

ZUTPHEN EO

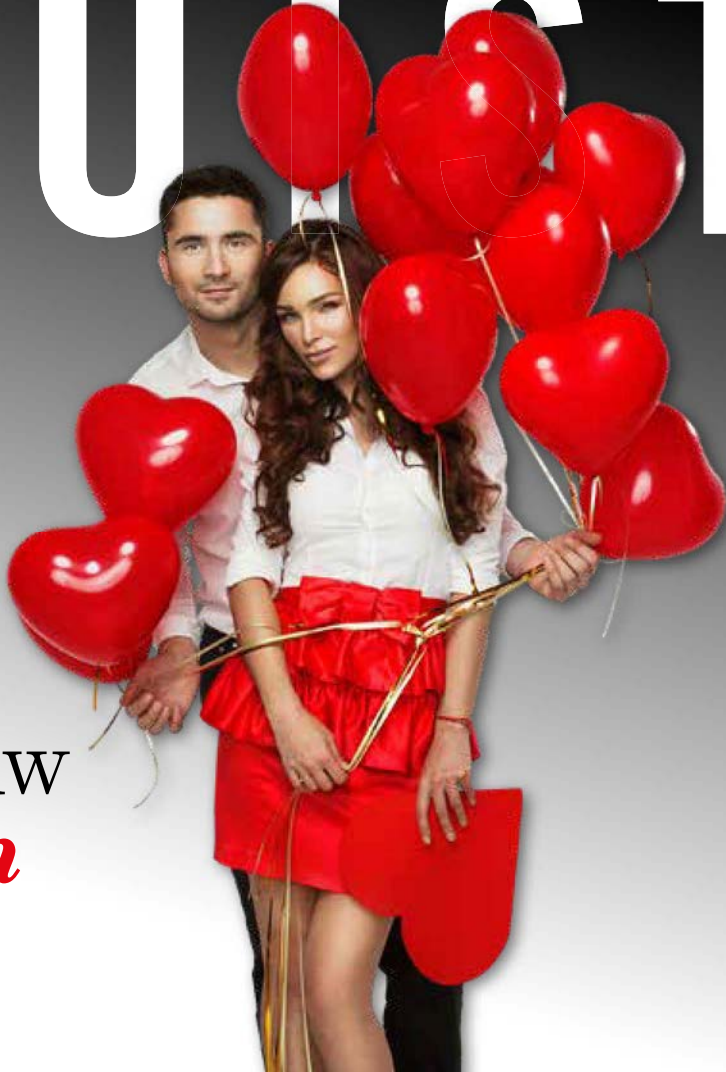


FEBRUARI 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?



NEW DEFENDER
AN ICON REBORN



ABOVE & BEYOND

Speciaal voor de lezers van Zutphen Bruist



Winters Relax arrangement



Winters Relax

Sauna dag-entree, én een klassieke massage, hamam- of gezichtsbehandeling

v.a. €39,50

Winters Relax De Luxe

Sauna dag-entree + een behandeling van 25 minuten + een behandeling van 40 minuten + Chef's special lunch

v.a. €95,-

Van Mossel

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl - actie geldig t/m 31 maart 2020 - kijk op de website voor de voorwaarden

Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE





10



14



22



Inhoud



30



43



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Lisanne van Bergen
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

Bruisende lezer,

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!
René Moes



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

Langzaam tot vorm laten komen

Het is nog meestal guur en koud. Maar we merken dat de dagen langer worden. In deze tijd is de overgang van de diepe winterse rust naar de eerste activiteit - het voorjaar begint te lonken.

We gaan naar voorzichtig ontwaken. De tijd van feesten, licht en schittering ligt al een tijdje achter ons.

Het is tijd voor bezinning, tijd om de diepte in te gaan. Tijd om met een nieuw zicht te beschouwen: hoe wil ik de wereld in gaan, hoe wil ik zijn – mezelf vormgeven. Kan ik met frisse ogen kijken naar wat ik langzamerhand als vanzelfsprekend ben gaan zien.

Wellicht is het tijd om iets nieuws te beginnen, maar net als bij de zaden in de grond moet er ruimte en tijd zijn om in eigen tempo te laten ontkiemen. Diepgang is: doorleefd zijn, laten ontstaan, aangepast aan jouw innerlijke omgeving. Dat is wat 'laten groeien' onderscheidt van haastig DOEN dat gericht is op snelle resultaten.

Diepgang is meestal belangrijker dan snelheid – het lijkt vaak niet zo, maar op korte termijn zijn dingen belangrijk en urgent die onbetekenend blijken voor je leven als geheel. Verzorg en koester wat belangrijk is in je leven, op de langere termijn. Leer je handelen zien als onderdeel van het grotere geheel, en van een grotere beweging, die een jaar of heel leven kan omvatten



Praktijk voor Lichaamsgerichte psychotherapie & relatietherapie

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

Scheve tanden? Ga (ook) naar de logopedist!

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

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

4 Your Hair is al 13 jaar gevestigd in de Turfstraat te Zutphen. De moderne kapsalon op de begane grond weten velen inmiddels wel te vinden, maar het gebouw herbergt ook nog twee andere specialismen op de eerste verdieping: Een barbershop en een aparte ruimte waar u haarwerken kunt laten aanmeten.

Onze kracht is onze aandacht voor u!



