

ZUTPHEN EO 

MAART 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'

Of het nu gaat om landelijke of industriële meubelen, wij bieden een zeer ruime keuze aan zitmeubelen, kasten, eet- en salontafels, alsmede verlichting, vloerkleden en woonaccessoires.

Wij zijn dealer en/of wederverkoper van o.a. UrbanSofa, Olāv Home, Eleonora, Frezoli Lighting, Brynxx Collections, Raaf en ML Fabrics.

Persoonlijke aandacht voor jouw interieur



LAURAN wonen



Ontvang bij inschrijving op onze nieuwsbrief 10% korting in onze webwinkel.

www.lauranwonen.nl



Van harte welkom in onze sfeervolle, gezellige woonwinkel met een breed assortiment aan meubelen en woonaccessoires.

Spitaalstraat 102, Zutphen
0575-545889
www.lauranwonen.nl
info@lauranwonen.nl

Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

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.

Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart

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



06-24374437
Bel gerust met uw vragen



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

Nu bij ThirtyOne Green Hair Care 100% plantenkleuring

Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met 100% natuurlijke haarkleuring. Het bestaat uit gemalen planten en kruiden. Het werkt niet alleen als haarverf, maar ook als verzorging voor het haar en je ziet er fantastisch uit.



Planten-
kleuring
vanaf
€ 44,²⁰

Een gezonde manier van haren verven

Een plantenkleuring hecht aan de buitenste lagen van het haar. Het haar wordt hierdoor dikker en samen met je eigen haarkleur geeft het prachtig resultaat.

Kleurverschillen die van nature in het haar aanwezig zijn blijven behouden. Het eigen pigment en de conditie van het haar worden niet aangetast. Het heeft zelfs een verzorgende werking.

THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE



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

De voordelen van ademen door de neus

Iedereen heeft wel eens een verstopte neus. Dan moet je wel door je mond ademen. Zodra de neusverkoudheid weer genezen is, gaan we weer door onze neus ademen. Sommige kinderen zijn echter zo vaak verkouden (geweest) dat het een gewoonte is geworden om door de mond te ademen.

Zij zitten dus continu met hun mond open, zoals het meisje op de foto. En dat is minder gezond dan ademen door de neus. Er zijn zelfs redenen om aan te nemen dat de vele verkoudheden worden veroorzaakt door het ademen door de mond! De neushaartjes filteren namelijk een heleboel bacteriën uit de lucht die we inademen. Bij het ademen door de mond, zijn de keelamandelen de eerste halte van de bacteriën,

met als gevolg dikke amandelen. En de keelamandelen kunnen de bacteriën niet allemaal wegnemen, waardoor het kind weer verkouden wordt.

Er zijn vele voordelen van het ademen door de neus ten opzichte van de mond. De afdeling KNO van het St. Antoniusziekenhuis heeft hier een mooie folder over gemaakt die online te vinden is.

**Ademt uw kind altijd door de mond en staat de mond altijd open?
Stimuleer uw kind dan om de mond te sluiten.**

De belangrijkste voordelen:

- minder kans op verkoudheden, grote amandelen, bijholte-ontstekingen en longinfecties
- een betere lichaamshouding door sterkere ademhalingspijpen
- minder kans op gaatjes in de tanden en minder plakvorming
- minder kans op oorontstekingen
- een goede tongpositie in rust, met als gevolg een optimale gebitsontwikkeling met een mooie brede kaak

logopediepraktijk
rondom taal

Voor hulp en
advies kunt u altijd
contact met ons
opnemen.



10

COLOFON



18

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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist



22

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. 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.**



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

René Moes

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 06-19629221

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



12



28

Inhoud



23



2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

MAAK EEN SCHEMA. Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

VOORKOM HOGE EISEN. Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

CREËER ROUTINE. Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

KEN JE DOEL. Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

BELOON JEZELF. Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

ZOEK STEUN. Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

Ook op zoek naar coaching? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels. www.dekleinekeuken.com



LEZERSACTIE *

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.

www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



Begin van de *lente!*



BRUIST Deals

Ok 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.

PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Uiteraard met behoud van de authentieke smaakintensiteit. www.pringles.com



LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



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



Win kaarten voor **Mozarts Requiem en Krönungsmesse**

Gratis kaarten



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/bruist) via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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

BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

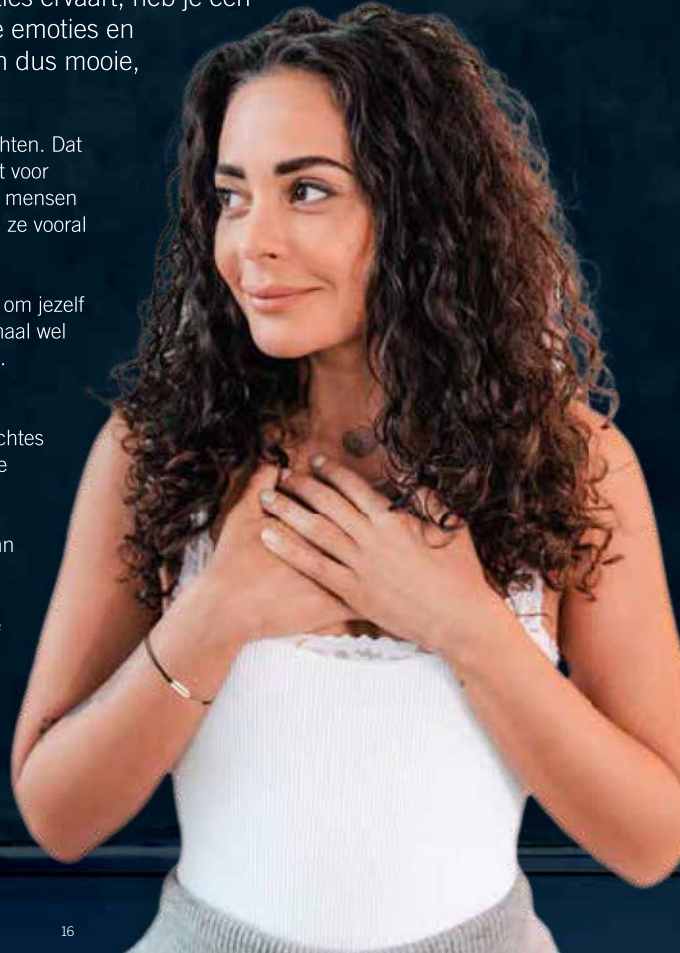
Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachten te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het de rest van **het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

Een kwartiertje per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

Bankbiljetten zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen **kapot** is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.

Verhuur je woonruimte via Oxrooms!

België telt steeds meer arbeidsmigranten om de tekorten op de arbeidsmarkt op te lossen. Die moeten natuurlijk ook ergens wonen. Oxrooms bouwt leegstaande panden om tot compleet ingerichte woonruimtes waar met name uitzendbureaus hun internationale werknemers kunnen huisvesten. Een mooie business die ook interessant is voor jou! Door je eigen woning via Oxrooms te verhuren kun je namelijk een stabiele vaste inkomstenbron realiseren.

De huisvesting van arbeidsmigranten komt nogal eens negatief in de publiciteit. "Dat zijn de huisjesmelkers die alleen snel geld willen verdienen.

Wij nemen onze business serieus en doen ons uiterste best om het allemaal zo goed mogelijk te doen. We richten de woning volledig in, zodat de mensen er fijn kunnen wonen. Als ik langskom en ze zeggen 'het voelt echt als thuis', dan ben ik helemaal tevreden. Daar gaat het uiteindelijk om."

Tips zijn welkom

Oxrooms beschikt over een groot aanbod van woningen, appartementen, studio's en hotelkamers. "Dankzij ons uitgebreide netwerk hebben we op dat gebied niet te klagen. In deze krappe woningmarkt

zijn we echter voortdurend op zoek zijn naar nieuwe panden, dus tips zijn zeer welkom. Daar staat uiteraard een leuke beloning tegenover."

