

ZUTPHEN EO



NOVEMBER 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

#Doeslief
13 november Wereld
Vriendelijkheidsdag

Win met onze
lezersacties

Genieten van
comfort food



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-garde stijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je onze beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

MY ONLY BOTTLE

De enige fles voor onderweg waarmee je ook bruiswater kunt maken



KEEP IT CLEAN

Je stopt je herbruikbare fles gemakkelijk in de vaatwasser

sodastream®

Met de **MY ONLY BOTTLE** van SodaStream heb je **altijd en overal** een fashionable dorstlesser bij de hand. De My Only Bottle is perfect voor on-the-go en is ook nog eens vaatwasserbestendig. Daarnaast lever je ook een belangrijke bijdrage aan een **schonere wereld**. Je hebt namelijk geen wegwerpflessen meer nodig. **Better for you, better for the planet!**



HANDIG DINGETJE

Altijd en overal 0,5L dorstlessing aan je draagkoordje



HELP MEE AAN EEN WERELD ZONDER WEGWERPPLASTIC

Met een herbruikbare SodaStream-fles bespaar je duizenden plastic wegwerpflessen

SPORT TOP MET DE SPORTDOP

Altijd op en top gehydrateerd



Koop jouw My Only Bottle op sodastreamstore.nl



Inhoud



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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



November, de maand van Sint Maarten en natuurlijk de aankomst van Sinterklaas. Maar ook de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die warme jassen, dikke truien en zachte plaids waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. Want wat ons betreft is november ook de start van het 'cocoonseizoen'.

Bruisende lezer,

En wat kun je nu het beste doen tijdens het 'cocoonen' op de bank? Natuurlijk, lekker bladeren door deze nieuwste editie van Bruist. We hebben namelijk weer heel wat bruisende en inspirerende verhalen voor je op papier gezet. Wat dacht je bijvoorbeeld van een kijkje in de keuken bij Massagepraktijk Playa Leesten? En ook Core Coaching laat ons vol trots haar onderneming zien.

Wat ontbreekt er nu nog in dit plaatje? Juist, heerlijk 'comfort food' om ook je innerlijke mens optimaal mee te verwennen. Ongetwijfeld heeft iedereen zijn eigen interpretatie van wat comfort food precies is, maar het is hoe dan ook eten waar je een goed gevoel van krijgt. Ook daar lees je verderop in deze editie van Bruist meer over...

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.

VANAF 28 OKTOBER T/M 17 NOVEMBER

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

20%
KORTING

GORDIJNEN

**COLORS
@HOME**

Varsseveld:

Spoorstraat 4-6 | 7051 CJ | Telefoon (0315) 64 29 29
E-mail qidi-varsseveld@colorsathome.nl

QIDI DESIGN
VARSSEVELD

Didom:

Spoorstraat 16-18 | 6942 ED | Telefoon (0316) 22 13 34
E-mail wolf@colorsathome.nl

WOLF
DIDAM

Scheve tanden? Ga (ook) naar de logopedist!

COLUMN/SANNE VAN HEERDE

Veel kinderen hebben een beugel nodig, omdat hun tanden scheef zijn gaan staan. Vaak is de oorzaak hiervan dat bij het slikken de tong tegen de voortanden drukt of tussen de tanden door komt. Dit zien wij regelmatig bij onze cliënten, ook als ze voor een andere klacht behandeld worden.

Wat veel mensen niet weten, is dat logopedisten kunnen helpen om de bewegingspatronen van de tong in de mond te veranderen. Eventuele scheefstand van de tanden wordt dan voorkomen. Door de juiste bewegingspatronen aan te leren, kan scheefstand soms zelfs worden gecorrigeerd zonder een beugel.

Onze tong is sterk en heeft veel invloed op de ontwikkeling van ons gebit. We slikken ongeveer 2000 keer per dag. Als een tong bij iedere slik de tanden een bepaalde kant uit duwt, is het dus niet raar dat de tanden verschuiven. De meeste kinderen die in behandeling zijn, weten dat ze een beugel nodig zullen hebben. Maar door de juiste bewegingspatronen van de tong toe te passen, kan de beugel sneller zijn werk doen. De tong drukt immers de tanden niet meer de andere kant uit.



Bij Logopediepraktijk Rondom Taal zijn wij gespecialiseerd in het behandelen van afwijkend slikken en kunnen wij kinderen, maar ook volwassenen helpen om juiste tongbewegingen aan te leren.

logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979
www.logopediepraktijk rondomtaal.nl

Comfort

Comfort food en de herfst horen bij elkaar. Als je het woord alleen al hoort, zie je jezelf in kleermakerszit op de bank zitten met een warme kom eten op schoot. Iedereen heeft uiteraard zijn eigen beeld bij het woord comfort food, maar deze definitie vat het goed samen: comfort food is eten waar je een goed gevoel van krijgt.

VOOR
EEN GOED
EN GELUKKIG
GEVOEL

food voor iedere mood

Het is vaak ook gemakkelijk te maken, zodat je je niet hoeft uit te sloven in de keuken. Dat wil niet zeggen dat comfort food per definitie ongezond is. Immers, je zou kunnen denken: een kant-en-klare pizza uit de vriezer is comfort food. Een diepvriespizza is snel klaar en geeft je misschien ook nog een goed gevoel als je deze eet. Maar hetzelfde kan gelden voor een makkelijke curry, bomvol groenten en verse ingrediënten. Gemaakt in een handomdraai, geserveerd in een bowl... supergezond, maar nog steeds comfort food. Ongezond of gezond, het gaat vooral om een bepaald gevoel dat je van het eten krijgt.

Wat ook echt bij comfort food hoort, zijn geuren, kleuren en smaken. De geur van warme appeltaart of van een hartverwarmende latte macchiato of de kleur van een dampende kom pompoensoep. En wat dacht je van een pruttelend stoofpotje met de kruidige smaken van de herfst?

WELK FOOD PAST BIJ JOUW MOOD?

Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Immers, wat voor de een troostvoer is, is voor de ander een feestmaal. En waar sommige mensen geen hap door hun keel krijgen als ze verdrietig zijn, krijgen anderen juist een enorme eetbui.

Wanneer je ziek bent, eet je graag soep. Dat verwarmt en biedt troost. Als je heimwee hebt op reis, dan eet je graag iets dat je doet denken aan thuis. Bijvoorbeeld je eigen lievelingsontbijtje, zoals je het thuis ook altijd eet. Wanneer je moe bent, dan eet of drink je graag iets waarvan je weet dat je er extra energie van krijgt. Dingen met gember en chili erin, veel groenten, sapjes, enz. Wij geloven heilig dat gezond eten in combinatie met wat extra uurtjes slapen echt helpt.

Je hebt niet altijd een bepaalde emotie of gemoedstoestand nodig om comfort food te kunnen waarderen. Het is er in alle soorten en maten en op alle momenten van de dag. Het zijn allemaal recepten die eenvoudig te maken zijn, snel klaar en zonder poespas en die je bovenal een heel goed en gelukkig gevoel geven. En wie wil dat nou niet?



