

ZUTPHEN EO



DECEMBER 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Jouw huis in
kerstsfeer!

Dolf Jansen:
'Ouder publiek
terugveroveren'





Mijn naam is San ter Huurne, een energieke en betrokken psychosociaal hulpverlener. Van jou vraag ik dat je naar jouw eigen gedrag wilt kijken in het proces van persoonlijke groei en ontwikkeling. Wanneer ik op het goede spoor zit, ervaar ik een positieve energie in mij. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen; daar help ik je bij. Vandaar ook: Sanergy.



Voor **persoonlijke groei** en **ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281
www.sanergy.nu

Transpersoonlijke therapie

Wil jij weten waarom je bepaalde zaken op een bepaalde manier doet?

Neem nu contact op
06 111 16 281

Transpersoonlijke therapie helpt je om processen en oude patronen te verhelderen. Je krijgt inzicht in de vraag ‘waarom doe ik bepaalde zaken op een bepaalde manier’? Bij deze ervaringsgerichte therapie is weten en meer bewust zijn van je gevoelens, van belang.

Deze therapievorm kan goed bij je passen wanneer je:

- vragen hebt met betrekking tot het thema genezing,
- duidelijkheid wilt krijgen over vaste patronen of geloofssystemen,
- balans wilt tussen de verleidingen van het aardse (bezit) en het geestelijke (fantasie),
- meer balans wilt tussen jouw mannelijke en vrouwelijke kanten,
- de emotie wil pakken vóórdat die jou pakt,
- zicht wilt krijgen op lastige eigenschappen en die wilt transformeren.

Transpersoonlijke therapie kan tevens een aanvulling zijn na een diagnostische handanalyse, waarbij de blokkades in de hand richtlijn kunnen zijn voor therapie.

Samen op weg naar
persoonlijke groei en **ontwikkeling**

Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Soms is het bekend dat iemand niet lang meer zal leven of u vindt het prettig om zaken omtrent uw overlijden of dat van een dierbare alvast door te nemen. Ik kan dan bij u langskomen voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan een lijn worden uitgestippeld voor het verloop van de uitvaart, kunt u uw wensen daarover kenbaar maken, en kunnen we de rol van nabestaanden tijdens de uitvaart bespreken.

Het overlijden

Wanneer u als nabestaande mij belt om een overlijden te melden, zal ik eerst vragen of u de tijd heeft gehad om nog even bij de overledene te zijn. Ik kom bij u thuis om samen door te nemen wat uw vragen en wensen zijn, welke keuzes er moeten worden gemaakt, en wat er op welk moment geregeld moet worden.

De dag van de uitvaart

Mijn streven is om zodanig met u samen naar de uitvaart toe te leven dat u op die dag zelf de bijeenkomst inhoud en vorm geeft. Mijn rol zal tijdens de uitvaart bestaan uit het aansturen van het door u gewenste verloop van die dag. Mocht u mij nodig hebben, of is het onmogelijk om iets zelf uit te voeren, dan neem ik het vanzelfsprekend van u over.

Na de uitvaart

Zes weken na de uitvaart neem ik weer contact met u op, voor een nagesprek. Ik hoor dan graag van u hoe u de periode rondom de uitvaart heeft ervaren. Eventuele nazorg, in praktische of emotionele zin, kan dan ook besproken worden.

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden.

Ofwel dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.

Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische perioden, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

Pauline Rischen



Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart



06-24374437

Bel gerust met uw vragen



24/7 bereikbaar

Ik sta dag en nacht voor u klaar

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



Het kiezen van de juiste zorgverzekering

Ieder jaar komt u aan het eind van het jaar voor een keuze te staan: het kiezen van de juiste zorgverzekering. De mooiste reclames komen voorbij, met als boodschap: kom bij ons, want wij zullen goed voor u zorgen. Voor de zorgverlener komt het eerste contractaanbod van de zorgverzekeraars al in september. Onderhandelen is niet mogelijk.

De laatste jaren zijn de vergoedingen enigszins gestegen. De eisen nemen wel toe. Komend jaar loopt de vergoeding weer sterk uiteen, tot wel 6 euro per behandeling. Dit heeft ons als praktijk doen beslissen om wederom een aantal contracten niet te tekenen voor 2022. Het was een hele moeilijke keuze, want wij willen graag alle kinderen helpen. De praktijk moet echter ook kunnen blijven draaien, want ook daar nemen de kosten toe. Gelukkig zijn wij niet de enige zorgverlener die niet klakkeloos tekent. Dit betekent wel dat sommige mensen maar een deel van de behandeling vergoed krijgen in 2022.

