

ZUTPHEN EO



JUNI 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



*Deze maand
lekker veel
puzzels*

*Welke vloer
past bij jou?*

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!*



Afscheid nemen in coronatijd

Wat zijn de uitvaarten in de afgelopen maanden toch anders verlopen dan menig nabestaande, uitvaartbegeleider én ieder ander werkzaam in de uitvaartwereld, had gewild. Op moment van schrijven kan ik niets anders wensen dan dat het snel weer als vanouds mag gaan als we het hebben over afscheid nemen van uw dierbare.



Het verrassende van deze periode is wel dat het veel van de creativiteit van mensen naar boven haalt. Want wat doe je als je 'maar' met maximaal dertig personen een uitvaartdienst mag houden terwijl je misschien het liefst de hele wereld wilt uitnodigen?

Gelukkig mag er nog thuis worden opgebaard en kunnen, indien de familie dat wenst, belangstellenden op afspraak, in de dagen voorafgaand aan de uitvaart, de gelegenheid krijgen om afscheid te nemen.

Op de dag van uitvaart kan de stoet een bepaalde route rijden waarbij mensen onderweg in een erehaag, met anderhalve meter afstand van elkaar, nog een laatste groet kunnen brengen, bloemen strooien, zingen of 'gewoon' stil staan en in gedachten bij de overledene zijn.

Tijdens de uitvaartdienst, met maximaal dertig personen, kan een video worden gemaakt, kunnen genodigden via live-stream de dienst volgen, kunnen genodigden gevraagd worden thuis een kaarsje te branden en/of een condoleance te schrijven. Zo blijkt iedere familie, die in coronatijd een dierbare heeft verloren, een eigen creatieve oplossing te hebben om het afscheid zo persoonlijk en intiem mogelijk te maken.



Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding

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



8



12



38

Inhoud



14



18



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. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Langzaam begint het leven weer zijn normale vormen aan te nemen. Of, nou ja, normaal... Het voorlopig 'nieuwe normaal', laten we het daar maar even op houden. We bevinden ons momenteel in een zogenaamde 'anderhalvemeter-samenleving' waarin iedereen zijn of haar eigen draai moet zien te vinden.

Bruisende lezer,

Zo ook alle ondernemers met wie wij samenwerken. Elke beroepsgroep heeft met andere aspecten rekening te houden. Voor de een zijn deze wat ingrijpender dan voor de ander. Maar voor ieder van hen geldt dat ze er ook in deze vreemde tijden alles aan doen om er het beste van te maken. Respect! Dat mag ook weleens gezegd worden.

Bij Bruist doen we dit trouwens eveneens. We blijven naar de toekomst kijken en blijven onverminderd positief. Hoe kan het ook anders? De bruisende verhalen van alle ondernemers werken namelijk ontzettend inspirerend en motiverend om vol enthousiasme door te gaan en elke maand weer een mooi magazine voor jullie samen te stellen. Blader dus lekker verder en lees hoe jouw regio ook in deze tijd nog steeds bruiist.

René Moes

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

Welke vloer past bij jou?

Wie op zoek is naar een nieuwe vloer, zal het waarschijnlijk al hebben gemerkt: er is ontzettend veel keuze. Niet alleen qua kleur en uitstraling, maar zeker ook qua materiaal. Maar welke vloer past nu bij jou?

Dat hangt af van een aantal factoren. Om te beginnen natuurlijk van wat je mooi vindt, maar ook van wat voor eisen je aan een vloer stelt. Makkelijk schoon te maken, onderhoudsvrij, geschikt voor kids, et cetera.

Laminaat

De meest gekozen vloer is waarschijnlijk toch wel de laminaatvloer. Onderhoudsvriendelijk, relatief goedkoop en in vele uitvoeringen verkrijgbaar. Daarnaast is laminaat ook vrij eenvoudig (zelf) te leggen. Laminaat heeft als nadeel dat het gevoelig is voor krassen. En doordat het geluid niet wordt gedempt, kan een laminaatvloer zorgen voor geluidsoverlast.

