN

Rozengracht 22, Zutphen
0575 - 514663
info@bewegendwijzer.nl
www.bewegendwijzer.nl



Slaapkamerweb

Schuifdeurkast Royal

280 cm breed
223 cm hoog
Met spiegel

Nu € 729,-

Gratis bezorging
en gratis montage



Mogelijk in 3 hoogte maten, 9 breedte maten en 5 kleuren

Bestel op Slaapkamerweb.nl

Slaapkamerweb.nl
Lokade 4
7202 CZ Zutphen

t: 0575 - 51 41 49
e: info@slaapkamerweb.nl

Slaapkamerweb is/was
in het verleden ook wel
bekend als: **Demmers
Slaapkamer specialzaak**

Bezoek onze showroom: deze is geopend van dinsdag tot en met zaterdag tussen 10:00 en 16:00



Gratis parkeren voor de deur



500m² slaapkamer plezier

9.8
/10



577 beoordelingen.

Super tevreden met mijn mooie en degelijke 3deurs schuifdeurkast! Kwaliteit is echt goed en het was echt heel snel in elkaar gezet door echte toppers! Het enige minpuntje is dat de levertijd 5 tot 6 weken was... maar het was het wachten waard. Echt blij dat ik de kast uiteindelijk toch had besteld!!!!

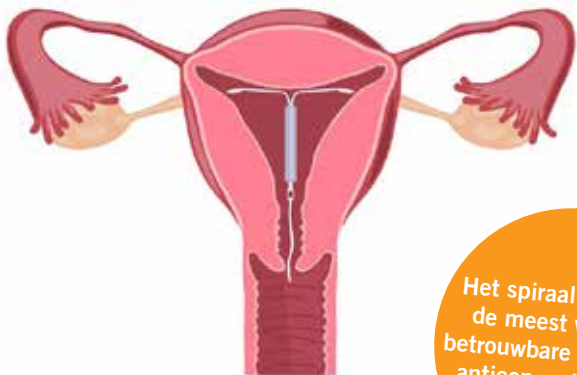
Sandra

UW VOORDELEN bij Slaapkamerweb

- ✓ Gratis bezorging en montage vanaf € 400,-
- ✓ Al 35 jaar slaapkamerspecialist
- ✓ Showroom in Zutphen
- ✓ Klanttevredenheid 9.8

Een anticonceptiemethode waarbij je niet meer aan anticonceptie hoeft te denken

Verloskundig Centrum Zutphen is er voor de zorg van zwangerschap tot en met kraambéd én nog meer! Sinds 2 jaar worden er spiraaltjes geplaatst in ons centrum. Of je nu zwanger wilt worden en je spiraal wilt laten verwijderen, net bevallen bent en niet snel opnieuw zwanger wilt worden, je spiraal wilt laten vervangen of gewoon geen kinderwens hebt, iedereen is welkom!



Het spiraal is een van de meest veilige en betrouwbare vormen van anticonceptie voor de langere termijn

Het spiraaltje is één van de meest veilige en betrouwbare vormen van anticonceptie voor de langere termijn. Er zijn twee soorten spiralen. Het koperspiraaltje, deze geeft 10 jaar bescherming en de hormoonspiraal geeft 5 jaar bescherming. Bij het plaatsen van de spiraal maken wij gebruik van een echoapparaat. Heb je vragen hierover of wil je gewoon informatie over de beste keuze in jouw situatie, neem dan rustig contact met ons op.



Verloskundig Centrum
Zutphen

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830
info@verloskundigcentrumzutphen.nl
www.verloskundigcentrumzutphen.nl

zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kinderwens

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

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



Een nieuwe dienst

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

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

Wat houdt het in? Klanten kunnen kiezen uit een klein aantal abonnementen, bijvoorbeeld voor knippen of kleuren. Het maandbedrag wordt automatisch geïncasseerd en vervolgens kan de klant net zo vaak naar de kapper als hij of zij wil. Dat is handig voor wie er regelmatig goed uit wil zien, bijvoorbeeld voor een presentatie of een date.

THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE

Groenmarkt 2, Zutphen | 0575-542640 | info@greenhaircare.nl | www.greenhaircare.nl

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



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 frequentie therapie: 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 uren lange 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



“Affaires gaan minder over seks maar meer over verlangen”

Esther Perel

Affaire

“De passie was verdwenen” zegt Peter. Tot zijn verrassing knikt zijn partner Astrid instemmend.