Wat kunt u nou doen om te zorgen dat u al uw basiszorg volledig vergoed krijgt? Neem een restitutiepolis. Zij vergoeden de zorg die u afneemt, of de zorgverlener een contract heeft getekend of niet. Restitutiepolissen zijn bijvoorbeeld: Nationale Nederlanden, Ohra, StadHolland, ZorgDirect.

Wij hebben een contract getekend met: Zilveren Kruis/Achmea, Menzis, ASR/Ditzo, Eno/Salland, DSW en Zorg en Zekerheid. Op onze website vindt u een uitgebreider overzicht. De zorgzoeker van uw verzekeraar geeft zekerheid. Kijk ook goed in uw polis wat uw verzekeraar vergoedt bij ongecontracteerde zorg.

logopediepraktijk
rondom taal

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





10



18



34



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Daniëlle Frishert
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

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. ©2021. 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.**



12



28

Inhoud



Veel mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Families en vrienden komen samen om de feestdagen te vieren, er wordt genoten van dit samenzijn en dat alles meestal in een huis dat speciaal voor deze periode nog eens extra sfeer is aangekleed. Kun jij nog wel wat hulp gebruiken om ook jouw huis 'decemberproof' te maken? In deze nieuwste editie van Bruist geven we je een aantal nuttige tips.

Bruisende lezer,

Omdat er deze maand dus heel veel binnenshuis gebeurt, kunnen we ons maar al te goed voorstellen dat je ook weleens heerlijk de deur uit wilt. Een van onze aanraders (mits de restricties het toelaten): ga eens naar de oudejaarsvoorstelling van cabarettier Dolf Jansen: Het Jansen Vaccin. Dolf vertelt je er hier verderop zelf meer over.

Nog een tip voor wie er even uit wil: breng een bezoekje aan de lokale ondernemers bij jou in de buurt. Reken maar dat je daar de leukste cadeautjes voor onder de kerstboom vindt. Zij blij, jij blij... iedereen blij!

Alvast hele fijne feestdagen,
René Moes

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

DEZE WINTER
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Jouw huis in *kerstsfeer!*

Sommige mensen kijken er het hele jaar naar uit: de decembermaand. Misschien niet eens zozeer vanwege de feestdagen, maar wel vanwege de sfeervolle aankleding die ze hun huis voor deze feestdagen kunnen geven. Kan jouw huis ook wel wat 'december' gebruiken? We geven je graag een paar tips.

Warm welkom Natuurlijk wil je je al meteen bij binnenkomst in de decembersfeer kunnen onderdompelen. Begin dan ook met decoreren bij je voordeur. Kies bijvoorbeeld voor een leuke krans aan je deur of sier je entree op met een lantaarn of kerstverlichting. Niet alleen leuk voor jezelf, ook je gasten zullen zich hierdoor meer dan welkom voelen.

De kerstboom Het ware decembergevoel creëer je natuurlijk nog steeds met een mooie kerstboom, gedecoreerd zoals jij deze het mooist vindt. Kun je hiervoor wel wat inspiratie gebruiken? Breng dan zeker eens een bezoekje aan een tuincentrum bij jou in de buurt. Reken maar dat je hier heel veel ideeën opdoet. Geen ruimte voor een grote kerstboom? Een kleintje op de vensterbank kan uiteraard ook.

Open haard Behoor jij tot de gelukkigen met een open haard in huis? Steek die dan deze maand regelmatig aan voor een instant warm en sfeervol gevoel. Geen open haard? Een gashaard, elektrische

haard of desnoods beelden van een smeulend haardvuur op je tv doen ook al wonderen.

Decoratie in huis Door wat (kleine) decoratie-elementen aan je normale interieur toe te voegen, kom je ongetwijfeld ook in de juiste sfeer. Een paar extra kaarsen, cadeautjes onder de kerstboom (desnoods puur ter decoratie), wat kerstballen en lichtjes in een vaas, veel rood, goud en groen. En het leuke is dat je hier in je eigen huis zo overdadig mee kunt zijn als je zelf maar wilt. Er is uiteindelijk maar één persoon die bepaalt wat jouw persoonlijke decembersmaak is: dat ben jij zelf!

Muziek Muziek kan een sfeertje maken of breken, dus ook de decembersfeer. Maar ook voor muziek geldt dat smaak iets heel persoonlijks is. De een zweert deze maand bij kerstliedjes en zingt uit volle borst mee met Mariah Carey en Wham, de ander moet hier niet aan denken. Geen probleem, kies gewoon voor de muziek die jou het meest in de decembermood brengt.