Albèr Giezen heeft het in de vingers

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

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

PLAYA LEESTEN HEEFT OOK HARDLOOPGROEPEN VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

Intake

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

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

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



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




Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

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.

Lever deze coupon in en krijg
-15% KORTING
op al onze producten!

Geldig in november 2019
(niet combineerbaar met andere kortingen)

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

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



LEGALLY PINK

Deze webshop wil voor iedereen een geluismomentje creëren met roze power artikelen. Dat kan een designertas zijn, een jurk of een sleutelhanger. Als het roze is, vind je het bij Legally Pink. Dit concept kwam tot leven dankzij een roze pen waarmee de oprichtster miljoenencontracten tekende. Een knipoog naar de voornamelijk mannelijke zakenwereld. De nieuwe - pink only - webshop zal tijdens de Masters of LXRY in december feestelijk gelanceerd worden.
kry.nl/exhibitor/legally-pink

HAAL BRUIS IN HUIS

Draag bij aan een wereld zonder wegwerp-plastic. 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



ADEM IN, ADEM UIT... EN RELAX!

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel. **Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores.**



MEDITATIONMOMENTS

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 dvd's van Detective Montalbano volume 7.

Vier nieuwe afleveringen van de sfeervolle Italiaanse misdaadserie over de Siciliaanse rechercheur Salvo Montalbano.
www.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. #MONTALBANO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Voor *jou* geselecteerd!

LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 3 boeken van Wendy Wood.

Een helder, inzichtelijk en praktisch boek over gewoontegedrag en hoe we ons onderbewuste kunnen gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren.
www.harpercollins.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. #WENDY WOOD naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

GELUKKIG MET GEWOONTES

Meer dan 43% van wat we dagelijks doen, gaat op de automatische piloot; we denken er niet eens over na. Wendy Wood doet al dertig jaar onderzoek naar de fascinerende wetenschap achter gewoontevorming. Ze schrijft over het houden van onze goede gewoontes in haar nieuwe, praktische boek 'Gelukkig Met Gewoontes'. Hoe kunnen we ons onderbewuste gebruiken om een beter leven voor onszelf te creëren?

www.harpercollins.nl
BRUIST mag 3 boeken van Wendy Wood weggeven. Lees hiernaast hoe jij kans maakt!



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de boeken van Marjan Gorissen.

Ze werd in 1996 onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.



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 VERDWIJNING VAN ROBIN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

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.

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 werd 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.

Gereformeerde Kerk Le Rideau

HISTORISCHE VERENIGING ZUTPHEN

Na een enorme brand in 1284 zijn grote delen van de oude en nieuwe stad verwoest. Hoewel niet bekend is welke delen van de bebouwing precies zijn afgebrand, zijn in de oude binnenstad, met name aan de Oudewand, rond 1300 opvallend veel woonhuizen ontstaan.

Pelegrinus de Leste

Kort na de brand liet Pelegrinus de Leste een huis bouwen aan de Oudewand 39. Het is niet bekend of hij het gebouw zelf heeft bewoond. In 1288 kreeg een aantal Dominicaner broeders het huis in handen via Pelegrinus. Zij bleven hier echter niet lang. In 1293 vertrok de orde naar een nieuw klooster aan de Rozengracht. Hierna werd het pand bewoond door de Zusters van het Oude Convent. In de zestiende eeuw nam het aantal zusters echter sterk af en niet veel later verlieten zij het pand. De woning stond een tijdlang te huur.

Het huis is in de twee eeuwen daarna in handen geweest van een aantal notabelen in Zutphen. Na het overlijden van de laatste bewoner werd de beslissing gemaakt het pand te verbouwen en er een kerk in te huisvesten.

Textielfabriek

Met Kerstmis 1889 werd het pand geopend als gereformeerde kerk. Ook werd het pand als woonplek gebruikt voor de dominee. De woning naast de kerk was vrij groot en kreeg al snel een andere bestemming: textielfabriek.

Omdat in 1959 bleek dat de kerk te klein was voor het aantal leden, werd het hele pand verkocht aan een meubelfabriek. In 1984 kocht interieur- en stoffenzaak Le Rideau het.

De Zusters van het Oude Convent

Na de verhuizing van de Dominicaner broeders kwam het huis aan de Oudewand vrij voor elf vrouwen. Deze eerzame dames woonden zeker al in 1304 in het huis van Pelegrinus. Na enkele decennia werden in 1340 leefregels voor de dames opgesteld. Deze akte wordt door velen gezien als de oprichting van de Zusters van het Oude Convent, maar de leefgemeenschap bestond al veel langer.

Historische Vereniging Zutphen



Netjes en kuis

De leefregels hielden in dat de zusters zich netjes en kuis moesten gedragen. Als een zuster zich niet aan de regels hield, moest zij voor de prior en het merendeel van de zusters verschijnen. Kon zij de argumenten niet weerleggen, dan werd zij uit het huis gezet en moest zij al haar bezittingen achterlaten. De zusters voorzagen in hun levensonderhoud door te weven, ze hadden een boomgaard en ze kregen jaarlijks rentegelden. De dagelijkse leiding van de leefgemeenschap berustte bij twee van hen.



Militair

In de zestiende eeuw nam het aantal zusters af, onder andere omdat de levenswijze minder populair werd. Enkele zusters huwden zelfs, wat geheel tegen de normen was. Een andere oorzaak van de afname waren de vele plunderingen, branden en moorden. Bovendien brak in 1575 de pest uit, die het aantal inwoners in Zutphen ook danig

terugbracht. Rond 1579 was het aantal bewoonsters vermoedelijk zo ver teruggelopen dat er ruim plaats was voor een hoge militair die door de schepenen (wethouders) in het Oude Convent werd gelegerd. Deze man moest door een nabijgelegen klooster onderhouden worden, wellicht omdat het convent zelf onvoldoende middelen bezat.

Aan het begin van de zeventiende eeuw werd het pand definitief verlaten door de zusters en werd het Oude Convent verhuurd.

Historische Vereniging Zutphen



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

13 november is het **World Kindness Day**.
Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Steun jij **November** door je snor te laten staan? November streeft naar een gelukkiger, gezonder en langer leven voor mannen. Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij kunt doen.

In sommige delen van België en Nederland viert men op 11 november **Sint-Maarten**. Volgens de traditie gaan de kinderen dan de straat op met een (zelfgemaakte) lampion.

Zet je schoen maar alvast klaar, want Sinterklaas komt op 17 november aan in **Apeldoorn**.

Sinterklaas heeft dit jaar een nieuw vervoersmiddel. Hij komt namelijk met een prachtige **stoomtrein** richting Nederland.

Het carnavalsseizoen start officieel op 11 november om elf over elf. Vaak wordt op deze dag ook de nieuwe **Prins Carnaval** bekendgemaakt.



Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Het goddelijk plan

Je herinneren wat je hier op aarde komt doen

Wat neem je mee als je weggaat van deze aarde. Daar heb je wellicht een beeld bij. Maar wat neem je mee naar de aarde als je komt, heb je daar waar eens bij stil gestaan?