Je hoort de ventilator zoemen - en hoewel het binnen aardig koel is, zijn de gezichten tegenover me verhit geraakt.

Het is interessant om je af te vragen wat het eigenlijk betekent om een affaire te hebben, vreemd te gaan. Wat mist er dan in een ogenschijnlijke gelukkige relatie, of mist er eigenlijk niet iets maar zijn we toch zoekend. Is de passie maar beperkt houdbaar? We denken dat we een gelukkige relatie hebben, maar in één keer wordt alles op losse schroeven gezet.

En toch zitten ze hier, allebei, een weg zoekend om samen te blijven. Hoe ermee om te gaan dat je partner je bedrogen, verraden heeft. Allebei willen ze niet echt stoppen met de relatie, maar het kan ook niet blijven zoals het was. Het is niet zo dat er zoveel ruzies waren, meer een geleidelijk terugtrekken - de relatie een dagelijkse sleur, met de drukte van een gezin.

Wat is er nodig? Meer verbinding te krijgen, iets weer tot leven laten komen waarvan je dacht dat het voorgoed voorbij is. Belangrijk is dat beide partners bereidheid ontwikkelen om te luisteren naar wat de ander nodig heeft ook al is dat nog zo pijnlijk... Probeer jezelf te bevrijden van schuld en/of schaamte - want dat maakt vaak dat je nog verder wegduikt. De eerste stap is ruimte maken, luisteren en ervaren. Wat is waar in mij en hoe kan ik jou ontmoeten...



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

Harberthof 2, Winterswijk-Meddo
06-51419097
info@praktijkvinke.nl
www.praktijkvinke.nl

Evenementen in Zutphen e.o.

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 SEPTEMBER OPEN MONUMENTENDAGEN ZUTPHEN

Op 14 en 15 september 2019 kun je in Zutphen weer tientallen monumenten bezoeken tijdens de Open Monumentendagen. Vele historische gebouwen, ateliers, torens en musea zijn tijdens dit weekend gratis toegankelijk.

Elk jaar in het tweede weekend van september zijn duizenden prachtige monumenten in heel Nederland gratis toegankelijk voor iedereen. Het is dé kans om een plek te bezoeken waar je normaal niet zo snel komt en deel te nemen aan de vele activiteiten die georganiseerd worden. Ook in Zutphen kun je tijdens dit weekend talloze monumenten gratis bezoeken en zijn er allerlei optredens, lezingen, rondleidingen en bijzondere activiteiten.

Landelijk thema: 'Plekken van Plezier'

Het landelijk thema is dit jaar 'Plekken van Plezier'. Ook Zutphen geeft hier op geheel eigen wijze invulling aan. Hoe hebben mensen zich in de loop der eeuwen vermaakt, en welke monumenten in Zutphen en Warnsveld waren daarvoor het decor of het podium? Met dit vrolijke thema sluit Nederland aan bij het themajaar Arts and Entertainment van de European Heritage Days.

Ontspanning en vrije tijd

Het thema van dit jaar gaat over die plekken waar mensen van oudsher vóór hun plezier en mét plezier naartoe gingen en gaan. Of dat nu het Luxor Theater was, het museum, de Buitensociëteit, een park, de markt, de kroeg, een sportclub, het station of een (voormalig) hotel, het barst in Zutphen van de monumenten van ontspanning, vermaak, plezier en vrije tijd. Zutphen heet

dan ook iedereen van harte welkom op 14 en 15 september tijdens de Open Monumentendagen. En alvast veel plezier natuurlijk!

VRIJDAG 20 TOT EN MET ZONDAG 22 SEPTEMBER TUSSEN 14.00 EN 00.00 UUR FESTIVAL OEVERLOOS



Kleinschalige en avontuurlijke theater- en muziekvoorstellingen in de prachtige omgeving van Zutphen en het IJssellandschap. Dat is cultureel festival Oeverloos in Zutphen, geschikt voor alle leeftijden. Oeverloos lijkt wel een beetje op Oerol, het bekende festival op Terschelling. Het programma is verdeeld in een festivalroute en een avondprogramma. De festivalroute voert je langs theater, circus, dans, poëzie en muziekproducties. Alle activiteiten en voorstellingen zijn 600 tot 1.000 meter van elkaar verwijderd, zodat de route zowel te lopen als te fietsen is.

Vanaf 20.00 uur start het avondprogramma op de centrale festivallocatie: Het Koelhuis aan de Coenensparkstraat 1 aan de Noorderhaven bij de IJssel. Hier kun je genieten van geweldige optredens van verschillende muzikanten.