Je huis de juiste sfeer geven? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ER IS MAAR ÉÉN PERSOON
DIE BEPAALT WAT **JOUW**
PERSOONLIJKE DECEMBER-
SMAAK IS: DAT BEN JIJ ZELF!

LEZERSACTIE**Maak kans op een Men care set van Mysterybox.**

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie. Als member ontvang je iedere 2 maanden een unieke box voor € 34,95. Jij maakt met deze actie kans op de eenmalige introductiebox van Mysterybox - Men care t.w.v. € 120.

www.mysterybox.nl
TAG #MISTERY

MISTERY BOX

MEN CARE

**DE WIJN SMAAKTEST**

Gusteau neemt je mee op ontdekkingsstocht om jouw favoriete wijn te vinden. Door middel van een korte smaaktest met duivelse dilemma's helpt de online wijngids je om je eigen smaakprofiel in kaart te brengen. Zodra de resultaten binnen zijn, zal Gusteau een wijnbox adviseren. Gusteau heeft een groot assortiment aan boxen, dus er is altijd een wijnbox die goed overeenkomt met jouw persoonlijke smaakprofiel. In de boxen zitten drie tot vijf wijntubes die elk gelijk staan aan een glas. De boxen en de adventskalender zijn ook heel leuk om cadeau te geven aan een ander of aan jezelf. www.drinkgusteau.com

**LEZERSACTIE****Maak kans op Good4fun giftcard**

Deze Good4Fun giftcard ter waarde van € 25,- is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, parfum, apart uitgaan en eten, unieke overnachtingen, sieraden, fashion en alle fun die er is. Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl TAG #GOOD4FUN

**HONING TANDPASTA**

De Manuka Honey Toothpaste 550+ van Manuka New Zealand is een hoogwaardige tandpasta gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten, waaronder rauwe Manuka honing. Naast de reinigende factor heeft de tandpasta ook een frisse muntsmaak die je de hele dag door fris laat voelen. www.manukahoning.nl



Doe mee en win

LEZERSACTIE**WIN een armband van Bockx**

Bockx armbanden Dutch, design en handgemaakt! De armbanden van Bockx zijn stoer, stijlvol en tijdloos. Het zijn echte eycatchers van topkwaliteit. Ze zijn gemaakt van 100% natuurlijke edelstenen en Sterling zilver. Iedere armband wordt op maat gemaakt. Get beaded by Bockx. www.bockx.nl TAG #BOCKX

**BRUIST Deals**

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

K

Geniet van december**RUDOLF'S RED NOSE GLUHWEIN**

Gemaakt van Spaanse druiven en winterse kruiden en likeuren en dit alles in een 'ugly' winterse trui. Dankzij het artisanale proces proef je de warmte van Spanje. De handgeselecteerde kruiden als kaneel, kruidnagel en anijs zorgen voor een uitgesproken karakter. www.jumbo.com

**VERANTWOORD BIER**

Lowlander Botanical Beers staan niet alleen bekend om hun lekkere biertjes die gebrouwen worden met Botanicals, maar ook om hun trotse lidmaatschap aan de '1% for the planet' beweging. Ze nemen verantwoordelijkheid voor hun acties. Voor elk van deze biertjes plant Lowlander zeegras in het waddengebied om zo klimaatverandering tegen te gaan. Het bier heeft een subtiele kick van citroengras, is glutenvrij en wordt ook verkocht als non-alcoholische variant. www.lowlander-beer.com

***LEZERSACTIES**

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

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 viersterrenhotel 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!*



HEEFT U CHRONISCHE OF ACUTE KLACHTEN?



Kijk op de website voor referenties van patiënten

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

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

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



BRH

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



Vroeger werd **de schoen** gezet in kerken en de opbrengst werd aan de armen gegeven. **St. Nicholas** liet een zak met goud door een schoorsteen vallen. De zak viel in **een schoen** die toevallig bij de open haard aan het drogen was. Op 14 december is het **foute kersttruiendag!**

In Canada heeft de **Kerstman** zijn eigen postcode, namelijk **HOH OHO**. De **kerstkalkoen** verscheen voor het eerst bij Engelse diners **in de 16e eeuw**.

Coca Cola is verantwoordelijk voor het uiterlijk van de **Kerstman** zoals wij hem nu kennen. In november en december geven we het meest aan goede doelen.

KUN JIJ VAN AL HET SNOEFGOED AFBLIJVEN TIJDENS DE FEESTDAGEN?

