

ZUTPHEN EO



OKTOBER 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Oktober, een
maand vol

inspiratie

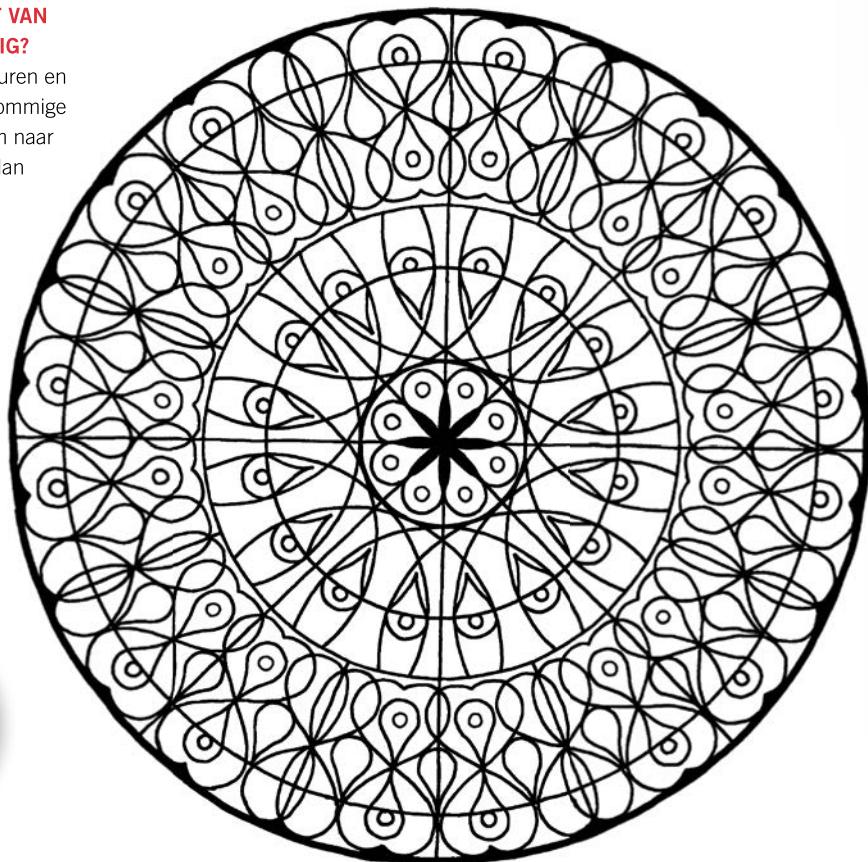
Ontdek het
heerlijke Belgische
leven in **Gent**



Mandala's in een mandalakleurboek

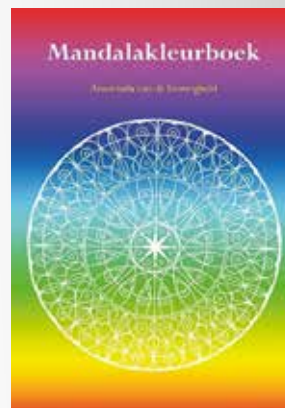
HEB JE HET TE DRUK EN HEB JE EEN MOMENT VAN RUST EN STILTE NODIG?

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. Wat doen ze dan met je?



INTERESSE GEWEKT?
Bestel dan het boek op
www.elikser.nl

Eind 2016 begon Guido van Stappen met het tekenen van mandala's die zo spontaan in zijn hoofd verschenen. Het zijn ontwerpen die gechanneld zijn, of het zijn creatieve ontwerpen vanuit spirituele gevoelens, die gebaseerd zijn op een vorm van wiskunde. Ondertussen is hij bezig met de 85e mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in zwart-wit.



De eerste dertig mandala's zijn door hem uitgegeven in een 'Mandalakleurboek' geïllustreerd met dertig eigen gedichten. Wie het boek heeft, kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten. Deze gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn fulltime baan als allround techniek, is dit mooi meditatief monnikenwerk.

Het mandalakleurboek is te koop bij de uitgeverij Elikser te Leeuwarden of bij de tekenaar, schrijver en dichter zelf,
mail: guidovanstappen1962@gmail.com.
Zie ook: www.elikser.nl of
www.amorindavandeeeuwigheid.nl



Last van droge of natte ogen?



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

SVEN
voor ogen

DROGE & NATTE OGENSPECIALIST

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573-454629 www.svenvoorogen.nl



Het geheim van Ruurlo



De Naober staat voor kwaliteit. "Al onze gerechten worden bereid met verse producten," vertelt Rob Dolphijn. "Ik ben zelf geboren en getogen in Ruurlo, dus we kopen deze producten waar mogelijk bij ondernemers in deze regio. Sowieso zijn we erg betrokken bij de lokale gemeenschap. Er zijn verschillende biljartclubs en een mannenclub die De Naober als thuishonk hebben. Mensen komen hier ook gewoon gezellig een potje darten of biljarten. Dat maakt het een levendig geheel."

A la carte menu

De Naober heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. "Onze spare ribs zijn echt een aanrader. We marinieren ze zelf en grillen ze af op onze houtskoolgrill. Daardoor wordt het vlees zo mals dat het bijna van het bot af valt."

Naobertjes

"Wij bieden u naast de à la carte kaart een revolutionaire nieuwe beleving onder de naam Naobertjes. Bij dit all-you-can-eat concept kunt u de gehele avond van 17:00 uur tot 22:30 uur gezellig genieten van deze zo geheten 'Naobertjes' (kleine gerechtjes). U kunt dan de hele avond twee gerechtjes tegelijk bestellen, waardoor u kunt genieten van een heerlijke afwisseling van verrassend lekkere gerechten."

HEEFT U IETS TE VIEREN? EEN ECHT CAFÉFEEST KAN BIJ DE NAOBER TOT 120 PERSONEN. BOVENDIEN KAN DE NAOBER DE CATERING VERZORGEN VOOR JE FEEST OP LOCATIE.

Kerkplein 30 Ruurlo | **0573-454083** | www.denaober.nl



8



14



12

Inhoud

25



33



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 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.



Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekentje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Wikkelfee en Guido van Stappen die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!
René Moes

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

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

HUIDADVIES OP MAAT



Wil je meer weten?
Neem contact op en
laat je adviseren.

3x Najaar

Het najaar laat zich zien en dat betekent dat de zon weer op haar retour is. Doordat de UV-straling de huid minder zwaar belast is dit de ideale periode om deze te behandelen. Trakteer daarom je huid op een najaarsbehandeling. Welke van de drie kies jij?