“In onze kapsalon werken alleen topstylisten met minimaal 6 jaar ervaring”, vertelt Sylvia te Kieft. “We volgen voortdurend trainingen om op de hoogte te blijven van de nieuwste trends en kniptechnieken. Met de speciale Curlsys techniek kunnen onze hairdressers het haar op een natuurlijke manier laten krullen. Hairweaving, met behulp van Djarling haar, maakt het haar een stuk voller. We gebruiken haircare, skincare en kleurproducten van Oolaboo. Deze hebben niet alleen een zeer luxe beleving maar werken vooral resultaat gericht. Gezond, soepel en veerkrachtig haar met 100% respect voor de hoofdhuid.”

BARBERSHOP

De heren kunnen terecht bij de barbershop, waar ze één op één vakkundig worden geholpen door Salih. “Veel mannen vinden het fijn om niet

tussen de dames te hoeven zitten. Scheren en knippen is mogelijk, maar ook het trimmen van baarden en snorren. Net als in de kapsalon krijgen mensen ook hier een persoonlijk advies, o.a. over hoe ze hun baard thuis het beste kunnen verzorgen.”

HAARWERKEN

“We hebben een aparte ruimte - in de kapsalon én in het Gelre Ziekenhuis - waar we in alle rust en privacy een haarwerk kunnen aanmeten. We komen ook bij u thuis als u dat prettiger vindt. We nemen alle tijd om u te informeren over de mogelijkheden. Er zijn heel mooie oplossingen bij haarverlies door chemotherapie, alopecia of dunner wordend haar, of gewoon omdat u iets meer of anders wilt. Alles wordt op maat gemaakt.

Daarnaast hebben we passende accessoires als sjaals, mutsen en petten.”

4 Your Hair is 6 dagen in de week geopend (van maandag tot en met zaterdag), op maandag, dinsdag en donderdag ook in de avond. U kunt een afspraak maken via www.4yourhairzutphen.nl of 0575-515508.



*Trendy en
vooruit-
strevend
op alle
gebieden*



4 Your Hair
Turfstraat 12, Zutphen
0575-515508
info@4yourhairzutphen.nl
www.4yourhairzutphen.nl

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



50% KORTING MET DEZE BRUIST Deal

SHOP JOUW GAASTRA MODE MET PROMOCODE BRUIST

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

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

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

Maak nu kans op een Paradise PINK kussen t.w.v. € 32,-

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

www.mgcenterma.nl

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VISTA BELLA
SUN & LOVE

BRUIST Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht*
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

€ 85,- p. nacht*

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode **BRUIST**

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.

Walburgiskerk



Wanneer de Walburgiskerk precies is gebouwd is onbekend. Waarschijnlijk stond hij er al rond 1100 en er wordt vermoed dat onder de vloer nog resten liggen van zijn voorloper, die bij de Vikingaanval van 882 zou zijn vernield. Hiervoor is archeologisch bewijs gevonden op het 's Gravenhof.

Brand

De huidige kerk is in de loop van de tijd diverse keren verbouwd en uitgebreid. De eerste grote verbouwing was rond 1300. Dat is goed te zien aan de architectuur van de toren, waarvan de onderste drie verdiepingen uit die tijd stammen. De bovenkant van de toren is meermalen afgebrand, door blikseminslag in 1446 en bij werkzaamheden in 1948. Opschriften bij de toren herinneren daar nog aan.

Toren

De huidige toren heeft een hoogte van 76 meter, maar was tot 1600 zelfs 117 meter hoog, hoger dan de Domtoren van Utrecht. De prominente toren bepaalt in belangrijke mate het stadsbeeld van Zutphen en is regelmatig te beklimmen. Het fantastische uitzicht loont de moeite. Aan de noordkant, de kant van het oude stadhuis, vinden we getallen op de muren. Het zijn grafnummers, afgewisseld met steenhouwers- of metselaarsmerken. Vooraanstaande mensen

werden begraven in de kerk. Zo bevindt zich in de kerk nog altijd de grafzerk van Baudartius, die betrokken was bij de totstandkoming van de Statenbijbel. Maar ook de grafsteen van graaf Otto I, die Zutphen aan het eind van de twaalfde eeuw haar stadsrechten gaf, en het grafmonument van Everhard van Heeckeren. Minder gefortuneerden werden echter begraven rondom de kerk. Men herkende de graven aan de nummering. Vandaar dat de kerk ook gelegen is aan het 'Kerkhof'. Aan de zuidkant van de kerk werden de allerarmsten naam- en nummerloos begraven.

Kettingbibliotheek

In de zestiende eeuw werd de Librije aan de kerk toegevoegd: de kettingbibliotheek, uniek in Europa. Deze voorloper van de openbare leeszaal is niet alleen uniek door zijn originaliteit, de situatie is namelijk grotendeels nog net zoals bij de opening in 1564, maar ook door de collectie die veel bijzondere boeken bevat, zoals de eerste druk van Copernicus' werk over de omwenteling van de hemellichamen. Ook negentien werken van Erasmus en enkele bijbels van vóór de Reformatie behoren tot de collectie.

Walburga

Aan de kant van het 's Gravenhof is een modern beeld van Walburgis te zien, de patroonheilige van deze kerk. Walburgis is herkenbaar door de attributen die ze draagt. Ze wordt afgebeeld met voorwerpen die duiden op haar levensloop: het kroontje wijst bijvoorbeeld op haar koninklijke afkomst, het boek met de kloosterregels op haar leven als kloosteroverste

Historische Vereniging Zutphen



en het kruikje op het boek verwijst naar de Walburgisolie, een 'olie' die, volgens de overlevering, zieken geneest.