Blanco

Hulpeloos kom je ter wereld. Je groeit en moet alles nog leren op deze aarde. Je bent blanco en komt met niets. Je krijgt een rugzak en gaat die vullen. Is dat eigenlijk wel zo? Waarom zijn er dan zoveel kinderen die „wijs“ zijn of een „oude ziel“ zijn. Is er dan meer dan het niets. Ik zie het zo. Wij zijn vergeten waar we vandaan komen en wat we al weten en hoe we daar bij kunnen komen.

Deelname aan het goddelijk plan

Iedereen heeft zich iets voorgenomen om hier op aarde te gaan doen. Dit is de taak die bij jouw wezen hoort. Voor een ieder is dit iets anders. Wel hoort dit bij het plan om onze aarde weer op de rails te krijgen. In zijn puurste vorm en bewoning.



www.ontsluiering.nl | 0640337893

COLUMN/ROLAND DEBIE

Het goddelijk plan is ingezet om het grote verval te stoppen en te herstellen.

Jij hoort ook bij dit plan

Het is een kwestie van kiezen. Wil je je taak herinneren dan druk je de rode knop. Wil je dit niet, druk dan blauw en leef verder zoals het was.



Je hebt de rode knop gekozen en krijgt inzicht op inzicht hoe je verder kunt komen. Je laat overtuigingen en belemmeringen los die je weerhouden van deze stap. Je groeit in bewustzijn en krijgt mogelijkheden als nooit te voren. Meer info: lees „The Divine Plan“ van Caroline Cory.

Welkom in de wereld van verandering, welkom op de nieuwe aarde die wij samen creëren. Het was mij een waar genoegen dit 2 jaar met jullie te delen.

*Warme groet,
Roland*



Herfstblues?

COLUMN/MARIËLLE JANSEN

De herfst is inmiddels in volle gang... het seizoen van inkeer en tot verstilling komen. Dat kan een waar feestje zijn voor wie goed in zijn vel zit. Lekker naar buiten, de herfstlucht opsnuiven, genieten van de schakering van kleuren, noem maar op.



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.

Voor veel mensen is dat niet zomaar het geval. Die vinden het lastig en worden onrustig en terneergeslagen en soms zelfs depressief. Dus niet voor iedereen is het een genoegen van vallende blaadjes, fikse regenbuien en windvlagen.

Maar wat als je niet lekker in je vel zit?

- Wat doet het met je dat het daglicht duidelijk minder wordt, de dagen korter en kouder en het weer veel nattigheid brengt?
- Word je stil? Mistroostig?
- Waar voel je dat in je lichaam? In je hoofd? In je buik? In je nek en schouders? In je rug?

Wat doe je ermee?

- Ga je in gesprek met vrienden of naasten? Gun je jezelf een massage?
- Keer je naar binnen? En kun je je dan blij voelen?
- Ga je anders eten? Minder ondernemen?
- Gebruik je een lichtlamp? Ga je de natuur in?

Kom je er alleen niet uit?

**DAN KAN IK
JOU HELPEN!**
AARZEL DAN NIET CONTACT
MET ME OP TE NEMEN.



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

I-PACE BUSINESS EDITION

WINNAAR WORLD CAR OF THE YEAR



BIJTELLING

VANAF € 299 P.M.*

Profiteer t/m 31-12-2019 nog van 4% bijtelling over de eerste € 50.000 op een Jaguar I-PACE uit voorraad.

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 rijklaar 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.

DAGJE UIT GLOW EINDHOVEN



Ieder jaar vindt in Eindhoven het internationale lichtkunstfestival GLOW plaats. Tientallen lichtkunstenaars geven met hun lichtinstallaties de binnenstad van Eindhoven een nieuw aangezicht. Gevels en openbare ruimtes veranderen in sprookjesachtige kunstwerken. Kom naar Eindhoven en beleef hoe bij het vallen van de avond het straatbeeld van de stad verandert van kleur en vorm. De lichtkunstprojecten zijn met een looproute aan elkaar verbonden. Naast grote internationale lichtkunstenaars, maakt GLOW ruimte voor innovatieve en unieke projecten van eigen bodem. Thema 2019: Living Colors.

Kijk voor meer informatie op www.gloweindhoven.nl

FILMPJE KIJKEN PENOZA: THE FINAL CHAPTER

De Zwarte Weduwe is niet dood... Drugskoningin Carmen van Walraven zit ondergedoken in Canada en leidt daar een anoniem leven. Ze houdt zich overal buiten, totdat er op een avond een collega lastiggevallen wordt. Uit zelfverdediging vermoordt ze de dader, wordt opgepakt en uitgeleverd aan Nederland. Terwijl haar kinderen in shock zijn dat hun moeder nog leeft, zijn er ook wat mensen die nog een rekening met Carmen hebben openstaan. **Penoza: The Final Chapter draait vanaf 28 november in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN EDGARD MEULEMAN



Leidinggevendens laten zich vaak meer leiden door hun ego dan ze denken. Dat remt hen af om de bestaande organisatiestructuren in hun bedrijf in twijfel te trekken en te vernieuwen. De economische golfbewegingen vragen erom structuren en systemen in de huidige bedrijfsorganisatie anders te bekijken en uit te werken. Met zijn nieuwste boek 'EGO-Energie in arbeidsorganisaties' wil management consultant Edgard Meuleman managers en verantwoordelijken inspireren tot reflectie en actie. Nieuwsgierig? Lees het boek en laat de inspiratie zijn werk doen. **EGO-ENERGIE IN ARBEIDSORGANISATIES van Edgard Meuleman is als e-book te koop voor € 10,- via www.smartco-operation.be.**

Voel je fit en gezond

“KIES VOOR JEZELF,
KIES VOOR POWELS
LEEFSTIJL”

met Pouwels Leefstijl

Simone is gespecialiseerd in het coachen en begeleiden van vrouwen naar een gezonde leefstijl: “Ik werkte hiervoor als fitnessinstructeur bij vrouwensportscholen, in een winkel met voedingssupplementen en als personal trainer. Maar ik wilde altijd al een eigen praktijk op het gebied van een gezonde leefstijl, in combinatie met coaching, training, voedingsadviezen en massages.”

Eén-op-één

In overleg met de klant stelt Simone een persoonlijk training- en voedingschema op: “Daarna gaan we ook echt samen aan de slag met personal training en coaching. Eén-op-één-begeleiding dus. We gaan daarbij terug naar de basis. Geen gekke dingen of een dieet, maar gewoon een gezond voedingspatroon met normale producten en kijken naar wat iemand nodig heeft. De juiste balans vinden tussen

sporten en rust en dat toepassen in de nieuwe leefstijl. Daarmee is heel veel winst te behalen.”

Energie

Simone haalt energie uit het feit dat andere mensen zichzelf beter gaan voelen door haar aanpak: “Je voelt je veel beter, zowel psychisch als lichamelijk. En het is voor iedereen. Tijdens de begeleiding vind ik het belangrijk dat er aandacht is voor zowel het fysieke als het mentale gedeelte. De sleutel tot succes is dus de combinatie van de juiste voeding, beweging en ontspanning.”



TIP:
INFORMEER OOK
EENS NAAR DE
**SPECIALE
BOOTCAMPS
VAN POWELS
LEEFSTIJL!**





Warm welkom...?!