Pvc

De pvc-vloer is tegenwoordig ook een steeds vaker gekozen optie. Groot voordeel van dit type vloer is dat deze vrijwel niet slijt, zeer gemakkelijk te onderhouden is en geluid dempt. De goede prijs-kwaliteitverhouding is ook niet onbelangrijk. Kies je voor de 'klikvariant', dan is deze net als laminaat makkelijk te leggen. Bij pvc-vloeren die gelijmd moeten worden komt echter wat meer werk kijken. Een van de weinige nadelen van een pvc-vloer is dat ook deze krasgevoelig is.

En meer

En zo zijn er nog veel meer opties in vloerenland: tapijt of tapijttegels, gietvloeren, vinyl, linoleum, plavuizen, natuursteen, parket, kurk, steentapijt en waarschijnlijk vergeten we er dan nog een paar. Ga niet over één nacht ijs bij de aanschaf, maar bedenk goed aan wat voor eisen een vloer voor jou moet voldoen. Laat je eventueel adviseren door een expert, dan heb je het langste plezier van de vloer die jij kiest.

Houten vloer

Al jaren onverminderd populair is de houten vloer. Door de natuurlijke en karakteristieke uitstraling past deze in de meeste interieurs en beschadigingen zijn eenvoudig te herstellen. Nadelen van een houten vloer zijn echter dat het onderhoud zorgvuldig moet gebeuren en dat de vloer niet watervast is. Daardoor is hij niet geschikt voor elke ruimte.



ELK TYPE VLOER
HEEFT ZIJN
EIGEN VOOR-
EN NADELEN



Op zoek naar een nieuwe vloer? Op www.nederlandbruist.nl vind je tal van vloerspecialisten. Ook bij jou in de regio!

Operaproductie 'Hans en Grietje'

Tranen van Maria

Za. 27 februari
Hanzehof, 20 uur

Sopraan Johannette Zomer presenteert een speciale voorstelling rond Wereldvrouwendag met het Stabat Mater van Pergolesi als rode draad, aangevuld met middeleeuwse lofzangen, wereldmuziek en enkele hedendaagse werken.



Open Monumentenweekend

Zaterdag 11 september
Hanzehof, 20 uur

Zondag 12 september
buitenvoorspellingen
Berkelpoortruïne,
16 en 20 uur

voor meer info en kaarten voor beide projecten:
www.zomeracademiezutphen.nl

Meertaligheid

Er zijn steeds meer gezinnen waarin twee of meer talen worden gesproken, waardoor de kinderen meertalig opgevoed worden. Meertalig opvoeden is nog niet zo makkelijk. De talen die je aanbiedt moeten wel genoeg en gevarieerd aangeboden worden, anders is het kind niet in staat om een goede basis te leggen in de taal. En om er vervolgens een tweede of derde taal bij te leren.

Sommige kinderen leren eerst één taal en leren als ze naar de peuterspeelzaal gaan ook het Nederlands. Andere kinderen leren beide talen tegelijkertijd. Voor het volgen van het onderwijs is best veel woordenschat nodig, waaronder een aantal woorden die je thuis niet zo veel gebruikt. Die zal je je kind dus expliciet moeten aanleren. Eigenlijk zou je er al over moeten nadenken tijdens de zwangerschap.