Maria in de Hervormde Gemeente

Aan de noordzijde van de kerk is het Mariaportaal uit de vijftiende eeuw te vinden. Aan de zijkanten zijn twee banken ingemetseld en in het midden staat een zuil met daarop een engel afgebeeld. Op zijn schouder staat een beeld van Maria met kind. Dit katholieke beeld in de protestantse kerk heeft veel teweeg gebracht. De landelijke pers besteedde er aandacht aan en zelfs in de Tweede Kamer

werden hierover vragen gesteld aan de minister. Het beeld is in 1889 aangetroffen bij restauratiewerkzaamheden. Op dat moment werd het Mariaportaal gebruikt als bergplaats voor lijkwagens. Nadat het zwaar beschadigde beeld was gerestaureerd, werd het in 1892 teruggeplaatst in het portaal. Ondanks het protest van de kerkenraad van de Hervormde Gemeente bleef het toch. Het Mariaportaal diende in de middeleeuwen vaak als een gerechtsplaats. Een juridische functie voor een kerkportaal was niet ongebruikelijk en de rijke versieringen wijzen erop dat ook

in dit Mariaportaal recht werd gesproken. Er zijn beelden te zien van het Laatste Oordeel en de Salomofiguur. Het grote voordeel van zo'n rechtsplek in het portaal was dat de zaak kon doorgaan, ook al lieten de weersomstandigheden dat niet toe. Een ander groot voordeel was de centrale plek. Bovendien was er genoeg ruimte voor publiek.



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!

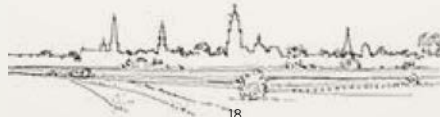
Informatie over Zutphen kun je vinden:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.erfgoedcentrumzutphen.nl

Historische Vereniging Zutphen



Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikkeldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij de **impact van kanker**.



Sopraan Johannette Zomer en pianist Mike Boddé nemen het publiek mee op een muzikale cruise van barok Europa via Ierse folksongs naar het Amerika van Gershwin en Sinatra: 'De Grote Oversteek'. Johannette Zomer is als zangeres een barokspecialist bij uitstek, maar ze maakt ook geregeld uitstapjes naar hedendaagse muziek. Zij vond in pianist Mike Boddé de juiste muzikale partner voor deze trip over de wereld.

met: Johannette Zomer, Mike Boddé, Marcel Booi en Angelo van den Burg

Zaterdag 25 april 2020 20:00 uur
Theater Hanzehof - Oosterberg
Buitensociëteit

Prijzen: Normaal € 25,00 / CJP € 19,00

Zomer Academie Zutphen vijfdaagse
8-12 juli 2020 met als thema: *'Fairest Isle'*
en als rode draad het 17e en vroeg 18e-eeuws
Engels repertoire.

Vijf dagen lang prachtige concerten en vele
masterclasses op de mooiste plekken in Zutphen.



Open en vrij stemgeven

“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!”
Dat schreef ik eerder in de column van oktober 2019.

Het menselijk lichaam fungeert als klankkast voor de stem, vergelijk het lichaam maar eens met een gitaar. Zonder de houten kast achter de snaren zou een gitaar weinig tot geen geluid kunnen produceren. Zeker als je bedenkt dat de stembanden ongeveer net zo groot zijn als een pinknagel. Een open, vrij en duidelijk stemgeluid ontstaat in de holtes in jouw borst, rug, keel, nek en hoofd. Deze holtes helpen de stem weerklanken en zorgen voor volume, diepte, warmte en kracht. Of zoals een cliënt laatst zei: *“Ik realiseer me nu pas dat mijn hele lijf het geluid produceert en niet alleen mijn keel en mond.”*

Terug naar het voorbeeld van de gitaar. Wat zou het effect zijn van een deuk of scheur in het houten frame? En (terug naar ons lichaam) wat zou het effect zijn van spierspanning, blessures, trauma of littekens op ons stemgeluid?

Nou, vaak gaat de stem geknepen, schor, hees of zacht klinken. Soms verliest iemand zelfs volledig zijn stemgeluid. Dit is de reden waarom ik holistisch werk, want spierspanning, blessures, trauma of littekens maken dat je uit balans bent (geweest). Vaak is de adem ontregeld en daarmee ook de stemruimte weg. Je stem bouwt op de fundering die in het lichaam aanwezig is.

Voor een open en vrij stemgeluid is fundering vanuit stabiliteit, core en adem ontzettend belangrijk. Er is (zelf)vertrouwen, ruimte en rust nodig. Balans is hét sleutelwoord.

Staan een open en vrij stemgeluid of rust, ruimte en balans op jouw voornemenslijst voor 2020? Schroom niet om een gratis proefles aan te vragen. Ik denk graag met je mee!



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

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 ademcoach 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.



Voor meer informatie verwijst ik u graag naar mijn website
www.gewoonlise.nl

De vader van Jan de Boer opende in 1955 de deuren van zijn eigen cafetaria in Zutphen. In 1978 is Jan bij zijn vader en moeder komen werken. Sinds 1980 wordt hij bijgestaan door zijn vrouw Marjan. “Ik heb eigenlijk nooit de intentie gehad om mijn vader op te volgen, maar op een gegeven moment rolde ik er gewoon in. En daar heb ik nooit spijt van gehad.” Op 1 februari 2020 beleeft Snelbuffet de Boer een bijzonder jubileum: Dan bestaat de zaak 65 jaar.