Regelmatig hoor je dat er bij binnenkomst in het HeelHuis direct een heel ontspannen, gezellige, warme en geborgen sfeer wordt ervaren. Het voelt alsof je een huiskamer binnenstapt, met prettige verlichting, leemstuc op de wanden, bamboe op de vloer. Waar een kopje koffie of thee altijd klaarstaat, terwijl je plaatsneemt aan de grote, van boomstammen gemaakte tafel. Wat je echter niet ziet, is dat het hele gebouw 'gevitaliseerd' is.

Vitale verbouwing

Zo'n 5 jaar geleden (een lustrium dit jaar!) was het op deze plek totaal anders. Het toenmalige pand was kil, donker, had een vochtprobleem, voelde niet prettig en had niet echt sfeer. Het was dus min of meer een 'ziek gebouw', dat letterlijk en figuurlijk aan een opknopbeurt toe was. Bij de verbouwing werd daarom begonnen met het plaatsen van een grote, zogenaamde 'vitaliser' aan het begin van de waterleiding. Voor Tina en André Visch van het HeelHuis heel vanzelfsprekend, omdat ze daar zelf al jaren zeer goede ervaringen mee op hadden gedaan.

Krachtige koppeling

Een vitaliser is een soort koppeling die eenvoudig op een waterleiding (in de meterkast) of op een kraan (in kleine vorm) kan worden gezet en die daardoor water weer vitaal kan maken. Water dat door een vitaliser stroomt, neemt de informatie/ de trillingen van de vitaliser over en krijgt daardoor de oorspronkelijke en natuurlijke vorm terug. Een vitaliser voegt dus niets toe aan water, maar reorganiseert als het ware het molecuulpatroon van water. Tegelijkertijd verbetert een vitaliser de structuur van de lucht/de energie van de directe omgeving. In een dergelijke gevitaliseerde omgeving is het makkelijker om positief en vitaal te blijven, wat een erg prettige bijkomstigheid is.

Van bron tot bar en meer

Een andere unieke 'bron' van vitaliteit binnen het HeelHuis is de Vitaal Water Bar, die zich in de 'woonkamer' bevindt en waar iedereen gebruik van mag maken. Hieruit kun je heilzaam water in zelfs 3 verschillende 'smaken' tappen. En mocht je de smaak ervan te pakken hebben, dan is vitaal water voor thuis en/of op het werk ook zo te regelen. Want voor de aanschaf van vitalisers kun je gewoon bij het HeelHuis, bij André Visch terecht. Naast manueel therapeut en acupuncturist is hij ook therapeut energie & bewustzijn en in het verlengde daarvan consultant van de (Leliveld-)vitalisers. Voor hem is de kracht van vitaal water en vitale lucht dan ook een grote inspiratiebron voor al zijn training- en coachmethodieken.



Een gevitaliseerde omgeving ergens anders in de buurt ervaren? Stap dan gewoon even bij Woonwinkel Eijerkamp in Zutphen naar binnen. En lees daarna het interview met Evert Jan Eijerkamp op www.heelhuus.nl/intervieweijerkamp. Voor meer informatie kun je ook kijken op www.heelhuus.nl/vitaalwater.

HEEL HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



Express yourself

Voor sommigen is de maand november grijs en eigenlijk niets aan. Voor ons niet, want we fleuren onszelf gewoon op met de mooiste beautyproducten. November is niet de start van een winterdepressie, maar van winterexpressie!

1. Si Eau de Parfum Nacre Edition van Armani, € 140,- www.armanibeauty.com
2. Organic Vegan Body Wash van Beauty Kitchen, € 9,99 www.hollandandbarrett.nl
3. Tas Charley Coral van SMAAK Amsterdam, € 309,- www.smaakamsterdam.nl
4. Phyto-Nature Firming Serum van Dermalogica, € 154,90 www.dermalogica.nl
5. Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum van Molton Brown, € 130,- www.babassu.nl
6. Blusher Eyeshadow Multi-Effect van Collistar, € 34,50 www.collistar.nl

7. Sparkling Body Powder van Urban Decay, € 35,- www.urban-decay.nl
8. Rouge Pur Couture Fuchsia Allusion, € 38,50 www.ysl.com
9. Heart Defensor Eye <3 Palette van Pixi, € 23,50 www.debijenkorf.nl
10. nail polish rust-worthy van essie, € 9,99 www.essie.nl
11. Météorites Goldenland van Guerlain, € 59,- www.guerlain.nl
12. The Repulp Gel van Novexpert, € 49,95 www.iciparisxl.nl

Journaling

Overall kom je ze tegen: de schrijfboeken, journals. Er zijn velen die het doen. Het is een prachtige maar vooral krachtige tool om je leven weer naar je hand te zetten, te manifesteren.

Mijn klanten spreken over hun 'magic book'. De magie ontstaat vooral door de manier waarop ze er dagelijks in schrijven. Ze schrijven hun wensen en verlangens op, ze verbinden zich ermee en het allerbelangrijkste is wel dat ze schrijven alsof het al zo is. Positief geformuleerd, je schrijft op wat je wél wilt in je leven. Dit dagelijkse afstemmen op jouw hart en op dat wat je graag uitgerold wilt zien in je leven zorgt voor de positieve energie die nodig is om te creëren. Je stemt af en laat het vervolgens 'los'. Zelf ervaar ik enorme resultaten en dat is ook wat ik van mijn klanten terugkrijg. Alles wat ze opschrijven vindt plaats, vandaar 'magic book' ;-)

Wil jij andere resultaten in je business en je leven? Start met het dagelijks schrijven in jouw 'magic book' en verbaas je over de kracht van het manifesteren.

Meer weten? Check de gratis training:
<https://www.flow-denken.nl/flows-creeer-jouw-magische-resultaten/>. Ook kun je bij mij terecht voor individuele trajecten.

Athilde Whyte



30

COLUMN/FLOW



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

puro
face & body
huidverbetering en wellness



TIP:
Een mooi
cadeau voor de
feestdagen!

ADVENTSKALENDER 2019

De BABOR Adventskalender 2019 geeft een intensieve kuur en maximale werkstofpower van maar liefst 24 dagen voor de huid!

Hoe fijn is het om met alle kerst-stress en de koude dagen een stralende huid te hebben en dat in maar liefst 1 kalender.



**NU VOOR
€ 74,90**

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



31

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website
voor referenties
van patiënten

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

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met 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



Bibberende beentjes

Frans, een mannelijke cliënt van 54, is al een tijdje in therapie. Hij ziet de dynamiek in zichzelf duidelijk... Waarom hij maar niet uit de verf komt. Het verwaarloosde deel van zichzelf heeft de neiging de ander te pleasen ten koste van (het verwaarloosde deel van) zichzelf... de loyaliteit aan zijn moeder.

Maar er blijft toch een gevoel van frustratie: "Ik ben nog steeds niet in staat het bedrijf neer te zetten wat ik zo duidelijk voor ogen heb. Ik heb alles uitgewerkt. Waar ontbreekt het me aan? Het is of ik niet mag lukken. Steeds moet ik eerst ander werk doen, of er is wel iets anders dat ertussen komt. En zo doe ik niet wat mijn werkelijke verlangen is."