Welke talen willen jullie je kind leren? En wat is het niveau dat je graag wilt dat ze bereiken? Moeten ze alleen begrijpen? Of vloeiend spreken en misschien ook kunnen lezen en schrijven? En hoe ga je ervoor zorgen dat ze genoeg van die taal horen om dat ook te leren? Of zijn jouw kinderen al ouder en merk je dat het niet zo makkelijk meer gaat met de taalontwikkeling? Weet je niet hoe je dat moet doen? Neem dan contact met ons op, zodat we samen een familietaalplan voor jullie kunnen maken.



logopediepraktijk
rondom taal

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



WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. www.union.nl

ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

www.nonadrinks.com



PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 www.little.love

Geniet in eigen omgeving

win

LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag 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.**



TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxe formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

www.hawaiiantropic.com

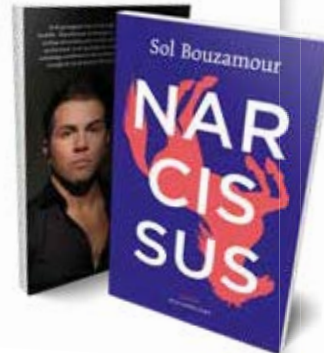


LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

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. #NARCISSUS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



LEZERSACTIE

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



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



Tickets blijven geldig!

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



NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! www.boerderijchips.nl

Het beste voor **jouw kind**

BRUISENDE/ZAKEN



“At TopNanny you are never ‘just a Nanny’, you are the nanny and **you are amazing**”

14

Het liefst ben je natuurlijk altijd zelf bij je kind, maar er moet ook gewerkt worden. Door een nanny in te zetten, kan je kind worden opgevangen in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving. “Je hebt bovendien geen last van die drukke ochtendspits omdat je je kind nog naar het kinderdagverblijf of naar school moet brengen”, aldus Chantal Pelgrim-Overmulder, eigenaresse van TopNanny. “Een nanny in huis brengt vooral veel rust met zich mee.”

Chantal is sinds januari jongstleden de drijvende kracht achter TopNanny. Hiervoor werkte ze ruim 20 jaar in de kinderopvang. “Ik was toe aan een nieuwe uitdaging”, vertelt ze enthousiast. “Mijn drive blijft echter hetzelfde; zorgdragen voor kwalitatief goede opvang voor ieder kind.”

Quality time

Op dit moment bedient TopNanny circa 50 gezinnen in heel Nederland. “Een nanny geeft je kind de aandacht die het verdient. Als kind heb je gewoon je eigen speelgoed bij de hand en je kunt fijn afspreken met vriendjes in de buurt. Een nanny neemt ook licht huishoudelijke taken over, hierdoor heb je als ouders na een drukke dag op het werk ook echt even ‘quality time’ met de kinderen. De eerste prioriteit ligt altijd op de verzorging en begeleiding van de kinderen.”



15

Uitgebreide selectieprocedure

“Het streven van TopNanny is dat we de beste nanny matchen met het gezin. Onze missie is voor ieder gezin een geschikte en gekwalificeerde nanny te vinden. In een persoonlijk gesprek met de ouders inventariseren we waar de behoefte van het gezin en de kinderen liggen.”

Na het intake gesprek maken we een vacature op met het gewenste profiel voor een nanny, hiermee starten we de werving en selectie voor de TopNanny voor jullie gezin. Ouders vertrouwen hun dierbare kinderen toe aan de verzorging door een Nanny, wij selecteren dan ook streng zodat er kwalitatief, goede en fijne opvang verzorgd word. Daarnaast zijn ook nannies toppers in activiteiten verzinnen, leuke dingen doen en liefdevolle aandacht.”

Nanny Academy

“In de nabije toekomst gaan we ook starten met een Nanny Academy. Mensen die graag als nanny willen werken maar nog geen geschikt diploma hebben, kunnen via ons een opleiding volgen. Houd dus vooral onze website in de gaten!”

Tip: Als je een beroep doet op een nanny, heb je gewoon recht op kinderopvangtoeslag.

De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432 | informatie@topnanny.nl
www.topnanny.nl

Wat doet angst met je?