Snelbuffet de Boer bestaat 65 jaar!

De positieve recensies vliegen je om de oren als je de Facebookpagina van Snelbuffet H.J.W. de Boer bekijkt: “Hooft net zo bij Zutphen als de Walburgkerk”, “Gastvrij en vriendelijk. Kwaliteit en eigen gemaakte patat” en “Een cafetaria die met kop en schouders boven het maaiveld uitsteekt”. Jan en Marjan zijn er zelf bescheiden onder maar het ‘snelbuffet’ is vast en zeker een unieke plek in Zutphen die is uitgroeid tot een begrip; niet alleen in Zutphen maar ook ver daarbuiten.

HANDELSMERK

De klanten komen in eerste instantie voor de heerlijke eigen gemaakte friet, maar ook voor de gehaktballen uit eigen keuken. “Die verse friet is al vanaf het allereerste begin ons handelsmerk. Verder hebben we gewoon de standaard snacks. Voor ons geen poespas, wij blijven bij de basis. We weten waar we goed in zijn.”

BINDING MET DE KLANT

Wat is volgens Jan en Marjan de sleutel tot het succes? “Volgens ons is het een optelsom van verschillende elementen; niet alleen lekker eten maar ook een gemoedelijke sfeer. Je moet nooit vergeten dat je voor mensen werkt. We maken altijd tijd voor een praatje. Vanuit oprechte betrokkenheid interesse tonen voor de mensen die hier komen, dat vinden wij heel belangrijk. We weten dan ook van bijna iedereen die hier komt, precies wat er in hun leven speelt. In de loop der tijd bouw je toch een persoonlijke band met elkaar op. We hebben klanten die al vele jaren bij ons komen, samen met hun kinderen, kleinkinderen en zelfs achterkleinkinderen. Dat is toch fantastisch?”



“WIJ BLIJVEN BIJ
DE BASIS”



Polsbroekpassage 66
Zutphen
0575-511608



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

DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop. **Meer info op www.delftblues.nl**

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdierenbestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas. **THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

Bewuste bewegelijkheid...?!

We staan er vaak niet bij stil hoe bijzonder veel bewegingen we dagelijks maken. En hoe bijzonder goed dit geweldige geheel van nature op elkaar is afgestemd. Bij alles wat we doen zetten we ons systeem van spieren, botten en gewrichten in beweging. We staan, zitten, tillen, bukken, lopen, springen, grijpen, houden vast. Totdat iets hapert... Hoe bijzonder lastig kan dat vervolgens zijn. Opeens is bewegen niet zo vanzelfsprekend meer. Opeens moeten we nadenken over bewegen en er veelal hulp bij zoeken: de fysiotherapeut.

Belemmerende bewegingen

Fysiotherapie is gericht op belemmeringen in ons hele systeem van bewegen. Met behulp van bepaalde technieken zorgen fysiotherapeuten ervoor dat niet alleen klachten bij (start)houding en beweging worden behandeld, maar ook dat (ergere) klachten worden voorkomen. De fysiotherapeuten van het HeelHuis Gezondheidscentrum zijn dan ook echte specialisten op een groot aantal gebieden: van manuele therapie, chronische pijn & vermoeidheid, heuprevalidatie, knierevalidatie, MTT (Medische Training Therapie), nek- en hoofdpijnklachten, revalidatie na een CVA/beroerte/ hersenletsel, schouderklachten tot aan echografie, dry needling, EPTEÆ (Echogeleide Percutane Elektrolyse) en sinds kort ook bekken- en bekkenbodempatiëntiek.



Grote geestdrift

Sinds afgelopen zomer is Silvia Liesker als allround fysiotherapeut een vast gezicht van het HeelHuis team. Ze heeft zowel uitgebreide en gerichte ervaring als kennis en kunde op het gebied van bekken- en bekkenbodempatiëntiek. Zelf omschrijft ze haar dagelijkse glimlach en enthousiasme als volgt: "Ik krijg energie van samenwerking. Het vinden van de juiste behandelingsmethode is voor mij een combinatie van – waar nodig multidisciplinair – bepalen wat de beste aanpak is en rekening houden met de wensen van de cliënt en zijn of haar omgeving". En dat is precies wat bij het HeelHuis voorop staat en alle behandelaars graag doen.

Nieuw in het HeelHuis: bewuste beweging met Pilates

Naast fysiotherapiebehandelingen geeft Silvia ook al ruim 10 jaar Pilates-lessen. "Mijn lessen zijn over het algemeen anders dan op de sportschool, omdat de deelnemers vaak instromen vanuit een (fysio-)therapeutische behandeling. Ik ben mij dan ook heel bewust van eventuele beperkingen/aandoeningen en houd daar in mijn lessen uiteraard rekening mee." Pilates is een eenvoudige en daarnaast ook intensieve training. Deze training is in de eerste plaats gericht op een optimale houding tijdens allerlei bewegingsoefeningen. Dit betekent dat het trainen van de spieren die zorgen voor rompstabiliteit (rug-, buik, bekkenbodempatiëntiek in relatie tot de ademhaling) voorop staat. Daarnaast komen er oefeningen aan bod die gericht zijn op coördinatie, evenwicht/balans en ook lenigheid. Een heel mooie mix voor bewust bewegen!