Het werkelijk voor je verlangen gaan staan, is durven vallen en weer opstaan, durven falen. Er is moed voor nodig, om stappen te maken met bibberende beentjes. Een speciaal moment waarop je alles onder 'controle' hebt, dat komt nooit - juist niet. Moed is durven springen als dat nodig is. Ook al ben je bang.

In de therapie gaat het er vooral óók om nieuwgierig te durven zijn, met een open blik de wereld ingaan. En het verlangen omzetten in verwezenlijken, stap voor stap. Ergens is het jezelf toestaan fouten te maken, risico's durven nemen. Zonder dat je hoofd er afgehakt wordt. Het is uit de verstarring komen en gaan leven.



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

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

Parel in 't groen

Oisterwijk

Oisterwijk is een gastvrije gemeente waar altijd iets te beleven is. Dankzij de ligging midden in de natuur wordt de gemeente ook wel 'Parel in 't groen' genoemd. Breng een bezoek aan de gezellige dorpskern of maak een wandeling door de mooie natuur. En sluit de dag af met een hapje en drankje op het grootste terras van Nederland.



SHOPPEN

Je vindt in Oisterwijk een mooie mix van landelijke winkelketens, lokale ondernemers en exclusievere winkels. Van bijzondere woonwinkels zoals **KOOS KLUYTMANS INTERIEUR** tot gezellige boetiekjes als **LO-LA KINDER-KLEDING**. En wat dacht je van de prachtige delicatessenzaak **LA CUCINA**? Na een dagje shoppen in Oisterwijk kom je altijd thuis met iets speciaals. In het bruisende centrum van Oisterwijk vind je talloze leuke winkeltjes op De Lind en in de Dorpsstraat. Houd tijdens het shoppen ook zeker je ogen open voor sfeervolle zijstraatjes, want juist daar vind je de meest bijzondere winkels.

WINTERGLO'W OISTERWIJK 2019

Dit sfeervolle winterevenement vindt plaats op vrijdag 13 en zaterdag 14 december in het centrum van Oisterwijk. Net als voorgaande jaren is het centrum op deze dagen omgetoerd tot een sfeervol decor met o.a. een kerstmarkt, foodtrucks, muziek- en theateroptredens, gezellige winterterrassen en een ijsbaan. En natuurlijk zijn de winkels geopend.

CULTUUR

Oisterwijk heeft verschillende bezienswaardigheden die stuk voor stuk de moeite waard zijn. Een bezoek aan de **KERKHOVENSE MOLEN** mag echt niet ontbreken als je naar Oisterwijk gaat. En iedere eerste dinsdag van de maand organiseert de levendige hotspot **LEERFABRIEK KVL** een gratis rondleiding op het terrein. Je bezoekt dan ook het 'Europees Keramisch Werkcentrum'.



BRUIST

Deal

OVERNACHTEN

Overnachten in Oisterwijk? Dat doe je natuurlijk bij **HOTEL DE LEIJHOF!** Gebruik bij het boeken kortingscode 'BRUIST' en profiteer van een mooie korting!



VERVOER

Oisterwijk ligt centraal in Noord-Brabant en is daardoor vanuit verschillende richtingen goed te bereiken. In het centrum is volop ruimte om (betaald) te parkeren. Ook heeft de stad een eigen NS-station. Reis je graag met bijzonder vervoer door de stad?



Ga dan met de **PAREL EXPRESS**, een bekende verschijning in Oisterwijk. Met deze toeristentrein rijd je langs de mooiste plekken in het centrum of door de mooie natuur.

FIETSEN EN WANDELEN

Dankzij de mooie omgeving is Oisterwijk de ideale plek om heerlijk te wandelen en fietsen. Geniet van de rust, de bijzondere natuur en al het moois dat Oisterwijk te bieden heeft. Je vindt er vele kilometers aan prachtige fiets- en wandelroutes. Bezoek bijvoorbeeld de Oisterwijkse **BOSSEN & VENNEN** of begin je wandeling bij een van de natuurpoorten. Onderweg zijn er volop mogelijkheden om te genieten van een hapje en een drankje.

CULINAIR GENIETEN

Oisterwijk is rijk aan horecazaken met elk hun eigen specialiteit. Ontdek de gezellige restaurants en ruime terrassen aan De Lind, waaronder dat van **MOOR**, één van de culinaire hotspots van Oisterwijk. Maar ook Keuken van Leer, de stoere en industriële zaak van Robèrt van Beekhoven verdient zeker een bezoekje.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België en Spanje. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Oisterwijk. JA, OOK OISTERWIJK BRUIST!



Hoogzwanger in de winter



De winter staat voor de deur, prachtig jaargetijde om voor de kachel te kruipen met iedereen die je lief is! Het team van Verloskundig Centrum Zutphen is warm en betrokken voor iedereen die zich bij ons centrum meldt.

Regelmatig zien we quotes voorbijkomen zoals 'bijzondere zorg voor bijzondere mensen'. Een zwangerschap is een bijzondere gebeurtenis, echter wij bieden juist zorg voor iedereen! Iedereen is welkom bij ons!

"Wij zijn hele gewone mensen en hele gewone verloskundigen, daardoor staan we dicht bij onze zwangere, want dat zijn meestal

ook hele gewone mensen", vertelt Marieke. "We zoeken voor elke aanstaand ouderpaar de zorg die het beste bij hen past, dus niet bijzonder maar gewoon toegespitst op de specifieke situatie en wensen van de zwangere en haar partner", vult Kim aan.

Je kunt dan ook kiezen of je de hele zwangerschap dezelfde verloskundige ziet of dat je kennismaat met alle verloskundigen, op een vaste dag op controle wilt komen, thuis of in het geboortecentrum wilt bevallen, er wel of geen echo's worden gemaakt. Het kan allemaal, alles is bespreekbaar! Dát vinden wij heel gewoon!

Warme groet,

Team Verloskundig Centrum Zutphen



**Verloskundig Centrum
Zutphen**

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830

info@verloskundigcentrumzutphen.nl

www.verloskundigcentrumzutphen.nl



Leef je mooiste leven!



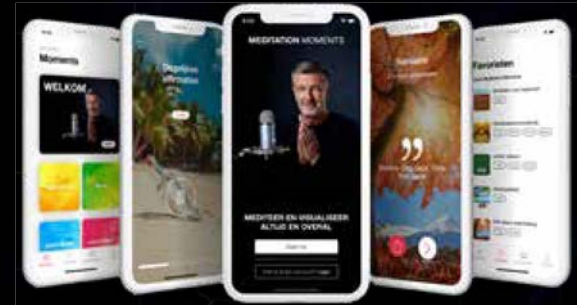
Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

Het begon twee jaar geleden met de Ibiza Meditations die ik live deed via Facebook vanaf het strand van Talamanca. Er was zoveel vraag naar dat we met trots deze app presenteren.

Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk





Moeder worden in een gevangenis. Het klinkt als een nachtmerrie, maar voor Marjan Gorissen was het in 1996 de verschrikkelijke waarheid. Ze werd onterecht verdacht van de moord op het Bredase peutertje Robin. Ze schreef er een boek over: De verdwijning van Robin.