1 Chemische peelings

Kies voor een chemische peeling voor een huidverbeterend effect. Een chemische peeling bevat een combinatie van zuren, afhankelijk van het doel. Zoals salicylzuur, die een ontstekingsremmende en vetoplossende werking heeft. Of amandelzuur en melkzuur, die vaak worden ingezet om fijne lijntjes en rimpels te verminderen. Ze werken als oxidant en hydrateren de huid, cellen worden geactiveerd en kunnen meer collageen en elastine produceren.

2 Micro-dermabrasie

Of ga voor een micro-dermabrasiebehandeling. Tijdens deze behandeling wordt de bovenste laag van de huid verwijderd door het roteren van aluminiumkristallen over de huid, met een apparaat. De huid wordt gladder, oneffenheden verminderen en je stofwisseling en doorbloeding worden gestimuleerd.

3 IPL / Lichtflits ontharen

Dit is dé tijd om te starten met het bestrijden van haar op je bovenlip, rug, oksels, bikinilijn of benen. In een aantal behandelingen kun je overtollig haar van 70 tot 90% verminderen. Dit kan op alle delen van het lichaam. De belangrijkste voorwaarde is dat de haren kleur hebben. Witte haren kun je altijd nog aanpakken door elektrisch te epilieren, waarbij haren worden verwijderd met behulp van een naald.

Je hóeft natuurlijk niet te kiezen. Vraag vrijblijvend een intakegesprek aan. Dan kijken we samen naar de mogelijkheden. Bel: 0575-516045 of mail: info@huidverbeteringtempelaars.nl.

Studio voor Huidverbetering
Anne-Marie Tempelaars

Deventerweg 171, Zutphen | 0575-516045 | [f](https://www.facebook.com/saloonvoorhuidverzorging) salonvoorhuidverzorging
info@huidverbeteringtempelaars.nl | www.huidverbeteringtempelaars.nl

Op vakantie

Ook wij zijn natuurlijk op vakantie geweest. Het is fijn om even niet te werken en toch kan ik er nooit helemaal van loskomen. Er valt mij altijd wel iets op aan de spraak van de mensen om mij heen.



Een kleuter die slist; een peuter die nog niet alle klanken goed kan uitspreken, enzovoorts. Meestal zijn dat normale fouten. Kleine kinderen doen nog niet alles meteen goed. Dat weten we allemaal. Er zijn mij ook dingen opgevallen die niet meer normaal waren. En dan valt mij ook vaak op hoe lastig dat soort fouten kunnen zijn voor het kind en de ouder. Soms maakt een kind uitspraakfouten en kan de ouder ook niet altijd verstaan

wat het kind zegt. Als je kind 2 is, is dat normaal, maar niet meer als ze 5 zijn. En waar er nog begrip is voor de driftbui van de peuter wanneer hij niet krijgt wat hij wil omdat hij dat niet duidelijk kan maken, is dat begrip er vaak niet meer voor een kleuter. Maar het kan heel frustrerend (voor kind én

ouder, of kinderen onderling) zijn wanneer een kind niet goed kan vertellen wat er is gebeurd, of wat ze graag wel of niet willen doen. Ik hoop dan altijd maar dat het kind al naar logopedie gaat, zodat die frustrerende periode zo kort mogelijk duurt.

Twijfelt u over de taal of spraak van uw kind? Neem dan contact op en we bekijken samen of logopedie nodig is.

logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979
www.logopediepraktijkrondomtaal.nl

Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



10

BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op www.visit.gent.be.

CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

Gent



BELGIË/BRUIST

HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht **'HET GRAVENSTEEN'** écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furore maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en magazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



11

De kracht van warmte

Tijdens haar werk als antroposofisch verpleegkundige kijkt Freya Pardoel naar de mens als geheel: naar de lichamelijke en emotionele aspecten en naar iemands persoonlijkheid en levensloop. In haar praktijk maakt ze veel gebruik van wikkels en kompressen. Via haar webshop Wikkelfee.nl verkoopt Freya alles wat je nodig hebt om ook zélf aan de slag te gaan met wikkelen.



Wikkelfee

Natuurlijke ondersteuning

Wikkelen is een eenvoudige en natuurlijke manier om een goede doorwarming en koestering te verzorgen. Want als je het lekker warm hebt, voelt het beter. Je lichaam ontspant zich. En ontspanning is een goede basis voor een gezond lichaam en een goed afweersysteem.

Hoe gaat wikkelen in zijn werk?

Breng kruidige olie aan op een kompres en verwarm dit met een kruik. Leg het vervolgens met de kant van de olie op het lichaam en breng daarover de wikkeldoek aan. De warme omhulling van de wikkel in combinatie met de olie geeft ontspanning en verlichting. Wist je dat de huid een zintuig is?

Alles wat je op de huid aanbrengt wordt opgenomen in het lichaam. Daarom zijn alle producten van Wikkelfee biologisch en milieuvriendelijk. Elke olie uit de webshop heeft een eigen werking en kan helpen bij verschillende problemen.

Waarbij kan wikkelen helpen?

Wikkelen kan diverse klachten verhelpen of verzachten. Bijvoorbeeld oorontsteking en buikpijn, wat veel voorkomt bij jonge kinderen. Ook kan wikkelen helpen bij kouwelijkheid, vermoeidheid, gebrek aan vitaliteit, bij in- en doorslaapproblemen, tijdens alle fasen van een kankerproces en bij blaas-, long- of gewrichtsontstekingen. Daarnaast is het ondersteunend bij hooggevoeligheid, mentale klachten of in een periode van rouw. Mensen die lange tijd veel van zichzelf hebben gevraagd,

kunnen dankzij de warmte van een wikkel, gecombineerd met een ontspannende olie helemaal tot rust komen.

Nieuwsgierig geworden?

Geïnteresseerd geraakt in de bijzondere werking van natuurlijke oliën en wikkels? En wil je er meer over leren? Schrijf je in voor de nieuwsbrief van Wikkelfee. Dit doe je via Wikkelfee.nl. Ook geeft Freya regelmatig workshops om mensen kennis te laten maken met de kracht van wikkelen. Beginnen met wikkelen? Bestel een van de kant en klare pakketten. Voor elke levensfase vind je bij Wikkelfee een passend pakket.



Eigenaresse: Freya Pardoel | Zweedsestraat 2-21, Zutphen | info@wikkelfee.nl | www.wikkelfee.nl



KOM TERUG IN JE ROUTINE met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan.

Meer info o.a. over verkooppunten vind je op www.limafood.com.



WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien.

Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op www.union.nl



BRUISENDE SMAKEN
De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis)water een extra fruitige smaak te geven. Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99. www.sodastream.nl/flavours

LEZERSACTIE
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b_selfie_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



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. #B-SELFIE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

LEZERSACTIE
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.



Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. www.toneelmakerij.nl

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. #TOVERFLUIT naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



Speciaal voor **jou** geselecteerd

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. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus 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 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via Lumiereseries.com

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. #MAURICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



GELUKKIG LEVEN

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. www.harpercollins.nl



Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit wordt weerspiegeld in de gebouwen waarin die religies werden gehuisvest en uitgeoefend. Het diverse erfgoed in Zutphen wordt in 2018 verbonden in de Religieus Erfgoedroute. Alle gebouwen hebben hun eigen verhaal en geschiedenis, zijn al heel oud of juist nog relatief jong, vertellen bekende verhalen, maar ook onontdekte en spannende geschiedenissen.

Broederenkerk en -klooster

De Nederlandse Hervormde Broederenkerk is een vroeg-gotische kerk van het in 1293 gestichte Dominicanen-klooster, bestaande uit een driebeukig, basilicaal schip, geheel in steen

overwelfd met kruis-gewelven.

Op het dak staat een sierlijke houten, met koper beklede, klokkentoren. Het bakstenen portaal tegen de zuidgevel dateert waarschijnlijk uit omstreeks 1826.

In 1293 schonk Margaretha van Dampierre, de vrouw van Graaf Reinald I, een stuk grond

aan de Dominicaner broeders. Haar echtgenoot was op het terrein met een imposant project bezig: hij wilde er een grote zaal neerzetten als tegenhanger van de zaal die zijn neef Floris V van Holland in Den Haag aan het bouwen was. Die zaal staat

tegenwoordig bekend als de Ridderzaal. Door onfortuinlijke omstandigheden in de slag bij Woeringen werd Reinald gevangen genomen en moest hij vrij gekocht worden. Daardoor raakte hij bankroet en moest het project om een grote zaal te bouwen worden gestaakt. Margaretha schonk het terrein uiteindelijk aan de monniken.

Deze monniken bouwden hier de kloosterkerk. De kerk heeft zeer rijke gewelfschilderingen die in de eerste helft van de zestiende eeuw zijn aangebracht. In 1772 is de kerk verrijkt met het poorterstorentje, waarin een klok werd gehangen die luidde als de poorten van de stad gingen sluiten. De klok luidt nog steeds elke avond. Het gebouw heeft niet alleen gediend als kloosterkerk. Na de Staatse verovering van

Zutphen door prins Maurits werd het gebruikt door de protestantse gemeenschap en later door de Waalse gemeenschap van Zutphen. In 1970 kwam het leeg te staan en in 1980 kocht de gemeente Zutphen het. In 1983 vond de Openbare Bibliotheek er haar onderkomen en ook vandaag de dag wordt het kerkgebouw nog steeds gebruikt als bibliotheek.

Broederenklooster

De graven van Gelre en Zutphen hadden op het terrein, vóór de schenking van Margaretha van Dampierre, een bakstenen grafelijke zaal staan. Deze is na de schenking opgegaan in het dormitorium van het aangelegen Broederenklooster. Dit is in feite dus het oude dertiende-eeuwse grafelijke hofgebouw. Van de veertiende tot de zestiende eeuw was het de slaapzaal van de Dominicaner monniken.

De kelderruimte is van latere datum, deze stamt namelijk uit de vijftiende eeuw, en is mogelijk gelijktijdig met het refectorium (de eetzaal) aan de Rozengracht ontstaan. Dit bestond oorspronkelijk uit twee bouwlagen en werd gebouwd in

1486. Op de begane grond bevond zich achter de kloostergang de oorspronkelijke eetzaal (refter). De refter en de zeventien kloostergangen hebben een karakteristiek plafond met kruis-ribgewelven. De grote zaal op de



eerste verdieping deed oorspronkelijk dienst als kloosterbibliotheek (librije) en scriptorium (ruimte waar monniken teksten en boeken overschreven).

Sinds 1591, toen prins Maurits gedurende de Tachtigjarige Oorlog de stad definitief veroverde op de Spanjaarden, is het complex eigendom van de stad Zutphen. In 2017 kwam het weer in particuliere handen, waarna het een nieuwe bestemming als hotel heeft gekregen.

Rel rond de Broederenkerk

De huidige dakruiter is geplaatst in 1772. Hier ging echter een verhaal aan vooraf. In februari 1767 overleed de architect en landmeter van het kwartier van Zutphen. De vacature werd uitgezet in januari 1767 en in de tussentijd was de stadstimmerman van Zutphen Bobbink waarnemend architect en landmeter. In mei 1768 werd de uit Amsterdam afkomstige Jan Jacob Bolten aangenomen als architect en landmeter voor het kwartier van Zutphen. Hij pleitte voor het vernieuwen van de in slechte conditie verkerende kap van de Broederenkerk. De bouwvallige dakruiter zou daarbij ook vervangen worden. De klus werd aanbesteed en op 6 april gegund aan de meester-timmerman Lobrij, die de eerste fase afrondde in augustus 1769. Bolten had in mei 1769 ontslag genomen



Historische Vereniging Zutphen



Historische Vereniging Zutphen



vanwege het te lage salaris en Bobbink trad weer op als waarnemend architect en landmeter. Hij had echter kritiek op de uitvoering. Naast te weinig bouwdelen zou het door Bolten goedgekeurde hout niet volgens bestek zijn geleverd. Het geheel leverde een gevaarlijke constructie op met instortingsgevaar. Bolten vond het maar gezeur over details en vermoedde dat Bobbink zich gepasseerd voelde voor de klus. Bobbink was namelijk niet geraadpleegd bij het maken van de tekeningen. Bolten achtte Bobbink niet bekwaam genoeg hiervoor.



Uiteindelijk werd de kwestie voorgelegd aan twee lokale bouwkundigen. Op basis van hun bevindingen moest timmerman Lobrij aanpassingen verrichten aan de kap. In september 1769 werd Teunis Wittenberg aangenomen als architect en landmeter.

In 1771 werd het maken van het derde deel van het dak aanbesteed aan Bobbink. Deze moest echter na negen maanden de opdracht teruggeven omdat het hout uit het verre Friesland door Wittenberg was afgekeurd. Op mei 1772 werd de klus opnieuw aanbesteed en gegund aan Lobrij. Nu had Bobbink opmerkingen over het feit dat twee zuiltjes van de dakruiter niet goed zouden zijn. Na het raadplegen van bouwkundigen buiten Zutphen werd besloten dat een van de zuilen vervangen moest worden zodat het werk op tijd klaar kon zijn.