Hoog rendement

Niet alleen bedrijven, maar ook particulieren kunnen hun woonruimte via Oxrooms verhuren. "Als ze willen, kunnen we zelfs voor hen op zoek naar een pand dat geschikt is als investering. Het werkt als volgt. Je verhuurt je woning aan ons, en wij verhuren het vervolgens aan onze klanten. Je hebt er zelf geen omkijken naar, wij regelen verder alles. Sowieso heb je bij deze doelgroep nooit veel problemen, dat is een heel ander verhaal wanneer je het zelf verhuurt aan particulieren. En het loont. Op deze manier behaal je een rendement van gemiddeld 10-12%. Dat is toch mooi meegenomen."

Is je interesse gewekt?

Neem contact op voor meer informatie!

'Een investering die loont'

Gewone Gezondheid...?!

Waar denk je aan bij acupunctuur? Aan naalden die pijn doen? In de vorm van een infuus-, injectie, inentings-, of een verdovingsnaald? Een eerste keer bij een acupuncturist op de behandeltafel 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

Voor acupunctuur kun je op alle werkdagen terecht bij de deeltvestiging in Nijmegen en op maandag en woensdag in Warnsveld. Het HeelHuis is al jaren een gerenommeerd en laagdrempelig gezondheidscentrum. Het is een 'huus' midden in de samenleving en met beide benen op de grond, waar je in een geborgen en prettige sfeer weer 'heel' kunt worden.

Toepassingen

- (pijn)klachten: artrose, reuma, hernia, neurologische pijn, tendinitis, frozen shoulder, nek- en/of rugklachten, hoofdpijnen, gezichtsverlamming
- huidaandoeningen: eczeem, acne, psoriasis, urticaria, herpes, rosacea, alopecia, vitiligo
- hart- en vaatziekten: CAD, angina, HF
- maag- en darmproblemen: prikkelbare darm, maag- of darmzweren, ziekte van Crohn, colitis
- gynaecologische klachten: menstruatie-, zwangerschaps- en overgangsklachten
- slaap- of lichte emotionele verstoringen: vermoeidheid, chronische stress
- kanker
- onbegrepen pijnklachten



Ricky Bochem, Acupuncturist -
Chinees Arts - Kruidengeneeskundige

Aili Deiwiks, Acupuncturist -
Kruidengeneeskundige

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

Een kindje verwachten is en blijft bijzonder!

Samen proberen we, ondanks de bizarre toestand in de wereld, een fijne tijd met jullie in te gaan. Er worden veel aanpassingen gevraagd, ook daar spelen we op in! Al enige tijd worden de informatieavonden over de bevalling en de borstvoeding online gegeven. Goed geïnformeerd zijn en kennis hebben over de tijd die gaat komen.

Bevallen is en blijft bijzonder!

Volg ons ook op
social media

om op de hoogte te blijven
van de laatste informatie en
nieuwtjes!



Verloskundig Centrum
Zutphen

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830
info@verloskundigcentrumzutphen.nl
www.verloskundigcentrumzutphen.nl



zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kindervens

DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloof-liefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.
Meer info:
www.nachtvangroningen.nl

FILMPJE KIJKEN THE 355

BINNEN/BUITEN



Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computer-specialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

De kunst van het stoppen

Een man zit op een paard. Het paard galoppeert snel en het lijkt alsof de man op het paard op weg is naar een belangrijke bestemming. Een andere man, die langs de weg staat, roept: “Waar ga je heen?” en de eerste man antwoordt: “Ik weet het niet! Dat moet je aan het paard vragen!”

Soms is dit ook ons verhaal. Wij rijden op een paard, wij weten niet waar we heen gaan en wij kunnen ook niet stoppen. Het paard is onze gewoonte die ons voort sleept en wij voelen ons machteloos. We gaan maar door met hetzelfde. Deze gewoontes zijn soms bewust, maar vaak onbewust ontstaan. Op een gegeven moment gaan ze een eigen leven leiden en zetten zich als patronen vast in je leven.