Vanaf dinsdag 4 februari 2020 start Silvia dan ook met wekelijkse lessen in het HeelHuis. Kijk voor meer informatie en de exacte data op www.heelhuus.nl/pilates.



HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl
 2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu
 3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl
 4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl
 5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl
 6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com
 8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl
 9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl
 10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu
 11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl
 12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.nl

Wat moet je nou met februari?

Februari is zo'n maand van '3 keer niks', die hangt er een beetje tussen. Hebben we de inspannende feestmaand van december overleefd en zijn daar in januari van bijgekomen, dan is februari zo'n tussenmaand waarin het lijkt alsof er niks gebeurt, op weg naar de voorjaarsvakantie. En dit schrikkeljaar met een extra dag.

Wat doe je in een maand van '3 keer niks'?

Februari is zo'n maand waar niemand bij stil staat. In januari is iedereen, na alle rompslomp van de feestdagen, weer op stoom gekomen en dat gaat in februari ongemerkt gewoon door. Er wordt nergens speciaal naar toegeleefd, of op teruggekeken. Alles gaat zijn gangetje, alsof ons onbewuste een aanloopje neemt voor grotere gebeurtenissen.

Kun je dat ook voelen? Is het een beetje stil bij je van binnen? Geen speciale zielenroerselen? Gaat alles gewoon zijn gangetje en ben je aan het opstomen richting de volgende break van de voorjaarsvakantie?

Bijzonder is dat toch, vind je niet? Dat in zo'n periode je innerlijke proces dan heel stilletjes zijn weg gaat, als een incubatietijd, zoals de zadjes langzaam ontkiemen om hun weg te vinden door de aarde om over hun maand boven de grond te verschijnen.

Heb je enig idee welk proces zich van binnen aan het ontvouwen is? Wat zich straks gaat laten zien? Welk bewustzijn? Welke inzichten?

KAN IK JE
HELPEN ZICHT
TE KRIJGEN
OP DIT PROCES?



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



Last van burn out-
klachten of depressies?
Wij staan voor u open.



Anders kijken, voelen en beleven

Hier is een plek waar je inspiratie op kunt doen maar ook jouw inspiratie kunt delen. Een plek voor vernieuwing om anders te kijken, te voelen en te beleven. De groei van de bewustwording van de mens staat hierin centraal.

Wij geven lezingen, educatie en workshops over verschillende onderwerpen:

- Educatieserie 'Word bewust en maak je vrij'
- Natuurlijke schoonmaakproducten
- De individuele begeleiding in het hier en nu en nog iets verder
- Healen kun je zelf
- Opleiding numerologie
- Durf jij te leven zonder angst?
- De kracht van Heilige Geometrie
- Natuurlijk verzorgingsproducten



HOUD JIJ JE AAN JE GOEDE VOORNEMENS?

Maak dit jaar MEER tijd voor jezelf en plan een heerlijke gezichtsbehandeling!

ACTIE: Introduceer een nieuwe klant bij ons en ontvang zelf een korting van 25% op de eerstvolgende gezichtsbehandeling naar keuze.

Deze actie is geldig t/m eind april.

25%
KORTING



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





ALL YOU
NEED IS
LOVE!

Laten we *de liefde* vieren!

14 februari, Valentijnsdag... de dag waarop wereldwijd in heel veel landen de liefde wordt gevierd. De een doet dit met een (anoniem) kaartje, de ander pakt groots uit. En weer een ander... die vindt het de grootste commerciële onzin die er is.

Zo mysterieus als het ontvangen van een anonieme valentijnskaart is, zo mysterieus lijkt de oorsprong van deze dag van de liefde. Vaak wordt gezegd dat deze teruggaat naar de derde eeuw na Christus toen er in Rome een priester woonde met de naam Valentinus. Hij stond bekend om de goede daden die hij verrichtte voor armen, ouderen en kwetsbaren. Deze Valentinus werd op 14 februari 270 echter onthoofd vanwege zijn geloof, maar later (in 496) werd hij door de kerk juist heilig verklaard. Sindsdien zou 14 februari een feestdag zijn, de dag van de Heilige Valentijn.

Paringsdrang

Andere bronnen beweren echter dat Valentijnsdag is ontstaan vanuit het Romeinse Lupercalia feest (een vruchtbaarheidsfeest). En er zijn zelfs mensen die beweren dat het puur te maken heeft met het feit dat rond 14 februari de vogels beginnen met paren

en dat ook de mensen rond die tijd weer 'last' krijgen van paringsdrang.

De liefde is mooi

Hoe het ook zij, feit is dat deze dag van de liefde pas in de jaren negentig echt goed vanuit Amerika naar Nederland is overgewaaid. Sindsdien verrassen ook wij massaal onze geliefde op 14 februari. Waar dat in de jaren negentig vooral nog gebeurde met dat anonieme, handgeschreven kaartje via de post, staan veel winkels in aanloop naar 14 februari tegenwoordig volledig in het teken van Valentijnsdag. Ook de meeste restaurants en wellnesscentra spelen hier volop op in, bijvoorbeeld door het aanbieden van speciale Valentijnsdagarrangementen. Commercieel? Ongetwijfeld, maar geef ze eens ongelijk. Elke kans om de liefde te vieren is er immers een die je met beide handen moet grijpen! De liefde is mooi, dus geniet ervan, óók op 14 februari...

Wil jij ook je geliefde verrassen op Valentijnsdag? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een ondernemer in jouw regio die je hier met liefde bij wil helpen.

