

ZUTPHEN EO



MEI 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Ga toch
fietsen!

Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo
leuk als de aller-
allereerste keer!'



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

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

Pauline Rischen
persoonlijke uitvaartbegeleiding

Impressie **Zutphen**

**Wil je kans
maken om jouw foto
in Zutphen Bruist
terug te zien?**

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Zutphen



8

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

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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Het voorjaarszonnetje schijnt, alles staat in bloei en iedereen is vrolijk. En jij... stapt in je auto. Iets klopt er niet aan dit plaatje. Het kan natuurlijk zijn dat je echt je auto nodig hebt, maar als het ook maar even kan, raden we je aan om de fiets te pakken. Waarom? Dat lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Helaas is fietsen niet altijd mogelijk. Zo zullen Yentl Schieman en Christine de Boer van het duo Yentl en de Boer vast niet naar al hun voorstellingen de fiets kunnen pakken. Maar ze hebben de afgelopen tijd wel geleerd dat optreden net zoiets is als fietsen: je verleert het nooit en het blijft leuk, zoals je kunt lezen in het bruisende interview dat we met dit duo hadden.

Of al onze bruisende ondernemers op de fiets naar hun werk gaan, durven we niet te zeggen. Maar we weten wel dat ze overlopen van enthousiasme en hun verhalen maar al te graag met jullie delen. Benieuwd naar deze verhalen? Blader dan snel verder en lees ze zelf!

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.

win



12



45



23



28

Inhoud

HOUD JE CONDITIE
OP PEIL EN GA
LEKKER FIETSEN!



Ga toch *fietsen!*

We weten allemaal dat fietsen goed is voor je gezondheid en ontspanning. Maar wist je ook dat jongeren steeds meer fietstochten maken? Wat eerder als stoffig en saai werd gezien, gaat nu door het leven als een trendy sport. Dus haal die tweewieler uit de schuur en trek eropuit.

Heb jij het idee dat er alleen maar recreatief wordt gefietst door ouderen op een wollen zadelhoesje? Dan heb je het echt verkeerd. Als je om je heen kijkt, zie je steeds meer jongeren met een helm op door de straten racen. Geïnspireerd door de wielrenners van de Tour de France of door de instructeurs van de spinninglessen is het een uitdaging de conditie op peil te houden en het tempo te verhogen. Maar ook als je het iets minder fanatiek wilt aanpakken, kan fietsen op een rustiger niveau een interessante bezigheid zijn. In plaats van de stille polders en natuurlandschappen bewonderen, kun je ook gewoon het bruisende leven opzoeken. Denk bijvoorbeeld aan mountainbiken door de grotten van Valkenburg of een mooie fietsvakantie.

LAATSTE KILO'S ERAF Dertig minuten per dag bewegen is goed voor je en steeds meer mensen ontdekken daarom de voordelen van fietsen. Het is goedkoop, gezond en snel. Door 's avonds na het eten intensief te fietsen, kun je

dat laatste kilootje nog vóór de zomer verliezen. Heb je moeite met discipline? Trek er samen met vrienden op uit of geef je op voor spinninglessen bij een sportschool. Je zult merken dat je conditie en uithoudingsvermogen verbeteren en je beenspieren sterker worden.

MENS, ERGER JE NIET Na een drukke werkdag stap je snel in de auto om op tijd bij je avondactiviteit te kunnen zijn. Voor je rijdt iemand langzamer dan de toegestane snelheid en je merkt dat je geïrriteerd raakt. Als je dan eindelijk op de snelweg bent, beland je tot overmaat van ramp ook nog eens in de file. Herkenbaar? Een goede manier om jezelf te kunnen ontspannen na een werkdag is met - je raadt het al - fietsen. Heb jij de mogelijkheid om naar je werk te fietsen? De zomer is in aantocht, waarom niet? Het is bewezen dat je door te fietsen, en door te sporten in het algemeen, je werk eerder los kunt laten en je beter kunt concentreren. Start vandaag nog!