Half mei kregen we eindelijk van de overheid iets meer ruimte om te bewegen binnen de maatregelen rondom het coronavirus. De lagere scholen begonnen heel langzaam op te starten, met alle rompslomp van onzekerheid van dien. Per 1 juni zijn de beweegregels weer verder versoepeld. We mogen de terrassen weer op, met in achtneming van de anderhalve meter.

Machteloosheid en onzekerheid en wantrouwen

De eerste reacties op de versoepeling van de regels laten zien wat de angst in de periode ervoor heeft veroorzaakt. Direct komen overal jamaartjes en 'hoe moet dit of dat dan' en 'kunnen we niet beter de lockdown handhaven?'. De angst is ongemerkt zo diep in ons systeem gezakt, dat er gelijk wantrouwen en machteloosheid de boventoon gaan voeren. Dát doet onzekerheid met ons. Dat geeft zoveel spanning. Het leidt tot verkrampd en verhard gedrag zodra we in de openbaarheid zijn, mensen zijn bang elkaar te ontmoeten, elkaar aan te raken. Willen geen risico's lopen. Ondertussen gieren de effecten van de angst door alles heen. Er zijn veel berichten van agressie, huiselijk geweld, eenzaamheid, verdriet, zelfdoding, uitgestelde operaties en de gevolgen daarvan, mismanagement van ouderen in verzorgingshuizen. Heel verdrietig. Waar angst zit kan geen ontspanning zijn, waar spanning is kan geen zachtheid zijn, waar geen zachtheid is kan geen liefde zijn. Wij mensen, hebben de liefde en aandacht van elkaar nodig.

Natuurlijk reageert niet iedereen zo op de angst, gelukkig niet, maar verbazingwekkend genoeg toch heel veel mensen. Ook mensen waar ik het niet van verwacht had. Mensen die normaliter behoorlijk wakker en bewust in het leven staan en op hun gevoel vertrouwen. Mijn motto voor deze maand is: durf te vertrouwen op je eigen innerlijke gevoel. Wat klopt er voor je? Hoe voelt dat? Hoe wil je ermee omgaan? Kun je jezelf daarin in respect houden, terwijl je daarbij ook een ander in respect houdt?

WIL JE EROVER
KLANKBORDEN?
BEL ME DAN!

16



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.



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

Om verwarring met juli te vermijden wordt **de maand juni** in de reiswereld uitgesproken als **juno**.

Laminaat is nog altijd de **populairste vloersoort**.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. A

Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Een **houten vloer** in je badkamer is meestal geen goed idee. Houten vloeren zijn namelijk allesbehalve watervast.

Zet **papa** op zondag 21 juni in het zonnetje tijdens **Vaderdag**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.

Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.

In Scandinavische landen wordt op 21 juni het **Midzomerfeest** gevierd.

17

Logopedie: (g)een ademnood?!

Een griep kan blijvende adem-, keel- en/of stemklachten veroorzaken. Inmiddels is bekend dat covid-19 ook blijvende klachten kan geven. Met deze column wil ik kort uitleggen wat logopedie kan doen bij adem-stemklachten. Je hoeft hier niet mee te blijven lopen, ik kan je helpen!



Fotografie: Daniela Depau



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.

Bij o.a. de volgende lichamelijke ongemakken kan ik je goed verder helpen:

- Brokgevoel en spanning in en rond de keel (globus);
- Moeite met slikken;
- Spreken kost veel moeite;
- Continue hoestprikkels of kuchen;
- Stemklachten;
- Boeren (Aerofagie);
- Stotteren en broddelen;
- Ademklachten (COPD, Astma & hyperventilatie);
- Onverklaarbare klachten rondom de keel / kaken / stem / adem / gehoor etc.

De oorzaken van bovenstaande klachten zijn heel divers en verschillen per persoon. Ik werk holistisch. Ik kijk naar jou, jouw leefstijl en alle beïnvloedende aspecten. Door mijn ontwikkeling en mijn visie op adem en stem heb ik de ruimte om breder te kijken en vanuit heel verschillende invalshoeken, passend bij jou als uniek individu, samen te zoeken naar oplossingen voor klachten.