Gedeputeerde Staten was de bemoeienis van Bobbink kennelijk zat en verbood Bobbink zich verder met de werkzaamheden van Wittenberg te bemoeien tenzij zijn waarnemingen terecht waren.

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 VVV 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.erfgoedcentrumzutphen.nl

Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

Proef het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

Gent is prachtig in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

Historische Vereniging Zutphen





Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Transformatie

Ontplooien tot je ware zelf

Ik ben op de goede weg, weet wat ik wil en waar ik naar toe ga!

Soms blijkt dit helemaal niet zo te zijn. Je hebt het alleen nog niet helder hoe dit voor jou is. Pas als je, door wat dan ook, in een stroomversnelling bent gekomen kun je zien waar je werkelijk stond.

Alleen niet iedereen komt in zo'n verandering terecht terwijl je er wel behoefte aan hebt. Je hebt een zetje nodig of een duidelijke richting.

Helder krijgen

In de stilte is het hoorbaar. Onverdeelde aandacht levert focus. Alles wat nodig is om dichterbij je transformatie te komen. Ik begeleid je in dit proces tijdens mijn workshops of tijdens een persoonlijke sessie. Zo kom je in je rust en ga je stap voor stap helder krijgen waar je naar toe gaat. Met geleide meditaties zetten we intenties en laten we overtuigingen los die je van je hoger doel afhouden.



www.ontsluiering.nl | 0640337893

COLUMN/ROLAND DEBIE

Workshop 1 zaterdag 12 okt



Workshop 2 zaterdag 26 okt

12 oktober 2019 „De volgende stap 1“
26 oktober 2019 „De volgende stap 2 (vervolg)“
Meer informatie over de workshops op mijn website.

*Of misschien wil je eerst ervaren hoe ik werk en of het voor jou werkt?
Maak dan een persoonlijke afspraak.*



COLUMN/MARIËLLE JANSEN

Je kinderen kopiëren alles van je!

Onlangs werd ik geïnspireerd door een collega-therapeut, een hele goeie trouwens. Hij vertelde hoe je door het werken met de ouders kinderen heelt van allerlei gezondheidskwalen. Zijn voorbeeld ging over het werken met hele jonge kinderen met astma.

Hoe je door 3 hypnosessies met de moeder te doen, het kind astma-vrij krijgt. In de eerste sessie zorgt hij dat de moeder een goede zwangerschap beleeft, in de tweede sessie een goede bevalling en in de derde sessie een goede hechting met het kind. Het effect is enorm.

Het gaat er mij om dat je beseft dat je als ouder alles aan je kinderen doorgeeft. Werkelijk alles. De goede dingen, maar ook de 'slechte' dingen. Al vanaf het moment van conceptie reageert de bevruchte eicel op de prikkels van de omgeving, wat in deze de moeder is. Alles wordt ervaren... gedachten, gevoelens, hoe ermee omgegaan wordt etc. Niet bewust, maar het wordt wel waargenomen en geregistreerd. Het is de voedingsbodem van de groeiende foetus. Het merendeel van alle kwaaltjes is een combinatie van allerlei factoren en de belangrijkste factor ben jij als vader of moeder. Jij geeft het door. Je trauma's, je problemen, je loopjes, hoe je doet tegen mensen, je kwaaltjes. Dat horen we niet graag, maar als je kijkt naar andere kinderen dan is het vaak logisch. 'Ligt aan de ouders...' Je ziet het meteen, maar bij je eigen kinderen? Niet gelijk leuk om je te realiseren, maar wel een handige om serieus te nemen. Je hebt namelijk heel veel invloed op het gedrag van je kinderen en wat ze gaan doen of juist niet doen later. Hoe? Door bij jezelf juist heel veel op te schonen. Bruce Lipton heeft daar een prachtig boek over geschreven: 'De Biologie van de Overtuiging'. Hij geeft daarin aan dat kinderen vanaf het moment van conceptie tot een jaar of 6-7 alles hypnotisch uit hun omgeving kopiëren. Werkelijk alles. En dat leren ze razend snel. Ze gaan je letterlijk spiegelen in wat je zelf doet en denkt en voelt. Handig om eens bij jezelf na te gaan waar je zelf bewust van bent in je handelen en gedrag en of je er verandering in wilt en kunt aanbrengen.

Heb je er hulp bij nodig? Aarzel dan niet contact met me op te nemen.



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

NEW DISCOVERY SPORT

NEVER STOP DISCOVERING



ABOVE & BEYOND



FINANCIAL LEASE VANAF € 449 P.M.*

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

Min./max. gecombineerd verbruik WLTP: 5,9-10,0 l/100 km, resp. 16,9-10,0 km/l, CO₂-uitstoot resp. 159-226 g/km. Min./max. gecombineerd verbruik NEDC: 5,3-8,2 l/100 km, resp. 18,9-12,2 km/l, CO₂-uitstoot resp. 140-185 g/km. Consumentenprijs vanaf € 54.800 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijklaar maken. Getoonde auto is uitgevoerd met opties en accessoires tegen meerprijs. *Het zakelijke financieringsaanbod betreft een Financial Lease via Land Rover Financial Services, handelsnaam van FCA Capital Nederland B.V. Financieringsvoorbeeld op basis van 60 maanden, aanbetaling en slottermijn. Informeer naar de actieperiode, voorwaarden en een passende offerte. Wijzigingen en fouten voorbehouden.

22

DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!

Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op www.oktoberfesten.nl

FILMPJE KIJKEN F*CK DE LIEFDE

In F*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolanthe Cabau en Maurists Delchot.

F*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijfentwintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven.

ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.

23

Dit is onze laatste advertentie in Zutphen Bruist.
Volg ons verder op  **Facebook** en/of  **Instagram**.



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

24

Net
&
Mia
Turfstraat 17
Zutphen
0575-543779
 **netenmia**
 **netenmia**

Stabiliteit en balans als fundering van je stem

“Ik zou zo graag duidelijker leren spreken, zodat ik echt duidelijk kan maken wat ik vind en voel” is één van mijn meest gehoorde hulpvragen.

Graag help ik een misverstand uit de wereld, je hebt wel degelijk invloed op hoe je (stengeluid) klinkt! Iedere column zal ik aan het licht brengen welke factoren jouw stengeluid beïnvloeden. Ik wil je inspireren jezelf meer te laten zien, zodat jij jouw gedachten en gevoel steeds vanzelfsprekender en welluidender kan delen met anderen.