Mindfulnesspraktijk Zutphen
Rozengracht 24, Zutphen
06-19354689
www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl



Het is mogelijk **de kunst van het stoppen** te leren. Je kunt stoppen door opletend te ademen, opletend te lopen, opletend te glimlachen en naar jezelf te kijken. Trek eens aan de teugels! Wanneer je je gewoontes herkent, kun je ernaar glimlachen en ervoor kiezen er niet automatisch in mee te gaan. Je kunt een bewuste keuze maken: doorgaan of het anders doen.

Wil je meer weten over de mogelijkheden van mindfulness bij het doorbreken van patronen? **Bel of mail voor een kosteloos kennismakingsgesprek.**



In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulnessstrainingen, zowel in groepsverband als individueel.

Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch.

Je bent van harte welkom in mijn praktijk!

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

**Saira zoekt
de liefde van
haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar saarbruist@gmail.com



Jij reageert toch ook?

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.



Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. 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/bruist

De kinderen van deze tijd

Ik vind het opvallend dat er zulke bijzondere kinderen zijn tegenwoordig. Het lijkt wel alsof er meer bewustzijn op de aarde komt, meer licht, kinderen die meer 'weten' dan ooit tevoren. Komt er een nieuwe tijd, en spelen de kinderen van nu daarin de hoofdrol?

Dit valt mij op, doordat ik in mijn coachpraktijk steeds meer ouders tegenkom, die zelf als kind al het gevoel hadden dat ze niet begrepen werden, dat ze 'anders' waren. Deze ouders staan nu voor de taak om (hun) kinderen te laten ontdekken welke weg ze te gaan hebben om de mensheid naar meer verbinding en bewustzijn te brengen. Alleen door ze te laten zijn wie ze zijn en te laten doen waarvoor ze geboren zijn, kunnen we een transformatie laten plaatsvinden.

Ik hoor zelf bij de generatie van boven de 60, maar had als kind ook al het gevoel dat ik hier een alien was die niet wist wat ze hier te zoeken had. Inmiddels heb ik dat wel ontdekt. Ook in mijn generatie zitten mensen die een brug moesten slaan naar een nieuwe tijd. Ik ben daarin niet alleen.

Laten we ons met elkaar verbinden en de nieuwe tijd creëren!

Wil je een verbindend gesprek met mij, mail me 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.



06-53579131
www.kernkracht10.nl

Waarheid vinden

Waarheid, feiten, en realiteit. We willen bij de feiten blijven, en we denken dat we dat ook doen. Maar we geven feiten betekenis - onbedoeld. We maken er ons eigen verhaal van.

Je ziet iemand in de stad. Je zwaait. Die zwaait niet terug. Dat kan van alles betekenen: ziet zij mij niet? Wil ze me niet zien? Wil ze niet zwaaien? Wil ze afstand? Is ze kwaad op mij? Gisteren hadden we toch een leuk gesprek? Of zie ik dat verkeerd?

Zo kan er - als iemand niet naar je zwaait - onzekerheid opkomen. En wat eerst een fijn gesprek was, wordt minder leuk. Feiten in ons samen-leven zijn dus niet eenduidig. Je interpreteert, je geeft 'betekenis' aan wat je ziet.

En die betekenis is persoonlijk: jij bent geneigd dit te zien, een ander ziet iets anders. Hoe je iets ziet, wordt ingekleurd door jouw achtergrond, jouw eerdere ervaringen.

Dat heeft ook een mooie kant: als je bij die ervaringen stilstaat, dan kom je op een spoor. Je ziet hoe pijnlijke ervaringen van vroeger je dagelijks leven beïnvloeden.

En als je bij die oude pijnlijke ervaringen blijft, dan worden ze minder scherp, draaglijker, zacht zelfs.



Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie & coaching

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

HEEFT U CHRONISCHE OF 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.

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



Verzorg je *(lach)rimpels!*

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.



MATCHEN MET HART EN ZIEL

Ik ben Anneke de Waal.

Al jaren ben ik werkzaam als coach op diverse gebieden, zoals business-, welzijns- en relatiecoach.