Sinterklaas is weer in het land, samen met al zijn pieten en daarmee de pepernoten, taaitaai en chocoladeletters die ook om de hoek komen kijken. Voor veel mensen is dit een stressvolle periode. ‘Zou het dit jaar wel lukken om van al dat snoepgoed af te blijven?’ Vooral als je kinderen thuis wonen is dit moeilijk, dan ligt de snoeplade vaak vol met lekkers en is de verleiding groot om er even in te duiken en van te genieten.

Tegenwoordig liggen de schappen in oktober al vol en kun je er dan ook bijna niet omheen. Gezelligheid wordt geassocieerd met eten. In deze tijd van het jaar staat er dan ook vaak een schaalje pepernoten of een kopje chocolademelk bij visite op tafel.

Moet je dan van al dit lekkers afblijven? Nee! Jezelf verbieden dit te eten werkt namelijk averechts, maar laat je niet te veel gaan. Feestdagen betekenen niet automatisch dat je jezelf vol moet eten. Van tevoren denk je: oké ik neem één stukje chocolade en twee pepernootjes, maar zodra je hieraan hebt toegegeven is de rem er vaak al af en wordt dat één héle chocoladeletter.

Met mate wat lekkers eten is de oplossing, maar hoe pas je deze balans toe in het dagelijkse leven? Mij helpt het om goed te eten, zodat ik geen honger heb. Ik start dan 's ochtends met een maaltijdshake waarmee ik de dag goed start en hierdoor minder behoefte heb om te snoepen.

De MKBM Meal Shake is nu verkrijgbaar met gratis vetmeter!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Liefs, Fajah Lourens

Voor meer informatie, kijk op:

<https://mkbmshop.com/products/mkbm-meal-shake-vegan-cookies-cream>

December. Cadeautjesmaand

In deze periode van het jaar waarin het kouder en meer regenachtig wordt, gaan kinderen meer naar binnen en hun spel verlegt zich van allerlei buitenactiviteiten naar binnenspelen.

Het speelgoed in de kast wordt opnieuw ontdekt. Er worden weer treinbanen of andere bouwwerken gebouwd en met poppen gespeeld. De knutselspullen komen weer op tafel of we doen met het hele gezin gezellig een spelletje. Tijdens al deze buiten- en binnenactiviteiten zijn kinderen spelend aan het leren.

Wanneer kinderen buiten spelen oefenen ze vooral hun grove bewegingen, hun evenwicht, ooghandcoördinatie en ruimtelijk inzicht in het groot. Wanneer kinderen binnen spelen oefenen ze meer kleinere en fijne bewegingen, omdat het spel materiaal dat vraagt. Bewegingen moeten preciezer gestuurd en getimed worden.

En dan is het december... Cadeautjesmaand. Er zijn een heleboel kleine en grote cadeautjes die kinderen stimuleren bij het spelend leren van allerlei motorische vaardigheden. Benieuwd? Kijk op onze websites, daar staan deze maanden allerlei spel- en cadeautips.

Wij, Mijke Mommers en Lia Weijts, wensen iedereen een gezellige decembermaand met fijne en mooie ontmoetingen en leerzame en leuke speelmomenten.


SPECIALIST IN BEVEGEN
Bewegendwijzer
Mijke Mommers
Rozengracht 22
7201JL Zutphen
www.bewegendwijzer.nl


Praktijk Lia Weijts
Gezondheidscentrum Vijverstaete
Piet Heinstraat 11
7204JN Zutphen
www.liaweijs.nl



**KIJK OP DE WEBSITE
VOOR SPEL- EN
CADEAUDEEËN**



Warm Welkom

Heb je je al wel eens afgevraagd waarom we elk jaar weer zo toeleven naar de kerstdagen? En waarom we al weken ervoor druk in de weer zijn om ons te omringen met die speciale kerstsfeer? We maken het extra gezellig in winkels, kantoren, huiskamers. We halen de kerstboom van zolder of halen er eentje uit de grond. Deze hangen we vol lichtjes. En we zorgen bovenal voor heel veel feestelijke verlichting in en rondom ons huis en in de straten. Als je er zo naar kijkt, dan is het in ieder geval één groot en gezellig lichtjesfeest!