**IK BEN BEVALLEN
MET EEN
RECHERCHEUR
NAAST MIJN BED**

Waar de ellende begon

Het driejarige meisje Robin was op een woensdagmiddag in 1996 pannenkoeken eten bij overbuurvrouw Trudy. Hier keerde ze nooit van terug. Op een vuilstortplaats in Zevenbergen werd dagen later een schoentje gevonden met daarbij een deel van een voetje. Deze bleken van Robin te zijn.

Bevallen in de gevangenis

Marjan werd op 21-jarige leeftijd hoogzwanger opgepakt. Na 103 dagen in de gevangenis werd ze onschuldig verklaard. Ze verliet de gevangenis met haar zontje Jesse. Hij werd in de gevangenis geboren onder het oog van een rechercheur.



Tien jaar stilgestaan

Na de vrijlating verloor Marjan niet alleen haar baan, maar ook veel vrienden en kennissen. Zelfs haar relatie liep op de klippen en familieleden weerden haar. Ondanks dat justitie stelde dat ze onschuldig was en ze van de hoogste raad

vrijspraak kreeg, bleven mensen oordelen. Marjan verloor haar zelfvertrouwen en probeerde haar boosheid en verdriet te vergeten met drugs. Haar leven stond tien jaar op pauze, maar nu is die tijd voorbij. Iedereen mag weten wie Marjan Gorissen is en wat ze heeft meegemaakt.

Steun

In de gevangenis schreef Marjan elke dag een brief aan haar man, met alles wat ze had meegemaakt. Deze brieven mocht ze nooit verzenden, maar vormen nu wel de basis voor een indrukwekkende autobiografie. Met dit boek wil ze mensen wakker schudden. Er zitten nog altijd veel mensen onterecht vast en als je naar huis mag, is er nagenoeg geen vangnet. Je gaat van verdachte naar ex-verdachte, maar eigenlijk ben je een slachtoffer. Juist deze groep wil Marjan nu graag steunen.

Wil jij kans maken op het boek van Marjan Gorissen?

Kijk dan op de shoppingpagina in dit magazine of ga naar www.nederlandbruist.nl/ lezersacties



HAAR LEVEN STOND 10 JAAR OP PAUZE

“Niemand kan mijn verleden nog tegen me gebruiken; mijn verhaal is geen geheim meer.”

WEER EEN PRIJS VOOR ROPARUNSTAD ZUTPHEN!

Gemeente Zutphen heeft voor de 6e keer een prijs weten te bemachtigen, dit keer de 3e prijs! De bijbehorende geldprijs, € 12.500,-, mag de gemeente besteden aan goede doelen in de gemeente, passend bij de doelstellingen van de Roparun. De prijs is in de wacht gesleept dankzij de enthousiaste inzet van vele vrijwilligers en bewoners van Warnsveld, Zutphen en De Hoven.

De Stichting Roparun zamelt geld in voor palliatieve zorg voor mensen met kanker. Dit doen ze met een estafetteloop vanuit Frankrijk en Duitsland naar Rotterdam. Tijdens het Pinksterweekend 2019 liepen zo'n 100 teams in twee dagen van Hamburg naar Rotterdam en passeerden onze stad. Bij de verkiezing 'Leukste Roparunnerstad' van het jaar mogen de deelnemende Roparun teams en een special comité van de landelijke Roparun organisatie stemmen op de gemeentes die in hun ogen de leukste doorkomsten hebben georganiseerd.

Uitslag

De uitslag van de jaarlijkse verkiezing van de leukste doorkomststad werd bekendgemaakt tijdens de Roparun Goede Doelenvond in Rotterdam afgelopen zaterdag. Hierbij waren de wethouder Laura Werger en bestuursleden van de Stichting Doorkomst Roparun Zutphen aanwezig.

Wijzigingen in de noordelijke route

In 2020 begint de noordelijke route van Roparun voor het eerst in Bremen. Vanaf 2012 lag de Duitse start in Hamburg. Door deze verschuiving gaat een groter deel van de route door Noord-Nederland. Hiermee hoopt Roparun in dit deel van het land meer teams aan zich te verbinden en zo meer gelden te werven voor haar goede doel, ondersteunende zorg voor mensen met kanker. De doorkomst van de Roparun door Warnsveld, Zutphen en De Hoven is op zondagavond 31 mei 2020 (pinksteren).

Nieuwe bestuursleden

René Slingerland is gestopt als voorzitter van de Stichting Doorkomst Roparun Zutphen. De Stichting is daarom nog op zoek naar nieuwe bestuursleden. Iedereen die graag wil meedenken over een mooie doorkomst van de Roparun door Zutphen of graag wil meehelpen op de avond zelf, is van harte uitgenodigd om te reageren. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen via Facebook: [doorkomstroparunzutphen](https://www.facebook.com/doorkomstroparunzutphen) of via de mail info@doorkomstroparunzutphen.nl



De uitreiking van de 3e plaats als leukste Roparunnerstad 2019 op 12 oktober in Rotterdam. V.l.n.r. Laura Werger, Jolanda Scholten, Ely Makkinga en Jacqueline Wunderink

Beautytips voor de winter

Buiten is het koud en binnen zetten we de verwarming lekker hoog. Die temperatuurverschillen zijn nou niet bepaald goed voor je huid. Gelukkig hebben wij voor jou alvast een aantal beautytips op een rijtje gezet om de winter door te komen!



GOED SMEREN

Smeer 's ochtends en 's avonds je huid lekker in met een extra dikke crème. Op deze manier breng je het vochtgehalte weer op peil en dat merk je! Dit bescherm laagje zorgt ervoor dat je nét even wat meer kunt hebben.

DRINK VEEL

Een hele belangrijke tip: drink genoeg! Als je goed drinkt, voorkom je een droge en schrale huid. Zet bijvoorbeeld een flesje water op je bureau, of drink een extra kop van je favoriete thee.

VERWEN JE HAAR

Vrieskou en centrale verwarming in de winter doen je haar geen goed. Verwen je haar daarom eens met een lekker masker! En vergeet niet om je haren goed te drogen voor je op een koude ochtend de deur uitgaat. Hierdoor kan je haar namelijk flink beschadigen.

DOUCHE NIET TE HEET

Veel mensen snakken naar een heerlijke warme douche na een dag hard werken. Maar pas op, een hete douche droogt je huid enorm uit. Probeer iets minder heet te douchen en gebruik na het douchen nog een hydraterende bodylotion. Je huid is je dankbaar.

VERZORG JE LIPPEN

Iedereen kent het wel: die vervelende droge lippen met barstjes. Lekker smeren dus. En check even of je lipbalm een verzorgend ingrediënt zoals aloë vera bevat.

Nieuwe
outlet
meubels



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

www.kringloopdecirkel-deventer.nl

complete woningontuiming • 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

Volwassenen in beweging

Het schiet weer eens in uw rug. Nekpijn die maar terug blijft komen. Na een dag werken bent u helemaal 'op', terwijl u voornamelijk achter de computer gezeten heeft. Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg'. Of : 'Tja, daar is toch niets aan te doen'.