Ik had altijd al een speciaal contact met dieren. Toen merkte ik dat ik met mijn vermogen om dier en mens haarfijn aan te voelen, niet alleen de hond maar ook de baasjes verder kon helpen, besloot ik mijn eigen coaching praktijk te openen. Dertien jaar later coach ik ook mensen richting een gezond eetpatroon én richting de ideale partner.



www.matchenmethartenziel.com



Heb je
interesse
kijk dan op de
website voor meer
informatie



Ga meteen voor een goede, voedende match, in plaats van vruchteloos daten

MATCHEN MET HART EN ZIEL maakt het zoeken en vinden van een partner veel makkelijker. U weet namelijk dat alle singles hier echt en serieus op zoek zijn.

Ook al minder leuke ervaringen gehad met datingsites? Enerzijds dat je plots merkt er (nog) niet helemaal aan toe te zijn, je bindingsangst en/of verlatingsangst hebt. Anderzijds misschien omdat je nog geen beeld hebt van welke partner bij jou past of dat je de verkeerde man of vrouw aantrekt? Wel ik heb daar heel veel ervaring mee. Als life coach, medium, therapeut.

Ik kan bijvoorbeeld invoelen op de energie, je astrologisch bekijken, je blokkades helen en dergelijke, enzovoort. Zo kan ik ook jouw toekomstige aanvoelen, omschrijven en kijken hoe en of jullie matchen.

Verteren door ontspannen te ademen

Deze keer sta ik stil bij rol van de adem op onze spijsvertering en stofwisseling. Want behalve voeding, beweging en mindset is ook het ontspannen (ademen) van belang.

Waar de wetenschap de laatste jaren steeds meer achter komt is dat de spijsvertering en ademhaling niet los van elkaar te koppelen zijn. De adem en spijsverteringsorganen zijn met elkaar verbonden door middel van de nervus vagus, een hersenzenuw die lichaam en geest aan elkaar verbindt.

In een maatschappij als deze functioneren onze lichaam en geest, vrijwel non-stop in overleving. We vechten en vluchten ons een weg door alle dingen die we 'moeten' van onszelf en anderen.

Het effect van deze vecht, vlucht of vries is dat onze ademhaling omhoog schiet of stagneert en we niet kunnen verteren. Want

vechten/vuchten/vriezen terwijl je lichaam aan het verteren is, gaat niet. Dus kiest het lichaam ervoor alle energie te steken in de functionele, energie rondpompende organen. Met het effect dat we na een tijd van overmatige stress spijsverteringsklachten krijgen.

- **De adembeweging is als een massage van de spijsverteringsorganen.**
- **De adem is een manier om je zenuwstelsel uit die overleefstand te krijgen.**
- **De adem is een manier van verteren.**
- **De uitadem is het loslaten van spanningen en 'zwaarte' op je schouders.**
- **Rustig en diep ademen is dé manier om te ontspannen.**

Verteren doen we niet alleen lichamelijk, ook geestelijk krijgen we een boel op ons bordje. En dus is ademen een manier om zowel lichamelijk als geestelijk je vertering weer te activeren.

Wil je dit bij jezelf verkennen en ervaren? Ik help je graag verder!



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

COLUMN/LISE ROBBEREGET

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als therapeut 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.



Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!



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



Wilt u graag vaker post ontvangen?

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



BOEKENMARKT
Zondag 27 maart



Na de succesvolle editie van 2019 (de edities van 2020 en 2021 konden helaas niet doorgaan door het coronavirus) organiseert 't Warnshuus op zondag 27 maart wederom een Boekenmarkt. Deelnemers uit heel Nederland verkopen dan mooie tweedehands en antiquarische boeken. Het aanbod zal divers zijn en er is volop keus in alle genres. De boekenmarkt wordt gehouden in de bibliotheek- en ontmoetingsruimte van 't Warnshuus op zondag 27 maart tussen 10.00 en 16.00 uur, er is een uitgebreide catering aanwezig. De toegang is gratis. Meer informatie: henk.steinvoort@warnshuus.nl

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

't Warnshuus

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

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-2-2**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april 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

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

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

Recharge yourself



MARVEL R Electric

De volledig elektrische SUV
waarin stijl en luxe samenkomen.

Van Mossel