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



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

Kijk op de website voor referenties van patiënten

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

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



BRH

Haarskamp 69 Ruurlo
06-48149424
info@hetbioresonantiehuis.nl
www.hetbioresonantiehuis.nl



De liefde overheerst

Werken in de uitvaart betekent dat je veel met verdriet te maken hebt. Is dat niet heel erg lastig? Neem je het mee naar huis? Word je er zelf niet verdrietig van?

Vragen die ik vaak krijg als ik zeg dat ik uitvaartbegeleider ben en dat dat het mooiste vak van de wereld is. Zeker kom ik veel verdriet tegen. Maar daar waar verdriet is, bestaat ook de liefde. En vaak is het de liefde die overheerst.

Eigenlijk merk ik dat al meteen als ik de eerste keer bij een familie kom waar net de dierbare is overleden. De sfeer is 'warm', men praat net wat zachter en het lijkt soms net of de tijd even stil staat.

Als we dan in de loop van de week, op weg naar de uitvaart, met elkaar in gesprek gaan om het afscheid vorm en inhoud te geven, worden er vaak warme herinneringen verteld, waarbij echt vaak de liefde alom aanwezig is.

Waar dat heel mooi te zien is, is als nabestaanden besluiten een Powerpoint te tonen. Foto's van lang geleden tot het heden worden dan getoond, vaak onder muziek. En eigenlijk altijd zie ik dan wel een aantal mensen met een warme blik en liefdevolle glimlach op 't gezicht 'genieten' van hun dierbare waarvan zij nu afscheid aan het nemen zijn.



Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding

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

BRUIST

Liefde,
je moet ervan
houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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

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



COLUMN/WANDELCOACH ACHTERHOEK

WANDEL EN NATUURCOACHING

geeft een krachtige natuurlijke ondersteuning bij het verwerken van verlies

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

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

Zet vandaag die eerste stap naar professionele rouwverwerking.

**Bel voor informatie of het maken van een afspraak
06-30427860**

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



*Imelda Verheij is aangesloten
bij Bewust Achterhoek*



Help ons Samen Varen

Donaties zijn meer dan welkom op onze rekening:
IBAN NL90 INGB 0007716011

Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker en in een financieel moeilijke situatie. Een week lang je zorgen opzij, ontspannen en verwend worden. Genieten van lekker eten, schoonheidsbehandelingen, zanglessen en diverse creatieve workshops, samen met lotgenoten en omringd door een team van deskundige vrijwilligers, waaronder ook verpleegkundigen en een arts. Niks moet, alles mag. **De Samen Varen-reis is uniek!**

info@samen-varen.nl | 06-43956812
www.samen-varen.nl | Volg ons op FB



Sperwer 10, Lichtenvoorde | **06-30427860** | imverheij@hotmail.com | www.begeleiding-verlies.nl

Gepensioneerd ...



Dit is Piet, 72 jaar en al enige jaren gepensioneerd. Maar nog steeds actief en gemotiveerd aan de slag als bezorger voor Nederland en België Bruist. Een betrokken en gemotiveerde bezorger die meedenkt met het reilen en zeilen van de bezorging in zijn regio.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan voor 1 volle week in de maand? Word dan nu **BEZORGER van onze bruisende magazines in de regio **ZUTPHEN**.**

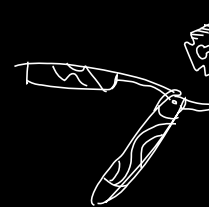
WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die 1 week aan het begin van elke maand onze magazines wil gaan bezorgen. **Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve oudere man of vrouw die er voor wil gaan om elke maand bedrijven te bezoeken om daar magazines af te geven?**

- Iemand die binnen een straal van 10 km in of rond Zutphen woont.
- Vergoeding: € 1,10 per adres waarbij je de beschikking hebt over een eigen auto.

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail met je CV naar Frans Pijnenburg via frans@nederlandbruist.nl. Of bel 076-7115340 voor meer informatie.



GEKNIPT & geschoren



MAN/CAVE

Ging je voorheen 'gewoon' naar de kapper, tegenwoordig brengen weer steeds meer mannen een bezoekje aan de barbier. De laatste paar jaar schieten de 'old school' barbershops dan ook als paddenstoelen uit de grond en viert het beroep van barbier hoogtij.



Niet alleen omdat de man van nu waarde hecht aan een goede scheer- en/of knipbeurt, maar vanwege de gehele ervaring. Bij een barbier wip je namelijk meestal niet snel even binnen. Je neemt de tijd, laat je knippen en/of scheren en geniet ondertussen van een drankje en een praatje met de andere mannen in de shop. Oftewel: 'the barber experience'!

Allrounders

Barbieren van nu zijn overigens veel meer allrounders dan de barbieren van vroeger. Destijds ging je hoofdzakelijk naar de barbier om je baard of snor te laten knippen, scheren en verzorgen. De naam barbier zegt het eigenlijk al, want die is afgeleid van het Latijnse woord barba dat baard betekent. Voor hun kapsel gingen mannen meestal naar een gewone (heren)kapper. Tegenwoordig beheersen veel barbiers beide disciplines en kun je er dus zowel je baard en snor als je kapsel onder handen laten nemen. Maar dan net even in een iets andere setting dan bij een traditionele kapperszaak, door vakspecialisten met ontzettend veel passie voor hun werk.