Levenslicht

En dat is precies wat 'kerstsfeer' eigenlijk is en de sfeer ook zo speciaal maakt. Alle lichtjes staan namelijk symbool voor het levenslicht en voor het zien en herkennen van het licht. Dit licht is, zeg maar, de 'goddelijke vonk' in jezelf en de mensen om je heen. Met kerst vieren we de saamhorigheid en vrede op aarde. En met het vaak uitgebreide tafelen hebben we tijd voor elkaar en versterken daarmee het gevoel dat we werkelijk met elkaar verbonden zijn. De betekenis gaat dus veel verder dan de twee vrije (religieuze) dagen in december. Kerst herinnert ons eraan dat het eigenlijk gewoon iets van alledag, de basis van je dagelijks leven moeten zijn, deze eenheid en verbinding.

Warm welkom, voor iedereen

Dat is juist alle dagen van het jaar heel vanzelfsprekend bij het HeelHuis. En dat willen we – in alle ontwikkelingen – ook zo houden en zeker ook uit blijven dragen. Zo staat het ook op onze nieuwe geveldoek, aan de buitenkant van het HeelHuis. En ook binnen in het HeelHuis staat de mens centraal; klein, groot, jong, oud, gezond en minder gezond.

Je voelt het al zodra je de drempel over stapt: leemstuc wanden in warme en lichte kleuren, dimbare ledverlichting, kaarsen op de stamtafel en een grote lichtkoepel, die in de kleuren en met de materialen van de vier seizoenen heel rijkelijk wordt gesierd. Verder is de vloer van bamboe en zijn er zelfs twee heuse boomstammen die dienstdoen als pilaren. Het geheel heeft een rustgevend effect, waardoor ieder zich kan ontspannen en de behandelingen vrijwel direct op de kern afgestemd kunnen worden.

Er is gekozen voor de naam HeelHuis, omdat die precies weergeeft wat het Gezondheidscentrum te bieden heeft: een 'Huis' midden in de samenleving en door en voor mensen met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer heel kunt worden. Tijdens dit helingsproces bieden we alle mogelijke ondersteuning door te verbinden, versterken, bekrachtigen en helen. In het logo is daarom het blad van een lotus verwerkt; een blad zorgt voor de omzetting van licht naar voeding voor de plant, zodat deze tot bloei kan komen. Het lotusblad staat dus symbool voor de zorg die het HeelHuis biedt.

Binnen het HeelHuis Gezondheidscentrum draait alles om totale gezondheid. Met niet alleen reguliere maar ook complementaire behandelingen; om klachten weg te nemen (curatief) én om klachten te voorkomen (preventief); voor zowel heelheid van lichaam als ook heelheid van geest; voor alle leeftijden, met daarbij speciale aandacht voor kinderen.

Voel je thuis in ons gezondheidshuis!

HEEL  **HUUS**
GEZONDHEIDSCENTRUM

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

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen
T 024 3020002 | www.heelhuus-nijmegen.nl

Zondag 12 december: optreden Nodox in het Muziekcafé van 't Warnshuus



't Warnshuus
ook het adres voor uw activiteit!



KIJK VOOR AL ONZE ACTIVITEITEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OP ONZE SITE WWW.WARNSHUUS.NL

Nodox is oorspronkelijk samengesteld uit leden die allemaal wat hebben met twee andere bands nl. No-Time en Maddoxs, in Nodox zijn deze twee namen samengevoegd. Nodox speelt voornamelijk muziek uit de jaren 60 en 70.

Nummers van onder anderen The Rolling Stones, The Beatles, JJ Cale, Eric Clapton, Willy Deville en Bonnie Raitt passeren de revue. Allemaal semi akoestisch en een beetje naar eigen hand gezet. Vooral iets minder jonge luisteraars zullen de meeste nummers snel herkennen.

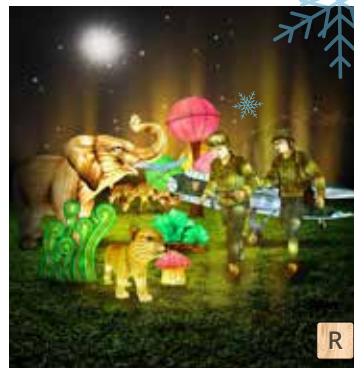
Nodox bestaat uit Bert Nijenhuis (zang, gitaar, mandoline), Hans Lindeboom (gitaar, mondharmonica, achtergrondzang), Victor Macaré (gitaar, achtergrondzang), Peter Wolters (basgitaar, achtergrondzang) en Jos Dammers (drums, achtergrondzang).

De toegang is gratis, consumpties kunnen worden gepind of contant afgerekend. Een vrije, contante gift na afloop wordt gewaardeerd. Het optreden begint om 14.30 uur. 't Warnshuus is om 14.00 uur geopend. Toegang volgens de geldende coronamaatregelen.