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

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



HALLMARK - BRIGHTSIDE COLLECTIE

Deze lente is het tijd voor een feestje. Met de kaarten uit de Brightside collectie van Hallmark wordt de diversiteit van onze samenleving gevierd. Laat iemand weten dat je trots op diegene bent. Kies één van de levendige fotografische kaarten met vrolijke foto's, schrijf een persoonlijk bericht en versturen maar!

www.hallmark.nl



LOWLANDER FLORAL ALE

Deze lente drinken we roze bier, waarmee we ook nog eens flamingo's helpen! Geïnspireerd door een ontdekkingsreis naar Bonaire heeft Lowlander nu deze tropische ale gebrouwen. De Floral Ale zit vol rijpe smaken, fruitige tonen van ananas en limoen en de roze kleur van de ale komt van de hibiscus plant. Een deel van de opbrengst wordt gedoneerd aan het Wildlife Rehab Center in Bonaire om gewonde flamingo's te redden en te ondersteunen.

www.lowlander-beer.com



HAWAIIAN TROPIC - POWDER BRUSH SPF 30

Mooi en goed beschermd de zon in met de nieuwe Hawaiian Tropic Mineral Powder Brush met een handige matterende poeder met SPF 30. Breng de poeder snel en gemakkelijk aan gedurende de dag, zodat je de hele dag beschermd blijft en je look perfect kunt houden. De poederkwast kan gebruikt worden op zichzelf, onder je make-up of zelfs als matterende setting powder. De doorzichtige poeder zorgt bij elke huidskleur voor een matte afwerking en de 100% minerale ingrediënten zorgen voor een goede bescherming zonder chemische toevoegingen.

www.hawaiiantropic.com



Scan de QR-code

Blij in mei!

Doe mee en win

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.

WEES UNIEK EN CREËER HET ZELF OP AMBACHTELIJKE WIJZE!



Wil je graag zelf eens met leder aan de slag gaan, op ambachtelijke wijze? Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of collega's? Heb je nood aan me-time? **Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.**



www.artistiki.be

MSC DIERENVOEDING

Het afgelopen jaar zijn de cijfers van de huisdiervoeding met duurzame vis-, schelp-, en schaaldierproducten razendsnel omhoog gegaan. Met de door het Marine Stewardship Council (MSC) gecertificeerde diervoeding voed je je trouwe viervoeter met de allerbeste voeding en steun je ook nog eens het milieu.

www.msc.org/nl



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.

www.thatso.nl TAG #SELFTAN



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



**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.

Doorkomst Roparun door Zutphen op 1^e Pinksterdag 5 juni 2022

De Roparun is een estafetteloop van meer dan 500 kilometer. Dit jaar vertrek van Vliegveld Twenthe naar eindlocatie Rotterdam. **De 220 teams**, bestaande uit lopers, fietsers, chauffeurs en verzorgers, zamelen met deze sportieve prestatie geld in voor mensen met kanker. Met de opbrengst worden vele projecten ondersteund, die het leven van mensen met kanker veraangenamen (www.roparun.nl).



Komt u ook aanmoedigen?

Op het moment dat de Roparunners door Zutphen komen (tussen 20.00 en 03.00 uur) hebben de lopers en fietsers er al twee dagen en één nacht op zitten en gaan ze de tweede nacht in.

Dit is vaak een moeilijk moment voor de teams, dus aan alle inwoners en bezoekers van Zutphen de schone taak om ze aan te moedigen, een hart onder de riem te steken en ze een warm onthaal te geven!

Wat is er o.a. te doen in de lichtjestad?

- Waxinelichtjes op de gehele route
- Live muziek van verschillende bands, zoals B'Rock'Olie, Just Jo
- Verschillende dj's
- Podium op de markt met warm onthaal B&W
- Dweilorkest Kleintje Spul(t) en 't Spul(t)
- Djembé Multipercussion
- Alle terrassen zijn open tot middernacht

Kortom, het wordt een groot feest in Warnsveld/Zutphen/De Hoven op 1e Pinksteravond (5 juni) en iedereen is van harte welkom!