Of zoals een cliënt laatst zo mooi verwoordde: "Het is echt fijn om mijn lichaam en geest vanuit al die perspectieven te leren kennen en mijn stemklacht op deze manier te behandelen".

Heb je klachten uit bovenstaande lijst en wil je weten of ik je kan helpen? Neem gerust contact op, ik denk graag met je mee. Meer informatie vind je op www.gewoonlise.nl/logopedie. Of bezoek mijn nieuwe **YouTube-kanaal** (zoek op: GewoonLise!) voor dagelijkse adem- en steminspiratie.



Zoveel mensen, zoveel wensen...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdoovingsnaald? Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandelafel zet je je dan ook vaak schrap. Bij de eerste prik houd je je adem in en je ogen stevig dicht... en vervolgens voel je er nagenoeg niets van en valt het heel erg mee! Bij acupunctuur worden namelijk slechts heel dunne naaldjes gebruikt. Niet te vergelijken dus met de bekende naalden uit het ziekenhuis en bij de tandarts. En ook deze zijn in werkelijkheid vaak veel minder erg dan ze lijken.

Drietel in disbalans

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

kunnen zowel ontspanningsoefeningen en adviezen voor eet-en leefpatroon als cupping (een vacuüm-techniek), moxa (een warmte-techniek) en uiteraard het prikken met heel dunne en vrijwel pijnloze naalden worden ingezet. Met andere woorden: met een gerichte acupunctuurbehandeling wordt je lichaam gestimuleerd om het natuurlijke evenwicht te herstellen.



Gezonde gemoedelijkheid

Linda Weber, sinds het najaar van 2019 een vast gezicht van het HeelHuis-team, heeft acupunctuur eerst zelf 'aan den lijve ondervonden', voordat ze ging doen wat haar innerlijke kompas al meerdere malen had aangegeven. Ze zei namelijk haar baan als makelaar-taxateur op en ging geïnspireerd en geïntrigeerd de opleiding tot acupuncturist volgen aan de Academie Qing-Bai. Of zoals ze zelf – als oer-Brabantse – zegt: "Het is een fantastisch pad, waar ik erg dankbaar voor ben. Zo kan ik toch met mijn zachtheid en empathie mensen helpen. Ik laat ze gewoon echt thuiskomen."

Passend prikje

Acupunctuur kan worden toegepast bij een veelheid aan klachten en bij zowel jong als oud en in alle fases van het leven. Zo kun je als vrouw heel specifieke problemen hebben bij de maandelijkse menstruatie, bij vruchtbaarheid, een zwangerschap of de overgang. Linda heeft zich juist hierin gespecialiseerd. Ze heeft dan ook al veel vrouwen geholpen om de goede en natuurlijke balans terug te vinden.

Linda Weber is elke dinsdag de hele dag aanwezig in het HeelHuis. Als vrouw gericht advies nodig? Maak gewoon een afspraak voor een gratis en vrijblijvend proefconsult via www.heelhuus.nl/acupunctuur-proefconsult.



HEEL HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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

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 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



EROPUIT FIETSEN IN DE NATUUR



Houd je van fietsen in de natuur? Niets is lekkerder dan even buiten uit te waaien en de gedachten te verzetten in één van de vele natuurgebieden die ons land rijk is. Natuurmonumenten heeft meer dan zeventig fietsroutes uitgezet. Talloze kilometers fietspad laten je genieten van het landschap en de natuur. De routes voeren door duinen, bossen, heiden, weilanden, nationale parken en nog veel meer mooie plekken. Stap op de fiets en voel de wind in je haren!