Allereerst: een helder en duidelijk stengeluid begint met balans in lichaam en geest. Jouw adem en stem weerspiegelen namelijk wat er in jou leeft. Vind daarom allereerst de ruimte voor rust en ontspanning, zorg goed voor jezelf. Deze balans is namelijk de fundering om met volle overtuiging te staan voor wie je bent, wat je vindt en voelt.

“Zet jezelf stevig neer, voel hoe je staat en adem vertrouwen in. Van daaruit kan je stem je klankkast (lichaam) vullen, klinken en uiting geven aan jou!”

Like en volg GewoonLise op **Facebook** en **Instagram** voor wekelijkse inspiratie.

 **GEWOON LISE**
praktijk voor logopedie & stemcoaching

Rozengracht 22, Zutphen | 06-15000880
gewoonlise@outlook.com | www.gewoonlise.nl

25

COLUMN/LISE ROBBEREKT

Lise Robberekt werkt sinds 2015 als logopedist en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoaching en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.





Vastgepinde vrees...?!

Welk beeld krijg jij in je hoofd als je denkt aan naalden? Een infuus-, injectie, inentings-, of een verdovingsnaald? Naalden die pijn doen? De meeste mensen zijn er geen fan van, hebben er niet zoveel mee en vinden naalden per definitie eng.

Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandelafel zet je je dan ook vaak schrap. Bij de eerste prik houd je je adem in en je ogen stevig dicht... en vervolgens voel je er nagenoeg niets van en valt het heel erg mee! Bij acupunctuur worden namelijk slechts heel dunne naaldjes gebruikt. Niet te vergelijken dus met de bekende naalden uit het ziekenhuis en bij de tandarts. En ook deze zijn in werkelijkheid vaak veel minder erg dan ze lijken.

Heel natuurlijk

Daarnaast is acupunctuur zoveel meer dan het zetten van naalden. Het is een belangrijk onderdeel van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), een eeuwenoude en holistische manier van genezen. Hierbij wordt de mens niet slechts als een lichaam, maar als een drie-eenheid van lichaam, geest en emoties gezien. Dit drietal is nauw met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar voortdurend. Dit betekent dat een lichamelijke klacht kan ontstaan uit psychische of emotionele problemen en omgekeerd. En dat een ziekteverschijnsel een 'disbalans' in de drie-eenheid is. Een TCG-behandeling is er dan ook op gericht is om de natuurlijke balans daarin te herstellen. Afhankelijk van de oorzaak van de klacht wordt acupunctuur en/of kruidengeneeskunde ingezet.

Terug bij af

Een acupuncturist gaat ervan uit dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energie-huishouding van het lichaam. Dit energetisch evenwicht kan uit balans zijn door diverse factoren, zoals emoties, leefstijl, voeding, fysieke overbelasting en seizoensinvloeden. Vandaar dat het startpunt van elke acupunctuurbehandeling een

uitgebreid intakegesprek is. Met daarbij het voelen van de pols, het bekijken van de tong en het eventueel noteren van gewicht en bloeddruk. Daarna volgt een diagnose van de blokkades en disbalansen, waar deze zich bevinden en waardoor ze zijn ontstaan (de mogelijke oorzaak). Op basis hiervan zet een acupuncturist een bepaalde behandeling in om klachten minder te laten worden en uiteindelijk te laten verdwijnen. Afhankelijk van de diagnose kunnen dit zowel ontspanningsoefeningen en adviezen voor het eet-en leefpatroon zijn, als cupping (een vacuüm-techniek) en moxa (een warmte-techniek), en uiteraard het prikken met heel dunne en vrijwel pijnloze naalden. Met andere woorden: met een gerichte acupunctuurbehandeling wordt je lichaam gestimuleerd om het natuurlijke evenwicht te herstellen. Terug bij af, maar dan goed en gezond!

Toepassingen acupunctuur, ook bij kinderen

reumatische aandoeningen – ondersteuning behandeling kanker – hoofdpijn – huidproblemen – maag- en darmklachten – hooikoorts – overgang – menstruatie – slaapproblemen – burn-out – zwangerschap – vruchtbaarheid – ademhaling/hyperventilatie

Team acupunctuur



Ricky Bochem
Acupuncturist -
Kruidengeneeskundige



André Visch
Therapeut Energie & Bewustzijn -
Acupuncturist - Manueel Therapeut



Janneke Vogelzang
Acupuncturist -
MSc Kinderfysiotherapeut



Linda Weber
Acupuncturist

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



Make-up

must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- www.guerlain.nl
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- www.skincare.nl
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 www.loreal-paris.nl
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 www.bourjois.nl
6. Nail Polish van essie, € 9,99 www.essie.nl

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- www.ysl.nl
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 www.maccosmetics.nl
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 www.essence.eu
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 www.maxfactor.nl
11. Lip Perceptor van Clarins, € 19,- www.clarins.nl
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- www.iciparisxl.nl

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




ADLER FASHION

MALFINI
Wij leveren dames-, heren-, kinder-,
bedrijfskleding en werkschoenen

Piccolio
Alle kleding kan door ons BEDAUKT en
GEBORDUARD worden.

RIMECK


Bata Industrials
IMPROVING WORKING LIVES

verkoop@adler-fashion.nl www.adler-fashion.nl mobiel 06-2225288

Core business

COLUMN/ZUIJDWEG RUIMTELIJK ADVIES

Zuidweg 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.

Schrijf
gerust!

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



ADVERTEER
OOK IN
BRUIST!

OPVALLLEN

IN JOUW REGIO?

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

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN

COLUMN/CARIN VINKE



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 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 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



Een reis naar binnen

"Nee, nee, nee" zegt zij, een vrouw van 42 jaar. "Wat is dat toch in mij?? Telkens als er iets uit mijn handen moet komen, ga ik iets anders doen. Dan wil ik niet in beweging komen. Ik wil niet dat doen wat nodig is en waar ik eerst wel zin in had."

Ik ken dat gevoel wel. Zo'n stagnatie kan ons erg dwars zitten. Het voelt voor mij vaak als een strak vlies door mijn hele lichaam: ik wil niet bewegen. Bij mij zit er dan iets in de weg. Heeft die stagnatie mij iets te vertellen?

Zij zegt "Wat kan ik doen? Mezelf meer onder druk zetten? De hele zaak in de lucht laten vliegen? Ik wil ervan af".