Het muziekcafé in 't Warnshuus is er elke tweede zondag van de maand. Kijk voor het volledige programma op www.warnshuus.nl.

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

DAGJE UIT TWENTE LIGHT



"Nog één verhaaltje dan?", vraagt Sara (9) aan haar opa. "Een heel bijzonder verhaal", knikt opa, en hij begint te vertellen over de bevrijding van Nederland in de Tweede Wereldoorlog. Sara is geraakt door opa's verhaal en droomt die nacht realistischer dan ooit. De hele wereld is magisch verlicht. Ze ziet de militairen waar opa over vertelde, maar ook allemaal wilde dieren, bloemen en wolken. Nog nooit was de wereld zo mooi. In die wereld neemt Sara je deze winter mee op Vliegveld Twente, waar honderden lichtobjecten van 2 december tot en met 27 februari het verhaal van de vrijheid vertellen.

Meer info: www.twentelight.nl

FILMPJE KIJKEN SOOF 3

Eindelijk heeft Soof haar leven lekker op de rit. Ze is gelukkig, de Kooksoof loopt prima en de kinderen zijn groot en klaar om uit te vliegen. Soof houdt als vanouds alle ballen in de lucht, voor iedereen. Op het moment dat ze slecht nieuws krijgt, komt dochter Sacha thuis en stelt haar verloofde voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp waard is. **SOOF 3 is vanaf 9 december te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN ANNA ENQUIST



Componiste Alice Augustus heeft van het Koninklijk Symfonie Orkest de opdracht gekregen om een stuk voor een groot orkest te componeren ter gelegenheid van het aanstaande jubileum. Ze verkeert op het toppunt van haar kunnen en haar artistieke ambities drijven haar tot misschien wel een magnum opus. Ze wordt beschouwd als een belangrijk componist, maar vrijwel niemand weet dat ze onder pseudoniem haar geld verdient met het schrijven van platvloerse reclamedeuntjes. Wat ook niet helpt: het meezeulen van een moeilijke jeugd en een woelig liefdesverleden. En ondertussen tikt en dwingt de tijd. Alice is bijna veertig en heeft een knellende kinderwens. **SLOOP van Anna Enquist is vanaf 14 december verkrijgbaar.**



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

Fijne Feestdagen



SVEN
voor ogen

VOOR STIJLVOLLE FEESTDAGEN

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 - 454629 www.svenvoorogen.nl



Maak nu je afspraak **SCAN ME**

Organiseren, opruimen, plannen... maar wát plan je?

De vorige keer schreef ik al dat ik aan het verhuizen ben. Naar minder dan de helft van mijn huidige woonruimte. Ik ben nu dus mijn eigen 'opruimcoach'. Ik ben geen echte opruimcoach, maar toevallig kan ik het wel goed. In de loop der jaren heb ik een aantal trucs hiervoor geleerd. En die wil ik hier delen, omdat ze handig zijn.

Allereerst: neem er heel ruim de tijd voor! Want wát moet je plannen? Tussen iedere activiteit die eindigt en de volgende die begint zit ruimte! Plan dus nooit alles pal achter elkaar, maar plan vooral je RUIMTE. Dat geeft letterlijk en figuurlijk ruimte. Mensen zijn vaak bang zijn dat ze dan hun vrijheid kwijt raken. Maar hiermee creëer je juist je vrijheid!

En dan: maak drie stapels van op te ruimen spullen. 1. Gaat zéker mee; 2. Kan absoluut weg; 3. Ik twijfel. Als je die drie stapels hebt, doe dan zonder pardon de stapels 2 en 3 weg. Want bij twijfel weet je al dat het je bij de volgende verhuizing weer gaat achtervolgen.

En zo loopt mijn verhuizing dus op rolletjes.

Meer weten over hoe jij je zaken op orde kunt krijgen?

Mail of bel mij:
t.veenstra@kernkracht10.nl,
06-53579131.



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.





B

Dolf Jansen:

‘Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren’

Cabaretier Dolf Jansen besluit ook dit jaar met een gloednieuwe oudejaarsvoorstelling: Het Jansen Vaccin. Hoewel zijn zalen weer bijna vol zitten, ziet Dolf dat er nog steeds een belangrijke groep mist. “Verspreid door mijn zalen zag ik voorheen altijd oudere echtparen, maar dat is nu veel minder.”