 **ROPARUN**
DE RUN OP HET LEVEN

Mensen die **in mei zijn geboren**, zijn over het algemeen ontzettend gemotiveerd én **ambitieuw**.

Planten in huis verlagen de kans op een verkoudheid en een **verstopte neus** met 30%.

Zondag 8 mei is het weer **Moederdag**.

Tijd om je moeder in het **zonnetje** te zetten!

Orchideeën kunnen prima overleven in de badkamer en zorgen daar bovendien voor wat **kleur**.

Uit onderzoek blijkt dat **meikinderen** het meest optimistisch en positief ingesteld zijn van alle kinderen.

De bladeren van planten kunnen achtergrondgeluiden absorberen en daardoor de **akoestiek** in een ruimte verbeteren.

De periode van 11 tot en met 15 mei wordt ook wel **Ijsheiligen** genoemd. Volgens de volkswaerkunde zijn dit de laatste dagen in het voorjaar waarop nog **nachtvorst** op kan treden.



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



BALANS

Al 25 jaar werk ik als coach op diverse gebieden. mentaal, relatie en gezondheid. Goed in je vel zitten, is zowel belangrijk voor beide gebieden, dus... BALANS! Balans geestelijk en fysiek is dé sleutel tot gezondheid.

Veel mensen hebben overgewicht, of kunnen hun streefgewicht niet behouden. Veel mensen zijn enorm moe en vinden niet de sleutel tot verandering, wegens vermoeidheid of moedeloosheid, en/of geen steun of begeleiding.

Als voedingscoach van Straight Away help ik jou om het gewenste gewicht te halen en te behouden.

En... deze begeleiding is GRATIS. Er is alleen een intakegesprek vooraf nodig van € 25.

Wij kunnen samen dit gaan avonturen. Je krijgt allerlei tips en tricks om deze reis te gaan maken, beter in balans te komen en jezelf gelukkiger te gaan voelen. Tenslotte is kiezen voor een gezonde balans een keuze!

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligst is.





SVEN
voor ogen

DAT BEN JIJ.

Dorpsstraat 17 Ruurlo 0573 454629 www.svenvoorogen.nl



*Wij hebben
nu ook een*
koopavond!

Wassen knippen model drogen voor

€ 37,80

i.p.v. € 42,80 op de
donderdagavond in mei en juni
2022 tussen 17.00 en 20.00 uur



GREEN
HAIR
CARE 



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



Deze prachtexemplaren geven uw huiskamer of kantoor een bijzondere uitstraling!
Stuur een bericht met foto van uw interieur en ik maak een prachtige digitale impressie voor u.

WW
URBEX FOTOGRAFIE

Wil Westerweel Fotografie
Bel 06-37469218 of stuur een mail naar
wilwesterweelfotografie@gmail.com

DAGJE UIT FLORIADE EXPO 2022



Op 14 april opende Floriade haar poorten in Almere voor de werltduinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022. Tot en met 9 oktober 2022 ontdek je in het zestig hectare grote Floriade-park groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen. De Floriade Expo vindt slechts één keer in de tien jaar plaats, dus mis het niet!
Kijk voor meer info op www.floriade.com.

FILMPJE KIJKEN MOTHERING SUNDAY

Het is 30 maart 1924, Moeders Zondag. Dit is de dag waarop al het huispersoneel vrij krijgt voor familiebezoek. Jane Fairchild is het dienstmeisje van de gegoede familie Nivens. De Nivens gaan die dag traditiegetrouw lunchen met de Sheringhams. Jane heeft zelf geen familie meer. Zij gebruikt de vrije dag om in het geheim haar minnaar Paul te ontmoeten. Hij is de zoon van de Sheringhams. De dag neemt een dramatische wending, maar Jane zal haar ervaringen gebruiken om uit te groeien tot een gevierd schrijfster. **MOTHERING SUNDAY is vanaf 12 mei te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ZEG MAAR AGAATH