Prijs:

Voorverkoop:

€ 20,00 *Passe partout early bird tot maandag 22 juli.*

Volwassenen:

€ 25,00 *Passe partout vanaf maandag 22 juli.*

Kinderen:

€ 10,00 *Passe partout kinderen t/m 12 jaar, early bird tot maandag 22 juli.*

Kinderen:

€ 12,50 *Passe partout kinderen t/m 12 jaar, vanaf maandag 22 juli.*

Locatie: *Het Koelhuis, Coenensparkstraat 1, Zutphen*

DONDERDAG 26 SEPTEMBER TUSSEN 13.45 - 15.45 UUR FILOSOFIECOLLEGE: DE WEG VAN DE GNOSIS



Filosofiecollege: De Weg van de Gnosis. Deze cursus bestaat uit 12 lessen, die gegeven worden door dr. ir. Johan van der Kammen. In de cursus komen drie wijsheidsstromingen aan de orde.

Locatie: *Odensehuis, Tengnagelshoek 6, Zutphen*

Uitgelicht

ZONDAG 29 SEPTEMBER TUSSEN 12.00 - 17.00 UUR CHOCOLAFESTIVAL



Wie houdt er niet van? De historische binnenstad van Zutphen staat ook dit jaar weer helemaal in het teken van chocolade en alles wat daarmee te maken heeft. Kom op zondag 29 september volop proeven, beleven en genieten tijdens het lekkerste evenement van Zutphen. Bekijk demonstraties, proef chocoladebier, bewonder kunstwerken van chocolade of doe je te goed aan een heerlijke chocoladefondue. Maar vergeet ook niet alle andere activiteiten, allemaal in het teken van chocolade. Met recht een heerlijk festival voor jong en oud, begeleid met lekkere livemuziek.



Nieuwe
outlet
meubels

KRINGLOOP
DE CIRKEL

Wij geven uw spullen
een 2e kans...

www.kringloopdecirkel-deventer.nl

complete woningontzetting • 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

Couscous met broccoli en zoete aardappel

4 PERSONEN - 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 gr parelcouscous
500 gr broccoli
500 gr zoete aardappel
1 zak linzen
125 gr geitenkaas
handje walnoten
1 rode paprika
flinke snuf paprikapoeder
peper en zout
scheutje olie

Verwarm de oven voor op 220 graden.
Schil de aardappel en snijd in blokjes
van 1 à 2 cm. Snijd ook de paprika in
blokjes. Meng de aardappel en paprika
in een kom en voeg een scheutje olie
toe met paprikapoeder, peper en zout.
Meng door elkaar en bak 20 minuten in
de oven tot de aardappel gaar is. Kook
ondertussen de couscous gaar. Snijd de
broccoli in roosjes en kook deze in 4 à
5 minuten beetgaar. Meng de couscous
met de geroosterde zoete aardappel en
de paprika. Schep ook de linzen erdoor
en de broccoliroosjes. Garneer dit
gerecht met geitenkaas en walnoten.



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

MET EEN PROP ALUMINIUMFOLIE

schrob je de grill
van je barbecue of
aangekoekte
pannen eenvoudig
schoon.



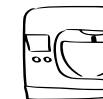
CHERRYTOMAATJES

kan je heel
eenvoudig
doormidden snijden
door ze tussen
twee deksels te
leggen.



HET KROONTJE VAN EEN AARDBEI

kan je heel
eenvoudig
verwijderen met
een rietje.



VUL DE BLENDER
met zeep en water
en zet hem aan.
Door de kracht van
het ronddraaien is
je keukenmachine
zo weer schoon.

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 Rijknhage.

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.

Groepsreserveringen

€ 110,00 voor een grote boot
€ 60,00 voor een kleine boot

12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

Arrangement

Berkel Culinair
Kosten € 56,50 per persoon

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

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

Maak kans op:

een noten & delicatessenpakket

zelf samen te stellen

t.w.v. € 50,-



Noten en Zo
Lange Hofstraat 34, Zutphen
0575-514883
www.notenenzo.nl

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

zuidvrucht	ambacht
branden	dadels
noten	pruimen
roosteren	olijfolie

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.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@fokkintweewielers.nl
www.fokkintweewielers.nl

DUTZ
-KIDZ-
EYEWEAR



So Dutz.

Nieuwe kinderbrillen!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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