Ik vraag haar te vertragen: "Het gaat er niet om dat je ergens vanaf komt, maar dat je er naar toe gaat. Heeft het misschien een plek in je lichaam? Kun je er naar luisteren, zonder deze gevoelens te bestrijden? Kun je nieuwsgierig zijn: hoe krijg je met dit gevoel meer contact, wat wil het zeggen die stagnatie? Echt luisteren naar dat deel van jou – misschien een kindstuk."

Ik denk: misschien een peuter die aan het huilen is, een jong kind dat getroost wil worden? Is het de kleuter die teveel moest presteren - het was nooit goed genoeg. Wat heeft dit kind nodig? Ik zit bij mijn cliënt... zij heeft haar ogen dicht, maar ik zie haar... Dan spreekt zij... het gevoelde wordt ervaren... er komt ruimte.



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

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

Verken een nog relatief onbekend stukje Egypte tijdens een cruise over het Nassermeer. Deze cruise leidt je langs eeuwenoude tempels en plaatsen waar amper toeristen komen. Hier beleef je het echte Egypte en maak je kennis met de rijke cultuur.

Cruise over het Nassermeer



DOOR DE MENS AANGELEGD

Wanneer je het Nassermeer bezoekt, zal je waarschijnlijk niet geloven dat het door mensen is aangelegd. Het groene en blauwe water heeft een oppervlakte van maar liefst 5250 vierkante meter. Rondom het meer vind je lange, uitgestrekte woestijnlandschappen. In deze prachtige omgeving kom je helemaal tot rust.

DE GESCHIEDENIS VAN HET NASSERMEER

Het Nassermeer is ontstaan bij de bouw van de Aswan Dam over de Nijl. Deze dam was nodig om de jaarlijkse overstromingen van de Nijl te controleren. In dit gebied lagen achttien oude tempels. Unesco heeft deze monumenten verschoven zodat ze niet verloren zouden gaan. De bekendste van deze monumenten is de Abu Simbel. Vandaag de dag is dit monument te bewonderen aan de westelijke oever van het Nassermeer.

DIEREN IN DE OMGEVING

Jaarlijks vinden enorme groepen trekvogels hun rustplaats aan het Nassermeer. Ook leven er krokodillen en veel verschillende vissoorten. Naast toeristenboten, wordt het water enkel bevolkt door kleine vissersbootjes. Van over de hele wereld komen mensen naar het meer om bijzondere vissen te vangen.



KIJK JE OGEN UIT

Een cruise over het Nassermeer is een onvergetelijke beleving. Laat je verrassen door eeuwenoude tempels, eindeloze landschappen en zelfs een onvergetelijk klank- en lichtspel aan de tempels van Abu Simbel. Tijdens de cruise maak je een reis terug in de tijd en leer je ontzettend veel over de bijzondere geschiedenis van Egypte.



PROEF DE
EGYPTISCHE
CULTUUR

Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op sodastreamstore.nl



sodastream®

Een laatste eer

Iedere keer weer vind ik het 'spannend' om na het krijgen van een melding van overlijden te kijken waar ik terecht kom. Iedere situatie is verschillend en geen familie is gelijk. En toch, daar waar verdriet is, is ook plek voor liefde en warmte.



Tijdens de voorbereidingen voor het afscheid worden er vaak mooie verhalen verteld en ontstaan er warme herinneringen.

Een afscheid dat past bij de overledene zal ooit ook een mooie herinnering worden. Een laatste eer aan hem of haar die zoveel voor jou heeft betekend. De meeste herinneringen neem je mee in je geheugen. Andere bewaar je op foto, film of schrift.

Bij een afscheid denk je niet meteen aan foto of film. Toch kan het een overweging zijn die je mee kan nemen in de voorbereiding van een uitvaart. Een overlijden kan je zó overvallen dat je die periode wordt geleefd en na enige tijd niet meer weet wat er allemaal is gebeurd. Dan kán het fijn zijn als er fotoalbum is om door te bladeren, een cd om te beluisteren of een film om te bekijken.



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

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

Michael Pilarczyk

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



Alles begint met een
gedachte

Snelle *makeover* voor je huis



Ken je dat gevoel? Plots krijg je de kriebels om het interieur van je huis helemaal om te gooien. Wellicht gaat het wat ver om alle muren een andere kleur te geven en het meubilair te vervangen. Gelukkig is het ook gewoon mogelijk om op een minder ingrijpende manier een totaal nieuwe look aan je woning te geven.

KUSSENS

Mooie kussens geven veel sfeer aan je huis. Ze kunnen je woonkamer of slaapkamer in één keer een totaal andere uitstraling geven. Geef karakter aan je interieur met kussens in felle kleuren en opvallende prints. Wil je juist een rustig en meer subtiel detail toevoegen aan je huis? Ga dan voor effen kussens.

VLOERKLEED

Met een vloerkleed voeg je karakter toe aan je woning. Leg een vloerkleed bij de bank, in de gang of naast je bed. Of hang een vloerkleed aan de muur. Een kleed met een grafische print geeft je huis een moderne sfeer. Ga je liever voor een mooie bohemien uitstraling? Kies dan bijvoorbeeld voor een kleed met dierenprint.

SCHILDERIJEN & FOTO'S

Wat je aan de muur hangt, doet veel voor de sfeer in een ruimte. Ga bijvoorbeeld voor één

groot, indrukwekkend schilderij of creëer juist een speelse look met meerdere ingelijste posters. Wil je een persoonlijke twist geven aan een ruimte? Lijst dan een of meerdere eigen foto's in en hang ze aan de muur.

DEKBEDOVERTREK

Uitgekeken op de look van je slaapkamer? Met een nieuw dekbedovertrek geef je de ruimte al een complete metamorfose. Houd het clean en rustig met een effen wit dekbed of geef juist meer karakter aan de ruimte met een opvallende print. Vergeet ook hier de extra kussens niet om de look helemaal af te maken.



GEEF
KARAKTER
AAN JE
INTERIEUR



IS ALLES WAT JE DENKT OOK JOUW GEDACHTEN?

We hebben overal een mening over en we moeten ook alles maar zeggen wat er op je hart ligt. Op zich niets mis mee zou je denken maar wat we merken is dat er geen rekening meer wordt gehouden met de medemens. Het respect naar elkaar is ver te zoeken. We zitten allemaal in een ik-cultuur terwijl onze kracht in het 'wij' ligt. Waar komt dat gedrag nou vandaan?