Bekijk de fietsroutes op www.natuurmonumenten.nl/fietsen

BOEKJE LEZEN HET VEILIGE HUIS

Het leven van Emily is op een dieptepunt beland, maar dan krijgt zij de kans van haar leven. Haar baas Scott vraagt haar als nanny aan de slag te gaan op het Franse landgoed waar zijn vrouw en dochtertje wonen. Emily wordt erheen gevlogen in een privéjet en is gecharmeerd van Scotts vrouw en hun dochtertje. Ze leiden een luxeleven, maar al snel krijgt Emily twijfels. Waarom wonen ze zo geïsoleerd? Waarom spreekt het dochtertje geen woord tegen haar? Emily beseft dat het paradijselijke leventje weleens een gevangenis zou kunnen worden, waaruit ontsnappen onmogelijk is... **HET VEILIGE HUIS van Anna Downes is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE STORM



Wanneer Hurricane Leo plotseling koers zet richting Camino Island, vluchten de meeste mensen naar het vasteland. Bruce Cable, eigenaar van een boekenwinkel, besluit echter te blijven. Er valt een tiental dodelijke slachtoffers te betreuren. Een van hen is Nelson Kerr, een met Bruce bevriende thrillerschrijver. Nelson blijkt echter verscheidene klappen tegen zijn hoofd te hebben gekregen, wat suggereert dat hij niet in de storm is omgekomen. Wie zou Nelson willen doden? Wanneer Bruce op onderzoek gaat, ontdekt hij een geheim dat veel schokkender is dan welke verzonnen plottwist ook... **DE STORM van John Grisham is vanaf 23 juni verkrijgbaar.**

Anders kijken, voelen en beleven

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



**NAAST INDIVIDUELE
SESSIES BIEDT
HELDERLICHT INZICHT OOK
GROEPSACTIVITEITEN ZOALS
FAMILIEOPSTELLINGEN**

Ronnie is er van overtuigd dat alles wat er om ons heen gebeurt een vorm van energie is. Hij vertelt: "Sinds ik daarvan bewust ben, kijk ik anders naar het leven." Wilmi is van kinds af aan al gevoelig: "Mijn voelsprietten zijn heel verfijnd en ik voel ook allerlei situaties van te voren aan."

EIGEN KRACHT

"We zijn elkaar op ons levenspad tegen gekomen en merken dat onze gaven elkaar versterken. Door middel van sessies en workshops delen we dit graag met anderen zodat ook zij meer en meer in balans raken, waardoor iedereen sterker in de eigen kracht komt te staan."

PERSOONLIJK

Meestentijds gaat het om individuele sessies, die na een intakegesprek persoonlijk en op maat zijn gemaakt: "Eén techniek is meestal niet toereikend. Wij beheersen echter een combinatie van technieken en passen die toe waardoor het heel effectief is."



BURN OUT

"Mensen komen met uiteenlopende klachten bij ons. Op medisch vlak maar ook op psychisch vlak. Momenteel zien we veel burn out-klachten en depressies. Maar we behandelen ook veel therapeuten die zelf tegen beperkingen aanlopen. Dan is het belangrijk dat je teruggaat naar je oorspronkelijke ik. Daar kunnen wij bij helpen door de energievelden te bepalen en terug te brengen in de juiste staat."

**HELDERLICHT INZICHT
VERZORGT OOK
HUISZUIVERINGEN ALS UW
WONING NIET GOED VOELT**

Helderlicht
Inzicht

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

De Zutphense fluisterboten

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

De Vaartijden

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

De Prijzen

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



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

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

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



OP ALLE GEBIEDEN TRENDY EN VOORUITSTREVENDE

HAIRDRESSER

In onze kapsalon werken alleen topstylisten met minimaal zes jaar ervaring.

BARBERSHOP

De heren kunnen terecht bij de barbershop, waar ze vakkundig worden geholpen door Salih.

HAARWERKEN

We hebben een aparte ruimte waar we in alle rust en privacy een haarwerk kunnen aanmeten.



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

Met ons professionele team blijven wij ons verdiepen en verbreden in alles wat nodig is om een passend resultaat voor u te creëren.