Na het overlijden van haar man besluit Agaath (78) haar villa in Amsterdam-Zuid te ontruimen. Tijd om bij de pakken neer te zitten heeft ze niet. Dankzij een advertentie in de supermarkt krijgt ze hulp van vakkenvuller Karim (18), die nog geen idee heeft wat hij wil met zijn leven. Samen slaan ze nieuwe wegen in. Hij leert haar hiphop, zij leert hem Arabisch. Dan stuit Karim op een stapel oude liefdesbrieven. Wie is die mysterieuze man die Agaath zo aanbad? En kan Karim haar helpen op zoek te gaan naar haar grote liefde?
ZEG MAAR AGAATH van Margôt Ros en Jeroen Kleijne is vanaf 10 mei verkrijgbaar.

Kies voor de zorg die het beste bij jou past

Het voorjaar is alweer in volle gang, lekker met de blote voeten in het gras! Je ziet de bloemen volop in bloei en de natuur ontluikt. In het Verloskundig Centrum Zutphen bruist het het hele jaar door, vol van energie en nieuw leven.

Regelmatig zien we quotes voorbijkomen als 'bijzondere zorg voor bijzondere mensen'. Een zwangerschap is een bijzondere gebeurtenis. Wij bieden echter juist zorg voor iedereen! Iedereen is welkom bij ons! "Wij zijn hele gewone mensen en hele gewone verloskundigen, daardoor staan we dicht bij onze zwangere, want dat zijn meestal ook hele gewone mensen", vertelt Marieke. "We zoeken voor elke aanstaand ouderpaar de zorg die het beste bij hen past, dus niet bijzonder maar gewoon toegespitst op de specifieke situatie en wensen van de zwangere en haar partner", vult Kim aan.

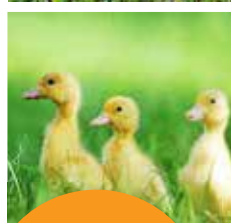
Je kunt dan ook kiezen of je de hele zwangerschap dezelfde verloskundige ziet of dat je kennismakt met alle verloskundigen, op een vaste dag op controle wilt komen, thuis of in het geboortecentrum wilt bevallen, er wel of geen echo's worden gemaakt. Het kan allemaal, alles is bespreekbaar! Dát vinden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

Een hartelijke voorjaarsgroet,
Team Verloskundig Centrum Zutphen



**Verloskundig Centrum
Zutphen**

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



Iedereen is
welkom en alles is
bespreekbaar bij
ons! Dát vinden
wij heel gewoon!

Mededogen voor jezelf en anderen

Dat ik vervuld mag zijn van het goede

*Dat ik veilig mag zijn voor innerlijk en
uiterlijk gevaar*

*Dat ik gezond mag zijn van lichaam en
geest*

Dat ik tot rust mag komen en gelukkig zijn

Dat jij vervuld mag zijn van het goede

*Dat jij veilig mag zijn voor innerlijk en
uiterlijk gevaar*

*Dat je gezond mag zijn van lichaam en
geest*

*Dat je tot rust mag komen en gelukkig
mag zijn*



**Praktijk voor lichaamsgerichte
psychotherapie & coaching**

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



Blikvangers...?!

Ieder jaar staat eind april/begin mei de Japanse zentuin van het HeelHuis volop in bloei. Een prachtgezicht om dan 900 (!) azaleaplanten in diverse kleuren te zien gloriëren. De tuin trekt op dat moment alle aandacht van zowel de buurtbewoners, de vele passanten als ook de bezoekers van het HeelHuis. Velen weten echter niet dat er in de tuin een mooie symboliek verborgen zit. De HeelHuis-tuin is namelijk aangelegd volgens oude Japanse zen principes.

André Visch, therapeut Energie & Bewustzijn, Acupuncturist en Manueel Therapeut van het HeelHuis, is de ontwerper van de tuin en kan dit uiteraard ook prima uitleggen: “De tuin is opgebouwd uit vlakken van wit grind, aarden wallen, stenen, planten en een waterpartij. Met grind en keien is in het oostelijk gedeelte een ‘droge waterval’ gemaakt, die symbool staat voor de oorsprong van het leven. Vanaf daar stroomt het grind als het ware door de tuin, langs keien, wallen en eilanden. Deze stroom geeft de stroom van het leven weer. Als je deze volgt, kom je vanzelf bij de waterpartij uit, die gemaakt is in de vorm van het Japanse karakter Koroko. Koroko betekent verlicht hart.