Soms gaat bewegen niet vanzelf

Bukken, tillen, zitten, lopen en sporten... het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven, maar de manier van bewegen is niet altijd optimaal, waardoor klachten kunnen ontstaan. Door het verbeteren van uw dagelijkse houdingen en bewegingen, treedt vaak al snel vermindering van klachten op.

Wilt u wijzer in bewegen worden?

Wij, van Bewegendwijzer helpen u om bewust te worden van de manier waarop u uw dagelijkse bewegingen uitvoert. Dat betekent dat u door middel van oefeningen en houding- en bewegingsadviezen leert om gezonder te bewegen. Met als resultaat dat u weer fit, ontspannen, pijnvrij en met plezier kunt functioneren in uw dagelijkse activiteiten thuis, op het werk en in uw vrije tijd.

Bewegendwijzer heeft al ruim 20 jaar ervaring in het behandelen van o.a.:

- Houding- en beweegklachten
- Arbeid gerelateerde klachten
 - Sportblessures
 - Hoofdpijn en spanningsklachten
 - Rugklachten en scoliose
 - Heup-, knie- en voetklachten
 - Arm-, nek- en schouderklachten
 - Ademhalingsklachten
 - Chronische aandoeningen

Voor informatie en het maken van een afspraak zie onze website.



SPECIALIST IN BEWEGEN

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

NOVEMBER ACTIE:
GRATIS HOUDING- OF
BEWEEGCHECK

Reykjavik is bijna altijd het vertrek- en aankomstpunt voor rondreizen op IJsland. De meest noordelijk gelegen hoofdstad ter wereld is er een in pocketformaat: kleine huisjes, bezet met kleurige aluminium golfplaten, domineren het straatbeeld in de binnenstad.

Op citytrip naar



Het centrum is overzichtelijk en bijna alle bezienswaardigheden liggen op wandelafstand van elkaar. Denk bijvoorbeeld aan het prachtige parlement, de vele visrestaurantjes en het shoppen in Laugavegur, dé winkelstraat van Reykjavik.

GOUDEN CIRKEL

De naam geeft het al aan: dit is één van de bekendste en populairste toeristische bestemmingen op het eiland. Door de ligging dicht bij de hoofdstad is dit een prima daguitstap. De Gouden Cirkel is zo'n 300 kilometer lang en perfect op één dag te doen.

De waterval van Gullfoss op de Hvítá-rivier is één van de meest indrukwekkendste van het zuidwesten. Een val van 32 meter in twee etappes doet het water aanzwellen en met brute kracht in de diepte smakken.

Het geothermische terrein in Haukadulur doet denken aan een pokdalig maanlandschap. Hete



bronnen en borrelende modderpoelen barsten om de paar minuten uit. De eruptie begint met het pruttelen van het water, waarna een helblauwe bel ontstaat. Een fractie later ontploft de hele boel en spuit het water tot dertig meter hoog.

Het Thingvellir National Park staat bekend om zijn geschiedenis en prachtige natuur. Je loopt hier over de Mid-Atlantische Rug waar het Europese en Amerikaanse continent jaarlijks zo'n twee centimeter uit elkaar drijven. Dat verklaart de aardbevingen en vulkanische activiteit.

..... HUUR EEN AUTO
..... EN ONTDEK DE
..... PRACHTIGE
..... NATUUR VAN
..... IJSLAND

Evenementen

in Zutphen e.o.

WOENSDAG 6 EN 27 NOVEMBER, 20.00 - 22.00 UUR
GEDACHTEN OVER GEBOORTE, LEVEN EN STERVEN

Wat is de zin van het leven? Begint het leven met de geboorte? Is er na de dood een voortzetting van het leven of houdt het leven met de dood op? Mogelijke antwoorden op deze vragen zijn ook bepalend voor wat de zin van het leven zou kunnen zijn. Dit roept dan weer de vraag op: waar kom ik, de mens, vandaan? En: wat is het leven? Als we vragen stellen naar het leven vóór de geboorte en ook naar het leven na het sterven, ontstaat er een perspectief waarin we kunnen beginnen te ontdekken hoe we zin kunnen geven aan ons dagelijks leven nu. Adam Ricketts, geestelijke in De Christengemeenschap in Zutphen, zal ingaan op bovenstaande en soortgelijke vragen vanuit de antroposofische visie op het mens-zijn. Er zal ook gelegenheid zijn voor vragen en gesprek. Op 6 en/of 27 november.

Prijs: € 12,50 / € 20,00 (combi prijs voor beide avonden)

Locatie: Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112

WOENSDAG 13 NOVEMBER, 14.00 - 16.00 UUR
CULTUURLEZINGEN 'EGYPT E ONTRAADSELD'

Lezingen van Oudweb door egyptoloog Huub Pragt - Het oude Egypte is omgeven door raadsels die aanleiding geven tot uiteenlopende theorieën. Vele daarvan worden in de cursus Egypte door egyptoloog Huub Pragt onder de loep genomen. Is de sfinx van Gizeh een overblijfsel van een verdwenen pre-faraonische beschaving? Is de positionering van de piramiden van Gizeh gebaseerd op sterrenkundige berekeningen? Raadselachtige voorstellingen in tempels en graven zorgen voor de bewering dat de technische kennis en vaardigheden van de Egyptenaren zich verder uitstrekten dan dat we denken. Over het lot van de koningsmummies is ook veel

gespeculeerd. Kan Nefertiti begraven liggen achter de grafwanden van het graf van Toetanchamon? En wie was de moeder Toetanchamon?

DE SPREKER

In 1980 begon Huub Pragt met zijn studie Egyptologie aan de Universiteit Leiden. Een stage liep hij in 1987 bij het Museum of Fine Arts in Boston. Na zijn studie egyptologie werd hij werkzaam in het Rijksmuseum van Oudheden in Leiden. In 2001 richtte hij zijn eigen scholingsinstituut 'Huub Pragt Egyptoloog' op. Vele Egypte-liefhebbers raken nog meer geïnteresseerd na het bijwonen van zijn cursussen, lezingen of reizen naar Egypte. De toegankelijkheid van zijn producten en de presentatie van zijn kennis maken dat deelnemers steeds enthousiaster raken.



HET BOEK

Het door Huub Pragt geschreven gelijknamige boek Egypte ontraadseld wordt uitgegeven door Walburg Pers in Zutphen en geldt als een naslagwerk bij de cursus. Het kan tegen het gereduceerde tarief van € 12,50 worden aangeschaft bij de eerste bijeenkomst. Na de lezing zal Huub Pragt het boek signeren.