Sylvia te Kieft



Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 www.debijenkorf.nl
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- www.ungcosmetics.com
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- www.bananamoon.com 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 www.dove.nl
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 www.debijenkorf.nl
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 www.pupa.nl
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 www.iciparisxl.nl

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 www.clinique.nl
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 www.biotherm.nl
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- www.guerlain.nl
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- www.lancome.nl
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 www.loreal-paris.nl



Marijn Cornelissen

T 06 - 29 13 96 33

E marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl
W travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen

Als jouw persoonlijke Travel Counsellor help ik je graag met het samenstellen van de perfecte vakantie, volledig afgestemd op jouw wensen. Het gedoe van alles zelf uitzoeken neem ik je graag uit handen. Het enige wat jij hoeft te doen, is jouw koffers inpakken en genieten.

travel counsellors



With us...it's personal

Lig je te piekeren?
Ik luister...

Bel
0900-0767
of chat via deluisterlijn.nl

Praten licht op!
anoniem - dag en nacht

de luisterlijn
wij geven gehoor

www.wikkelfee.nl
WIKKELS | BODYOLIE | BIJENWAS | WARMERS | KRUIDEN | KRUIKEN

Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en weet wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.

Wikkelfee
www.wikkelfee.nl

Keester wat je lief is
www.wikkelfee.nl

Live light, travel light, spread the light, be the light

Dat is één van mijn favoriete spreuken die op de labeltjes van de Yogi-thee staan. Leef licht! Dat is nogal een opgave, zeker in deze tijd. De zwaarte is alom vertegenwoordigd en wordt met bakken over ons heen gestort.

Leef licht! Dat is: zonder verleden en zonder toekomst. Dat is: beseffen dat jij alles bent wat was, wat is en wat ooit zal zijn. Het is een oproep om elke dag weer te beginnen met het uitspreken van de intentie om een vreugdevolle dag te ervaren. De ene dag betekent dat erop uit trekken, de andere dag is het lekker hard alle twintig to-do-dingen van je lijstje afwerken, weer een andere dag heb je een 'hang-dag' en doe je lekker niks.

Het hangt van de dagenergie af wat je die dag het leukste vindt om te doen. Die kun je 's ochtends al voelen. Leef op de stroom van de dag en leef licht.

Wil je een licht gesprek met mij? Mail mij dan op t.veenstra@kernkracht10.nl



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

Religieus Erfgoedroute

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

Broederenkerk en -klooster

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



overwelfd met kruis-gewelven.

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

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

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

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

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

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

Broederenklooster

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

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

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



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

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

Rel rond de Broederenkerk

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



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



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

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

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

Historische Vereniging Zutphen



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

EVOQUE EN DISCOVERY HYBRIDE



ABOVE & BEYOND

PRIVÉ LEASE VOORDEEL

NU VANAF

€ 689 P/M

NU VANAF

€ 719 P/M



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel



beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

36

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

37



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

PUZZELPAGINA

4		2						
			3	8				
	9					1	8	
					6		1	
				7	5	3		
		1	2					
			5	6	1			
		3	9	4				
2		6		8			4	7

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op www.nederlandbruist.nl.

Maak kans op deze stoere

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏=l j+🐱-i deur-ur

😊a=+🐏🐼r=s 🐼-z ,

m+🐒p=k 🐼e=j+j 🐼d=k

😊-a deur-ur+z+🐼-i

l+🇪🇺-ro+🏠-rk p+🌪-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.zutphenbruist.nl

Maak kans op:

1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door lumiereseries.com

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

serie	ontspan
drama	deens
lumiere	noors
relatie	gezin

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



Nieuwe zonnebrillen

Tot juli speciale vaste-klantenactie:
zonnebril op eigen sterkte, 2e GLAS GRATIS (vraag naar de voorwaarden)



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

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