Leren loslaten

De meeste mensen willen zich echter te veel met hun levensstroom bemoeien. Ze zitten als het ware vaak te veel achter het stuur. Hierdoor hebben ze hun aandacht continu voor hen, op de weg, gericht. Als deze mensen wat meer in de bijrijdersstoel zouden zitten en vertrouwen hebben in het leven zelf (de bestuurder), dan zouden ze veel meer kunnen genieten en veel meer verdieping kunnen halen uit hun leven. Je wordt op die manier vanzelf meer mindful.

De stenen in de tuin symboliseren dan ook mensen. Als je goed kijkt, zie je stenen in de witte stroom grind staan. Deze mensen laten zich meevoeren met de stroom van het leven. Er staan ook stenen aan de kant. Deze mensen durven zich niet echt mee te laten voeren en komen dan ook niet uit in het verlichte hart. Sommige stenen staan op eilanden in de vorm van een schildpad en een kraanvogel, die voor lang leven staat. Deze mensen zwemmen en vliegen de verkeerde kant op, dus niet in de richting van het hart. Je streeft dan verkeerde dingen na. Daarnaast zijn er stenen, die al wel zijn aangekomen bij de vijver. Zij hebben de verlichting bereikt. Dit zijn de boeddha's onder ons.

Goed groeizaam

De planten in de tuin veranderen per seizoen, zoals ook de omstandigheden van het leven gedurende de tijd veranderen. En juist daar kun je zelf invloed op uitoefenen door er bewust naar te kijken. En ermee aan de slag te gaan, er wellicht hulp bij in te roepen en bij het HeelHuis binnen te stappen... Zo kan de tuin van het HeelHuis je inspireren om je leven anders te gaan leiden. Een groeizame blikvanger!”



Zelf een blik wil werpen op en in de tuin? Deze is dagelijks vrij te bekijken aan de Gaikorst 2 in Warnsveld of digitaal via www.heelhuus.nl/japansezentuin

HEEL HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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

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



Yentl en de Boer:

'Het is weer net zo leuk als de aller-allerereerste keer'

Na twee jaar met afgelaste voorstellingen en spelen op anderhalve meter kan Yentl en de Boer (Yentl Schieman en Christine de Boer) nu weer voor volle zalen optreden met de voorstelling *De Kampvuursessies*. En daar zijn ze maar wat blij mee!

Christine: "Het is weer net zo leuk als toen we voor het allereerst gingen optreden. We genieten er echt intens van, ook omdat het publiek er meer dan ooit van geniet. Mensen zijn zo blij dat het weer kan en je voelt die collectieve energie." Yentl voegt toe dat het ook prettig is om weer vaker te kunnen optreden. "Je voelt dat je weer heel snel groeit en steeds beter wordt. Het is fijn om jezelf weer te kunnen ontwikkelen in je vak."

ALS VANOUDS Na een lange periode zonder normale optredens kwam het muzikale duo toch weer snel in het ritme. "Het was al snel weer als vanouds. Alleen mijn stem moest wel even wennen aan het vele zingen", aldus Yentl. Christine was bijna vergeten hoe spannend het soms is om op te treden. "Je voelt dat je energie

echt weer opbouwt naar de avond toe en dat je lijf automatisch in de speelstand gaat. Daar horen ook een beetje zenuwen bij."

EEN NIEUWE SHOW Voorlopig is het duo nog te zien met *De Kampvuursessies*, maar ondertussen zijn de dames ook al aan het nadenken over een nieuwe show. "We genieten echt ontzettend van het spelen van deze voorstelling, maar we hebben ook heel veel zin om in de zomer weer nieuwe liedjes te schrijven", vertelt Yentl. Wat ze precies van plan zijn, blijft nog even een verrassing...