Leven in het nu, rust in je hoofd

Stilstaan, aanwezig zijn in het huidige moment in plaats van met je aandacht in het verleden of de toekomst leven... Dat is in het kort de beschrijving die Martha Pastink geeft bij de term mindfulness. In haar praktijk in Zutphen deelt ze haar kennis over mindfulness via trainingen en speciale coachingstrajecten.

“Zelf kwam ik zo'n twintig jaar geleden voor het eerst in aanraking met mindfulness”, begint Martha haar enthousiaste verhaal. “Ik werkte in de geestelijke gezondheidszorg en kon mindfulness integreren in mijn werk. Dat ben ik dan ook steeds meer gaan doen waarna ik in 2017 besloot om mijn eigen mindfulness-praktijk te openen.”

Voor iedereen

Volgens Martha heeft iedereen wel wat aan mindfulness. “Stilstaan en je bewust worden van hoe het met je gaat en op tijd je grenzen herkennen, is voor niemand in deze tijd verkeerd. Te druk zijn, te veel willen, te veel ballen in de lucht moeten houden leidt tot vermoeidheid en stress. Mindfulness is effectief bij allerlei stressgerelateerde klachten, zoals angst, depressie, burn-out. Bij iedereen is het effect van een mindfulness training anders, afhankelijk van de eigen thema's. Het is dan ook altijd maatwerk. Helemaal bij

de een-op-een trajecten die ik naast de groepstrainingen verzorg. Hierbij vormt mijn ervaring als professionele hulpverlener een goede basis.” Daarnaast omschrijft Martha zichzelf als oprecht geïnteresseerd, nuchter en praktisch. Kwaliteiten die belangrijk zijn voor dit werk. “Bovendien vind ik het ook ontzettend leuk om te doen, helemaal als ik zie hoeveel profijt mensen ervan kunnen hebben.”

En verder

Behalve voor mindfulness ben je bij Martha eveneens aan het juiste adres voor relatie- en gezinscoaching. “En ook daarbij zet ik mindfulness in als tool, naast de andere methodieken die ik gebruik.”

Benieuwd of ze ook iets voor jou kan betekenen? Neem dan zeker eens contact op of maak meteen een afspraak.



Mindfulnesspraktijk Zutphen | Eigenaar: Martha Pastink | Rozengracht 24, Zutphen | 06-19354689
www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



MINDFULNESS IS
 EFFECTIEF BIJ
 ALLERLEI STRESS
 GERELATEERDE
 KLACHTEN

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

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-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de 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!*



DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.



12 FEB T/M 22 MAART, 10 LESSEN VAN 19.30 TOT 21.45 UUR

CURSUS OOSTERSE TEKEN- EN SCHILDERKUNST

In deze cursus door professioneel kunstenaar Edith Meijering staat telkens een werk met thema's uit de Japanse prent of de Chinese schilderkunst centraal. Vanuit de poëzie van de Japanse prent leer je composities te maken. Onderwerpen zoals vogels, bomen, bloemen en het (Chinese)landschap zijn vertrekpunten van waaruit je in je eigen hedendaagse handschrift vormgeeft. Je leert het verschil in oosterse en westerse composities en gebruik van de ruimte in het vlak. Er wordt gewerkt met aquarelverf en inkt en soms acrylverf en getekend.

Vogel- en bloemschilderingen vormen een apart genre in de Chinese schilderkunst. Volgens de Chinese traditie beslaat het genre "bloemen, vogels, vissen en insecten". Ook andere motieven uit de natuur worden tot het genre gerekend, waaronder huisdieren en niet-bloeiende planten. Zoals bij veel vormen van Chinese kunst, ontstond een Japanse variant.

Prijs: € 240,00 *Exclusief materiaal,*
€ 232,50 *Pashouders Vrienden van Musea Zutphen*
Locatie: Edith Meijering, Kolenstraat 27

ZONDAG 16 FEBRUARI, 15.00 - 17.00 UUR **EEN VITALE DEMOCRATIE - DR. MR. JAAP GRUPPELAAR**

Dr. mr. Jaap Gruppelaar behandelt met u de politieke filosofie van Alexis de Tocqueville.

Alexis-Charles-Henri Clérel, burggraaf de Tocqueville was een Frans aristocraat, politiek filosoof en socioloog, historicus en staatsman. Hij geldt als theoretisch grondlegger van het moderne politieke liberalisme en visionair: Tocquevilles analyses van de moderne samenleving gelden nog steeds, hij zag de democratie als ideale bestuursvorm van zijn tijd. Aan de hand van deze analyses gaat dr. mr. Jaap Gruppelaar met u het gesprek aan over de relevantie van deze politieke filosofie.

Dr. mr. Jaap Gruppelaar studeerde filosofie en geschiedenis in Nijmegen en Leuven en Nederlands recht aan de Open Universiteit. Hij promoveerde in de filosofie met een kritische analyse van Heideggers techniekopvatting. Hij werkt sinds 2006 zelfstandig, momenteel vooral als onderzoeker en editor voor de Coornhert Stichting (www.coornhertstichting.nl).

Leren, inspireren, ontmoeten en gezelligheid gaan hand in hand in het Zutphense Filosofiecafé. Na de lezing is er nog geruime tijd de tijd voor een eventueel hapje en drankje (niet inbegrepen bij entree).