“Tot mijn vreugde heb ik een heel gemêleerd publiek. Jonge stellen, gezinnen met kinderen en het oudere publiek van 60, 70 en 80 jaar. Ik heb heel veel lol in het feit dat er tussen de scholieren en studenten ook zeventigers en tachtigers zitten die net zo hard meegaan op wat ik ze voorschotel. Voor mij is die breedte in het publiek heel belangrijk”, vertelt Dolf.

De comedian merkt dat sinds de coronapandemie zijn publieksamenstelling wel is veranderd. “Het oudere publiek blijft nog weg. Dat moeten we terugveroveren”, legt hij uit.

Terug in het theater

Dolf voelt dat er bij het publiek veel meer beleving is dan voor de coronacrisis. “Ik benoem dat bewust in die eerste minuten: ‘Lieve mensen, we zijn terug in het theater’. Dat levert altijd

gejuich op. Er is vreugde dat het weer kan en mag”, vertelt hij. De toeschouwers zijn blij, maar de theaters leven nog steeds in onzekere tijden. “Nu is het belangrijk om de zalen weer te vullen en overeind te houden. En mensen die twijfelen duidelijk te maken dat ze veilig kunnen komen.”

Meer empathie en medemenselijkheid

Tot slot hoopt de cabaretier dat iedereen zijn ‘Jansen Vaccin’ wil nemen. “Als dat bij je in de arm wordt gezet, dan loop je met meer empathie en medemenselijkheid naar buiten”, besluit hij.

Dolf trekt tot eind 2021 met zijn programma Het Jansen Vaccin door het land. Kijk op theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/buist](https://theater.nl/buist)



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

NIET ALLEEN LEKKER, OOK
EEN GEMOEDELIJKE SFEER



Al 65 jaar betrokken
met de klant



Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

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

Keester wat je lief is

www.wikkelfee.nl

COLUMN/CARIN VINKE

Voorkeuren, afkeuren

We worden heen en weer geslingerd door onze gevoelens. Als we ons laten leiden door de voorkeur wat we lekker of fijn vinden, verliezen we het contact met keuzen die we belangrijk vinden zoals afvallen, sporten of mediteren - omdat het goed voor ons is.

Als we ons blijven richten op onze echte doelen die samenhangen met onze diepere behoeften dan gaan we meer voelen - zowel zachte gevoelens als moeilijke. Zo ontstaat verdieping. Het leven wordt kleurrijker,.

Maar die doelen, die eigenlijk best belangrijk voor ons zijn kunnen verharder, streng worden, vol met veroordeling als je ervan afwijkt. Je gaat dingen doen omdat het moet. Dan wordt het anders. Dan ben je de verbinding verloren met wat je eerder echt belangrijk vond.

Hoe doe je dat iedere dag opnieuw, je fris en open verbinden met wat je werkelijk wilt. Oefenen in zachte discipline, door een 'practice' waarbij je je echt verbindt met je doelen en je voornemens. Door het onaangename toe te laten met vriendelijkheid en geduld. Je boosheid en frustratie open tegemoet treden. Alles van jezelf vriendelijk uitnodigen, steeds opnieuw - kom maar, kom maar.



Praktijk voor lichaamsgerichte
psychotherapie & coaching

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo
06-51419097

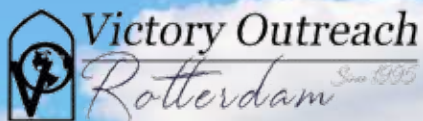
info@praktijkvinke.nl
www.praktijkvinke.nl

Impressie
Zutphen



Your gift FOR A X-MAS MOMENT

Wat hebben we een veelbewogen jaar achter de rug. Een jaar waarin de gevolgen van COVID-19 nog steeds voelbaar zijn. Veel gezinnen zijn getroffen door werkloosheid en leven in een onzekere periode. Dit raakt met name de kinderen uit deze gezinnen. Niet alle ouders zijn in staat om cadeautjes te kopen en hun kinderen een onbezorgd kerstfeest te geven.



Ook de dak- en thuislozen hebben het zwaar doordat ze in de maand december extra getroffen worden door eenzaamheid. De afgelopen 26 jaar heeft Victory Outreach Rotterdam tijdens het Kerstfeest altijd succesvol uitgereikt naar de daklozen en minderbedeelden. Vorig jaar hebben we zelfs meer dan 1.000 mensen mogen trakteren op een heerlijke uitgebreide afhaalmaaltijd met daarin ook een boodschap van Jezus:

Er is hoop!

A X-mas Moment: 1.500 pakketten!