Prijs: € 97,50 (voor vier bijeenkomsten)

Locatie: Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112, Zutphen



DINSDAG 19 NOVEMBER, 13.30 - 16.00 UUR

CURSUS 'HABEMUS PAPAM'

Habemus Papam - Het pontificaat van de 1e - 16e eeuw. In vier bijeenkomsten wordt behandeld hoe het pausdom zich ontworstelt aan de bevoogding door de keizer en zich opwerkt tot de machtigste instantie van het Avondland. Hoe het Grote Schisma bepalend is geweest voor het uiteendrijven van Oost en West, hoe grote concilies (Nicea-325, Chalcedon-451, Lateranen IV-1214) antwoord hebben gegeven op vele vragen - en nog meer vragen hebben opgeworpen. Het pausdom heeft een cruciale rol gespeeld in het christendom. Niet alleen op godsdienstig gebied, maar ook politiek, cultureel en sociaal-economisch. In de vijftienhonderd jaar tussen Petrus en Adrianus VI uit Utrecht is het ambt van paus door niet minder dan tweehonderd opvolgers bekleed. Desondanks is de bestuurlijke continuïteit van de Kerk steeds duidelijker herkenbaar. Vijftien stormachtige eeuwen - met grote gevaren, uitdagende mogelijkheden en dramatische omwentelingen. Ondanks alle beroeringen heeft het pontificaat één koers aangehouden. Een kleurrijke stoet aan pausen trekt in vier middagen aan je voorbij. Vroomheid en nederigheid worden afgewisseld met hoogmoed en ambitie. Soms dwingen geleerdheid en leiderschap de bewondering af; dan weer vervullen machtswellust en verdorvenheid met weerzin. Over kerkhervormingen, niet aflatende machtsstrijd tussen kerkelijke en wereldlijke vorsten, over het bizarre eerste conclaaf, over kardinale fouten en foute kardinalen.

Prijzen: € 131,00 (voor vier bijeenkomsten, inclusief readers)

Locatie: Odensehuis, Tengnagelshoek 6, Zutphen

Uitgelicht

DINSDAG 5 NOVEMBER, 14.00 - 16.00 UUR
CULTUURLEZINGEN 'EUROPA IN DE BAN VAN DE ORIËNT'



Lezing door drs. A. van Wiechen (Oudweb) - Zwoele 1001-Nacht-verhalen, kleurige tapijten, despotische heersers en kwijnende harem-dame-blikken... het zijn een paar clichés die steeds weer opduiken in de Europese kunst en literatuur als het gaat om de islamitische Oriënt. Deze lezing gaat in op het internationale karakter van het Oriëntalisme en stelt de belangrijkste kunstenaars, schrijvers, architecten en pottenbakkers voor. Zij brachten de Oriënt ook als souvenir - letterlijk én figuurlijk - mee naar huis. De Oriënt werd aangepast aan de westerse mode en smaak. Deze door het westen ge-oriëntaliseerde Oriënt kwam via Europese architecten ook weer terug in de islamitische mediterrane landen, zoals prachtig te zien in de Franse kerken van Noord-Afrika of in het station van Istanbul.

Prijs: € 19,00

Locatie: Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112

Deze vegetarische salade met pompoen, geitenkaas en walnoten maakt een gure herfstdag meteen wat zonniger. En hij smaakt heerlijk in combinatie met de portobello's met verschillende soorten kaas in knapperig bladerdeeg.

Herfstsalade met pompoen

2 PERSONEN - 20 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

400 gr pompoen in stukjes
scheut olijfolie
peper en zout
snuf tijm
3 tenen knoflook
1 rode ui
kneepje honing
1 eetlepel balsamicoazijn
200 gr linzen (pot/zak)
80 gr rucola melange
75 gr geitenkaas
2 eetlepels walnoten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de pompoenblokjes in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie, peper, zout en wat tijm. Leg de tenen knoflook (in schil) ertussen. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Voeg de laatste paar minuten de rode ui in ringetjes toe. Haal de knoflooktenen uit de ovenschaal en verwijder de schil. Mix ze fijn in een keukenmachine met een scheutje olie, kneepje koning en 1 eetlepel balsamicoazijn. Laat de linzen uitlekken. Verdeel de sla over 2 borden. Verdeel de linzen (eventueel verwarmen), de pompoen en de ui erover. Kruimel de geitenkaas en walnoten erover. Besprenkel met de zoete knoflookdressing.



Gevulde portobello in bladerdeeg

4 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 vellen bladerdeeg
100 gr geitenkaas
100 gr blauwe kaas
150 gr spinazie (ontdooit)
2 eetlepels pijnboompitten
4 portobello's

Haal de vellen bladerdeeg uit de vriezer. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de geitenkaas met de blauwe kaas. Laat de spinazie uitlekken en druk met een lepel zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de spinazie met de kazen. Schep een eetlepel pijnboompitten erdoor. Snijdt de stelen uit de portobello's en doe het groene kaasmengsel hierin. Leg de portobello's op een vel bladerdeeg en vouw dit omhoog en druk goed vast aan de portobello. Verdeel wat pijnboompitten erover en zet circa 25 minuten in de oven. Serveer eventueel met een salade als hoofdgerecht of als lunch.



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

GEbruik EEN IJSSCHep

om eenvoudig de zaadjes uit komkommers, courgettes en pompoenen te verwijderen.



Strooi een beetje BAKING SODA in je pendaalemmer voor je de vuilniszak erin doet. Dit zal korte metten maken met vervelende geurtjes.



48

Prik het uiteinde van **EEN CITROEN** met een satéprikker terug op de andere helft. Dit blijft in een plastic zakje in de koelkast wel een maand houdbaar.



LEG EEN HOUTEN LEPEL op de pan als je rijst of pasta kookt. De kans dat het water overkookt is nu heel erg klein.

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

Gooi de uiteinden van **LENTE-UI** niet weg: in een glaasje water groeien ze opnieuw!



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



49

Giet een laagje water op je zelfgemaakte **GUACAMOLE** en zet afgedekt in de koelkast. Giet het water eraf en roer even door als je hem weer wilt eten.



Hang HANGMANDJES aan je koelkastplanken. Zo creëer je extra opbergruimte en maak je maximaal gebruik van (de hoogte van) je koelkast.

Albèr heeft het in de vingers



Bij Albèr Giezen van massagepraktijk Playa Leesten in Zutphen kun je terecht voor diverse massages en sportverzorging, maar ook voor herstel- of conditietraining en coaching/runningtherapie.

Na een opgelopen blessure, letsel of na een operatie is het voor een sporter soms moeilijk om weer op het oude niveau te komen.

Bij massagepraktijk Playa Leesten wordt bij de intake gekeken naar de aard van de klacht of blessure en wordt een individueel traject uitgezet. Daarin wordt gewerkt aan kracht, snelheid en uithoudingsvermogen.

Playa Leesten heeft ook hardlooptoeristen voor beginners en gevorderden.

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

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

Maak kans op:
**een ontspannings-
massage van een uur**



t.w.v. € 45,-



Massagepraktijk Playa
Leesten - Zutphen

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

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

massage	herstel
bandage	taping
meten	blessure
sporter	ontspannen

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

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

noten olie	gezond
proef	ambacht
vruchten	geur
smaak	delicaat

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december 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.



MARK FOKKINK
T W E E W I E L E R S

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

HOYA
MAGISCHE
BOEKLEESLAMP
CADEAU

U krijgt deze
boekleeslamp van ons
cadeau bij aanschaf van
een bril met HOYA glazen
(zolang de voorraad strekt).

& nog meer najaarsvoordeel!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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