Prijs: € 15,00
Locatie: Het Koelhuis, Coenensparkstraat 1

ZONDAG 23 FEBRUARI, 6.30 - 8.30 UUR **VANNACHT NAAR DAG**

Een performance bij zonsopkomst inclusief ontbijt door Quirine Melssen. Een muzikale vertelling over oorlog en vrede van zangeres en actrice Quirine Melssen. De performance Vannacht naar Dag begint een uur voordat de zon opkomt en speelt zich grotendeels af in het schemergebied tussen nacht en dag. De oorlog kent vele verhalen. Quirine Melssen vertelt er enkele zoals de geschiedenis van haar moeder bij de slag om Arnhem, van Montgomery en het leger, van het Joodse kind dat gered wordt, van de Duitse beul en zijn kleinkind en van de Italiaanse partizaan die afscheid moet nemen van zijn geliefde. Indringende ervaringen van gewone mensen. De vertellingen zijn vervlochten met liederen. De verhalen trekken een parallel tussen heden en verleden. Ze laten ons de onschatbare waarde van onze verworven vrede en vrijheid beseffen. Wat kunnen we leren van het verleden en welke keuzes maken we nu? Een gevoelige voorstelling over de transformatie van donker naar licht waarbij we tijdens het ontbijt onze verhalen en gedachten gaan delen. Meer informatie op vannachtnaardag.nl



Prijzen: € 17,50
Locatie: Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112, Zutphen

Uitgelicht



WOENSDAG 26 FEBRUARI, OM 20.00 UUR **COCKTAILS**

Cocktails is de opvolger van de zeer goed ontvangen voorstelling Wijn. In een verhaal dat zowel spannend als humoristisch is, laten vijf vrienden hun licht schijnen op de waarde van vriendschap. Tijdens een heerlijke avond aan het strand, Mojito of Margarita in de hand, neemt hun leven plots een onverwachte en ingrijpende wending die de onderlinge verhoudingen ernstig op de proef stelt. In een cocktail van emoties, meningen en pijnlijke onthullingen komen hun op het oog geslaagde levens ineens in een geheel ander licht te staan. Hoe help je iemand zonder dat het medelijden wordt? En hoe ga je om met je eigen schuldgevoel? Cocktails is een tragikomedie van de makers van Wijn over kwetsbaarheid, veerkracht, en solidariteit. De Telegraaf schreef over Wijn in 2018: "Walkate heeft gezorgd voor scherpe, vileine dialogen die niet alleen de lach aanjagen, maar waar je tegelijkertijd de pijn onder voelt."

Prijs: € 29,50 **CJP:** € 14,75
Locatie: Hanzehof, Coehoornsingel 1

LENTE?!

Op het moment dat ik dit schrijf is het de kortste dag van het jaar: in 2019 op 22 december. Ik bedenk me dat de zon recht boven de ene keerkring staat en morgen weer teruggaat. Het is nu dus eigenlijk midwinter, terwijl we allemaal zeggen dat vandaag de winter begint...

Als jij dit leest is het februari. Alweer zes weken na de kortste dag. De winter is voorbij! Maar hoe zit dat dan met de lente? Begint die nou op 20 maart (in 2020), of staat op 20 maart de zon loodrecht boven de evenaar en is het dan dus hartje lente? In dat geval lees je dit stukje als de lente begint! Begin februari dus!

En dat kun je buiten al zien. Alles wat in de grond verstopt zat gaat weer bloeien! Het is nu dan ook de tijd om je af te vragen wat er in jou weer mag gaan bloeien, nadat het in de bezinningstijd gerijpt is. Je mag naar buiten komen, boven de grond het licht gaan zien en groeien!

Zin in een gratis lente-gesprek?
Mail mij gerust op
t.veenstra@kernkracht10.nl.



50

COLUMN/KERNKRACHT10



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

Tijdens deze cleanse & care massage worden je haren en hoofdhuid gewassen en intensief verzorgd. De massage is gebaseerd op Shiatsu, een reeds duizenden jaren oude massagevorm. Hoe meer je de microcirculatie van je hoofdhuid stimuleert, hoe beter! Na een diagnose van je haar en je hoofdhuid, wordt gebruik gemaakt van het luxeuze haarverzorgingsprogramma van Oolaboo. De rijke, romige en crémige samenstelling van deze hair baths en conditioners voeden op een ongelooflijke wijze het haar en de hoofdhuid. Na deze massage ben je volledig ontspannen, heeft je hoofdhuid een verfrissend gevoel en is je haar zijdezacht met een mooie, natuurlijke glans.

Prijs **€ 59,95***

incl. moisty seaweed 24 benefits instant cure t.w.v € 42,95



45
minuten

cleanse & care massage

- Ontvangst met Japanse Matcha thee
- Haardiagnose
- Advies hair bath/conditioner
- Oolaboo cleanse & care massage
- Handmassage
- Productadvies
- Föhnen, styling & finishing

Onze kracht is onze aandacht voor u!

4 Your Hair biedt u een ontspannende haarmassage aan en uw haar wordt meteen mooi geföhnt. Bovendien krijgt u advies over de conditie van uw haar, samen met de moisty seaweed 24 benefits instant cure t.w.v. € 42,95. Dit allemaal voor **€ 59,95**

Turfstraat 12, Zutphen | 0575-515508 | www.4yourhairzutphen.nl | info@4yourhairzutphen.nl



51

SCHERP ZIEN ZONDER BRIL OF LENZEN



NACHTLENZEN
CORRIGEREN JE OGEN
TERWIJL JE SLAAPT!



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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