Ook dit jaar willen we kerstmaaltijden uitdelen. Op vrijdag 17 december voorzien we van 16.00 tot 20.00 uur maar liefst 1.500 mensen van een Kerstafhaalmaaltijd en een goedgevuld kerstpakket. Kinderen tot 12 jaar mogen zaterdag 18 december genieten van een middag met volop spel, eten, drinken en cadeautjes.

Hoe helpt u mee?

1. Ondersteun ons financieel: 1.500 maaltijden en pakketten uitdelen is een kostbare onderneming. Elke gift telt! U kunt uw bijdrage overmaken naar NL53 RABO 0159 039 525 t.n.v. Victory Outreach Rotterdam o.v.v. Gift Kerst 2021. Of geef gemakkelijk via onze website www.vorotterdam.nl/geven.
2. Ondersteun ons materieel: er is een lijst beschikbaar van de spullen die we nog nodig hebben om deze twee dagen tot een succes te maken.
3. Word vrijwilliger: we hebben extra handen nodig om deze dagen succesvol te laten verlopen. Registreer u via backoffice@vorotterdam.nl. Let op: dit jaar kunt u alleen als vrijwilliger meehelpen als u van tevoren geregistreerd bent en de briefing heeft bijgewoond.

Heeft u vragen?

Neem dan contact met ons op.

We zijn bereikbaar via telefoonnummer 06-840 48 962 of 06-471 61 481 en via e-mail backoffice@vorotterdam.nl.

Namens ons, de vele daklozen, minderbedeelden en de kinderen die we gaan bereiken: hartelijk dank voor uw hulp!

Met vriendelijke groet,

Jerry en Xannelou Mendeszoon en het leiderschapsteam

N.B. Victory Outreach Rotterdam is een ANBI.

Uw financiële gift is onder voorwaarden fiscaal aftrekbaar.

Draagt u ook uw steentje bij aan Gift Kerst 2021? Scan de QR code.



Varkenshaas met aardappelen uit de oven

Varkenshaas is ongetwijfeld een van de populairste stukjes vlees. En terecht: varkenshaas is superlekker, maar je moet wel weten hoe je het goed klaarmaakt. Volg dit recept en je zet vrij eenvoudig een feestelijk kerstdiner op tafel.

2 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN BEREIDING

400 g krielaardappelen
2 el olijfolie
2 takjes tijm
peper en zout
10 g salie
300 g varkenshaasje
½ runderbouillonblokje
2 el boter
1 el mosterd
1 el bloem

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krielaardappelen. Bedek een bakplaat met bakpapier en schik hierop de krielaardappelen. Besprenkel met de olijfolie en leg er de takjes tijm bij. Breng op smaak met peper en zout. Zet 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Hak de salie fijn. Kruid de varkenshaas met peper en zout. Smelt de boter in een pan en voeg de varkenshaasje. Bak het vlees rondom. Haal de bakplaat met de aardappelen uit de oven, leg de varkenshaas erbij. Zet opnieuw 10 minuten in de oven.

Neem de pan waarin je het vlees gebakken hebt en zet deze opnieuw op het vuur. Strooi er bloem bij en meng goed. Voeg per persoon 100 milliliter water en de mosterd toe. Verkruiemel er de aangegeven hoeveelheid runderbouillon bij. Voeg de salie toe. Meng alles goed door elkaar en laat kort inkoken. Breng de vleessaus op smaak met peper en zout.

Haal het vlees en de aardappelen uit de oven. Snijd de varkenshaas in plakjes. Schep de aardappelen op borden en schik er de plakjes varkenshaas bij. Schenk er vleesjus over en serveer.

Smakelijk eten, fijne feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar.

PUZZELPAGINA

In de donkere decembermaand is het extra gezellig om thuis te genieten. Haal een boom in huis en leg er voor iedereen een cadeautje onder. En dan lekker op de bank (online) bladeren door deze feestelijke editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-8**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand kerst. De oplossing van vorige maand was **vredig**.

Maak kans op Musk Extreme parfum

Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met onder andere muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.

www.perrismontecarlo.com



100 ml
t.w.v.
€145,-

☀-z+📀c=t📖-bo

📖-ur+z+🔍-i

🌹-os+🔍e=z💰-ld

📖d=g v+👂 j+🐄s=u

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

Maak kans op een SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

prik	drinken
bubbels	smaakje
water	kerst
apparaat	soda

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

VAN MOSSEL ZEKERHEID #1:

MET 6000+ OCCASIONS ALTIJD WAT U ZOEKT!



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000+ occasions!

Van Mossel OCCASIONS