Het is ons brein die dit veroorzaakt omdat hij door je omgeving geprogrammeerd wordt tot overlevings modus. Deze gedachten komen niet uit jou. Dit is een invoeging van buitenaf. Onze hersenen worden dagelijks overspoeld met gedachten dat we altijd te kort hebben en dat er afgunst is naar de medemens. Onze hele maatschappij en economie is op dit stelsel gebouwd. Het wordt tijd dat we hiermee stoppen en dat we deze invoeging herkennen en bewust waarnemen. Dat het respect weer terug komt naar elkaar.

Maar dit kunnen we niet bereiken door ons denken. Want dat wordt juist gemanipuleerd. We moeten terug naar ons gevoel. Laat je hart spreken in plaats van je verstand. Je hart (empathie) en je verstand mogen weer gaan samenwerken.

Wij kunnen jou hierin helpen hoe je dit herkent maar ook hoe je weer terug keert naar je gevoel.



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

Specialist in borstprotheses

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

Van A tot H

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

"In alle rust en met volledige privacy"

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

Op zoek naar een leuke nieuwe bikini of badpak?
De nieuwste collectie badmode is nu binnen!



Deelprothese

Na een borstbesparende operatie kan na verloop van tijd alsnog een verschil in beide borsten ontstaan. Hiervoor zijn deelprotheses de ideale oplossing. Ze zijn er in vele verschillende vormen, diktes en maten. Maar ook bij een reconstructie kan er een verschil tussen beide borsten zijn en vult een deelstukje (deelprothese) het geheel net mooier op. Met een deelprothese creëer je weer symmetrie.

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

En er is altijd een ruime collectie prothese badkleding op voorraad!



JOSÉ DE VOS MEDICALS
Lintelosestraat 1, Zutphen
0575-513561
Eigenaresse José de Vos
www.josedevosmedicals.nl

Nummers

In het augustusnummer schreef ik over 'bestemming'. Ik ga ervan uit dat ieder mens een bestemming heeft in dit leven, die precies bij hem past. We kunnen er niet altijd even goed bij komen, omdat we geleerd hebben om ons aan te passen aan de omstandigheden, onze ouders, de maatschappij, etc. Maar op een gegeven moment gaat het toch kriebelen en wil je doen wat bij je hoort en dus past.

Je geboortedatum kan je, via numerologie, helpen om zicht te krijgen op je bestemming. Mijn eigen geboortedatum leidt mij tot de bestemming 9. Een 9 is een leraar. 'Toevallig' heb ik mijn halve leven in het onderwijs gezeten. Dat paste goed bij mij. Wellicht ben jij een 1, of een 7, of... Dan heb je hele andere dingen te doen dan ik.

Ik ben nog steeds een leraar, maar coach nu mensen vanuit mijn praktijk naar het vinden van hun eigen unieke pad. Dat is het pad waar je blij van wordt en waar jouw zingeving ligt!

Ben je nieuwsgierig naar jouw 'nummers' en hoe je daar mee kunt spelen, aarzel dan niet en neem contact met me op voor een (gratis) kennismakingsgesprek.



TINEKE WERKT VANUIT
DE WILDBAAN



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

30
DAGEN
VOOR
€30,-

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

PROBEER NU!

AANMELDEN VOOR 31 OKTOBER 2019,
ALLEEN VOOR NIEUWE LEDEN



Curves®

30 MINUTEN FITNESS **VOOR VROUWEN**

CURVES ZUTPHEN

Spitaalstraat 57 | Tel: 031 575 843977

Evenementen

in Zutphen e.o.

ZONDAG 13 OKTOBER 2019

NATIONALE BOKBIERDAG

Zondag 13 oktober staat Zutphen weer in het teken van bokbier tijdens de Nationale Bokbierdag. Een begrip onder bierliefhebbers uit

het hele land en daarbuiten. Zutphense horecabedrijven tappen verschillende soorten bokbier, en geniet met een bokbiertje of een speciale bocktail in de hand van onder andere muziekoptredens en een kinderkermis. Mis ook zeker de historische optocht van door paarden voortgetrokken oude bierkarren niet.



Locatie: *Houtmarkt 75, Zutphen*

ZONDAG 20 OKTOBER

TUSSEN 11.30 - 13.30 UUR

HOOGSTAAND HILARISCH - JUBILEUMCONCERT

Met dit concert door het ensemble Camerata Delft viert de Kapel het 25-jarig jubileum. De muziek behoeft geen nadere kwaliteitsaanduiding, Bach schreef de cantates t.g.v. de inhuldiging van hoge adellijke personen in Leipzig. De bijzondere geënceneerde uitvoering in dit concert past helemaal bij de Kapel: serieus, maar met een knipoog. Camerata Delft luistert het jubileum op met 13 instrumentalisten en vocalisten. De regie is van Annechien Koerselman.

Prijs: *Volwassenen € 20,00*
Kinderen Gratis t/m 18 jaar

Locatie: *Kapel op 't Rijsselt, Mettrayweg 25, Eefde*

MAANDAG 21 OKTOBER OM 20.00 UUR

LITERAIR CAFÉ ZUTPHEN

Te gast is onder meer neuroloog, liedjesschrijver en maker van het Nederlands Rijmwoordenboek Jaap Bakker over Leve onze goede Czaar : Het Drs. P Jaar- en Bewaarboek Dl. 2. Met medewerking van Mas Papo, Pieter Bas Kempe, Bas Steman. Presentatie Marita Coppes.



Literair Café Zutphen wordt negen keer per jaar georganiseerd, van september tot en met mei, telkens op de derde maandag van de maand. De redactie bestaat uit de schrijvers en dichters Marita Coppes, Sander Grootendorst, Hans Heesen, Sabine Kars, Pieter Bas Kempe, Eke Mannink, Hanz Mirck, Mas Papo, Tim Pardijs en Bas Steman, boekhandelaar Herman Krans, adviseurs Hans Puper (redacteur van Meander e-magazine voor Nederlandstalige poëzie) en Saskia van Schaik (voormalig eindredacteur van de Vpro-programma's Zeeman met boeken en Brands met boeken) en Naomi Montroos (coördinator).

Locatie: *Café De Deur, Turfstraat 1, Zutphen*

ZATERDAG 26 OKTOBER

TUSSEN 17.00 - 22.00 UUR

ARABISCHE MUZIEK- EN DANSDAG

Maak kennis met de mooiste muziek en dans uit de wereld van 1001 nacht. Sattar Al Saadi geeft een kennismakingsworkshop Arabische percussie. Ervaren buikdanseressen laten de mooie, ingetogen klassieke Egyptische dans zien. Orchestre Al Jamal speelt traditionele en populaire Arabische muziek. Ook de inwendige mens wordt niet vergeten, dankzij een exclusieve oosterse maaltijd. Tenslotte is er gelegenheid tot vrij dansen op live muziek.

Prijzen:

Workshop arabische percussie

€ 15,00

Oosterse maaltijd

€ 10,00

Concert + dans

€ 15,00

Passe-partout

€ 37,50

Locatie: *'t Nut, Breegraven 1, Warnsveld*



Uitgelicht

ZATERDAG 26 EN 27 OKTOBER

JAZZ & SO



Geniet van jazz in alle soorten en vormen tijdens de vierde editie van Jazz & So! Op zaterdag komen de jazzklanken je op straat tegemoet bij Jazz at the Marketplace: streetparade-bands maken het centrum van Zutphen deze dag extra sfeervol. Zondag staat in het teken van Jazz at the Pubs met uiteenlopende optredens in ruim twintig horecazaken in Zutphen. Van dixieland tot bebop, van free jazz tot fusion. Van puur en ingetogen, tot toegankelijk en uitbundig. Tot ziens bij Jazz & So 2019!

Dit weekend vol met jazz wordt traditiegetrouw geopend op vrijdagmiddag in zorgcentrum Sutfene.

Locatie: *Houtmarkt, Zutphen*

Deze herfstsoep met de volle smaak van paddenstoelen en tijm en de quiche met pompoen en hazelnoten zullen verrukkelijk smaken na die lange boswandeling.

Paddenstoelen soep

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 rode ui
2 teentjes knoflook
klontje boter
400 gr gemengde paddenstoelen (bv. kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen)
tijm
1 liter groentebouillon
100 ml kookroom
peper en zout
peterselie

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de boter in een pan, voeg de ui en de knoflook toe en fruit even aan. Snijd de paddenstoelen in stukken en voeg ze met wat tijm toe aan de pan. Bak ze ongeveer 10 minuten op matig vuur totdat het meeste vocht verdwenen is. Schep een derde deel uit de pan en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur uit en pureer de soep. Roer de kookroom erdoorheen en breng weer aan de kook. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep dan de bewaarde paddenstoelen bij de soep en verwarm een minuutje mee. Bestrooi met peterselie.



Quiche met pompoen

4 PERSONEN - 35 MIN + 40 MIN OVENTIJD

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook
3 rode uien
1 eetl olijfolie
800 gr pompoen in blokjes
1 theel salie
1 mix voor hartige taart
1 eetl paneermeel
4 eieren
250 gr ricotta
peper en zout
125 gr verse geitenkaas
50 gr hazelnoten, heel
2 plakjes parmaham
(eventueel weg te laten voor een vegetarische variant)

Snijd de knoflook fijn en de uien in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de uien en de knoflook aan. Voeg de pompoenblokjes en de salie toe en bak 15 minuten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vet de randen in. Maak deeg van de mix voor hartige taart en bekleed hiermee de bakvorm. Prik gaatjes in de bodem en bestrooi met paneermeel. Klop de eieren los met de ricotta en breng op smaak met peper en zout. Schep de helft van de pompoen in de quichevorm en bestrooi met wat geitenkaas en hazelnoten. Schep de rest van de pompoen erover en verdeel de rest van de geitenkaas en hazelnoten erover. Giet het eiermengsel gelijkmatig over de quiche. Scheur de parmaham in stukjes en leg deze erop. Bak de quiche 40 minuten.



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

Prik je **OREO-KOEKJE** aan een vork. Dan kun je het eenvoudig in de melk doppen, zonder vieze handen te krijgen.



VERWARM EEN **CITROEN** *eerst 20 seconden in de magnetron en pers hem warm, dan komt er meer sap uit.*



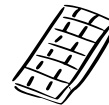
STOP JE HAND in een plastic zakje als je hete pepers snijdt. Dan krijg je de sporen van de zaadjes niet aan je vingers.



MAAK JE **MAGNETRON SCHOON** door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

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

Bewaar **VERSE KRUIDEN** met wat olie in het ijsklontjesbakje van je vriezer. Zo heb je altijd smaakmakers bij de hand.



Wikkel je **TELEFOON** in huishoudfolie. Zo kun je hem tijdens het koken en bakken gewoon gebruiken zonder dat hij vies wordt.



Bewaar aangebroken **SPAGHETTI** eenvoudig in een lege Pringles-bus.



SMEER JE AUTORUITEN in met 3 delen azijn en 1 deel water en neem ze af met een doekje! De volgende ochtend geen ijs op de ruiten!

7 WANDELINGEN OMGAAN MET VERLIES

Ieder mens krijgt vroeg of laat in het leven te maken met verlies. Een verlies gaat langzaam maar zeker over in een herinnering. Je draagt de herinnering van het verlies als het ware met je mee. Je hoeft je het maar te 'herinneren' en dan komt daarmee ook het gevoel naar boven. Je hoort mensen zeggen 'het is goed zo'. De persoon bedoelt ondanks dit verlies lukt het me om verder te gaan met mijn leven.

De maatschappij waarin we leven biedt weinig ruimte voor gevoelens van verdriet. Deze snelle wereld is meer gericht op uiterlijk en succes. En dan kan het zijn dat na verloop van tijd het verlies wordt 'weggeduwd' en de persoon zo voor het oog weer prima meedraait in de dagelijkse hectiek. Het natuurlijke rouwproces is verstoord en de 'herinnering' is vooral pijn en verdriet.

Op zaterdag 5 oktober geef ik een inspiratiewandeling voor Bewust Achterhoek. Deze wandeling is een onderdeel van 7 wandelingen Omgaan met verlies. Heel vaak worstelen mensen in een periode van rouw dat er in het verleden zaken niet goed zijn gegaan. In deze wandeling krijg je inzicht dat er heel veel wel is goed gegaan en dat het belangrijk is ook hier aandacht aan te schenken. De wandeling start om tien uur bij de Heikamp in Ruurlo. Maximaal 8 personen en wil je mee wandelen geef je vooraf op bij Bewust Achterhoek.

**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*



Het zijn 'gewoon' pinda's en daar maken wij heerlijk verse pindakaas van. Verder niets. Gewoon zoals het is. Geen toevoeging van zout, suiker, olie of vet en geen conserveringsmiddelen, geen kleurstoffen.

VOOR DE KLEINE PINDAKAASETERS hebben we een heus PINDABAAS-DIPLOMA als je bij ons je eigen potje pindakaas komt tappen!



Lange Hofstraat 34, Zutphen | 0575 514 883
info@notenenzo.nl | www.notenenzo.nl



- **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



So Dutz.

Nieuwe kinderbrillen!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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