De Kampvuursessies is nog tot begin juli te bezoeken in de theaters. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Tijd voor *taart*

Denk je aan feest, dan denk je in veel gevallen ook al snel aan gebak! Geen feestelijke aangelegenheid zonder een lekkere taart of heerlijke gebakjes om je vingers bij af te likken. Maar wist je dat...

De eerste soort van taart werd waarschijnlijk al gebakken rond 9500 voor Christus. De oude Egyptenaren bakten destijds op hete kolen eetbare bakjes van granen die ze vulden met honing. Een soort tartelette dus zoals we die tegenwoordig kennen. Achtduizend jaar later waren voor veel farao's broden gevuld met noten, honing en fruit een favoriete lekkernij, uiteraard gebakken door hun eigen bakkers. En weer een paar honderd jaar later zetten de oude Grieken iets op tafel wat wel heel veel weg had van de mierzoete baklava die nog steeds veelvuldig wordt gegeten in (onder andere) Griekenland: dunne plakjes deeg met daartussen een laagje suikerstroop.

TAART ALS LUXEPRODUCT We nemen een flinke sprong in de tijd. Naar de negentiende eeuw om precies te zijn. De tijd waarin suiker een enorm luxeproduct was, net als andere ingrediënten zoals chocolade en exotisch fruit.

Juist die ingrediënten die een taart lekker maken. Taart werd in die periode dan ook vrijwel uitsluitend gegeten door de zeer welgestelden. En als de taart verdeeld moest worden, gold meestal de regel: hoe hoger de status, hoe meer suiker (dus hoe groter het stuk).

GEWOON OMDAT HET KAN Dit duurde tot de jaren twintig van de vorige eeuw toen suiker steeds beter betaalbaar werd en taart als gevolg daarvan langzaam veranderde in iets bijna alledaags. Sindsdien wordt er vrijwel geen feestdag meer gevierd zonder gebak. Je hebt verjaardagstaarten, bruidstaarten, kersttaarten en ga zo maar door. Maar ook zonder feestelijke aangelegenheid wordt er tegenwoordig meer dan genoeg taart gegeten. Lekker bij de koffie, gewoon omdat het kan! Gekocht bij de bakker om de hoek, of zelf gemaakt. Door programma's als 'Heel Holland bakt' is het zelf bakken van taarten weer ontzettend populair geworden onder jong en oud.

**ZONDER TAART
GEEN FEEST!**

Ook zo zin gekregen in een gebakje? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Mei!

Op de fiets dromen over de zomer



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid, we horen er steeds vaker over. Als je mentaal gezond bent, functioneer je beter, denk je positief, heb je weinig last van stress en kun je tegenslagen beter aan.

Stress ontstaat als je te veel prikkels en te weinig rust ervaart in je leven. In ons dagelijks leven 'moeten' we veel en hebben volle agenda's. We zitten veel, al dan niet achter een scherm. Veel mensen kennen het gevoel: "ik sta altijd aan".

Hoe kun je je mentale conditie verbeteren? Er bestaat een schijf van vijf voor de mentale gezondheid. Onderstaande indeling is van psychiater Esther van Fenema. Zij pleit ook voor meer openheid over psychische klachten.

Beweeg voldoende. Hoe meer je beweegt, hoe blijer je brein.

Plan voldoende rust. Zorg voor momenten dat je even niets hoeft. Je brein komt tot rust.

Praat over je problemen. Zorg dat je iemand vindt om mee te praten als het niet goed met je gaat.

Investeer in sociale contacten. Zoek contact met mensen bij wie je je prettig voelt.

Wees matig met telefoongebruik. Maak afspraken met jezelf over het gebruik van je telefoon en houd de controle.

Wil je ondersteuning bij het verbeteren van je mentale gezondheid?

Mindfulness helpt je om patronen te doorbreken, beter om te gaan met stress en rust te vinden in je hoofd.



Voor meer informatie kun je bellen of mailen.

06-19354689 | info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

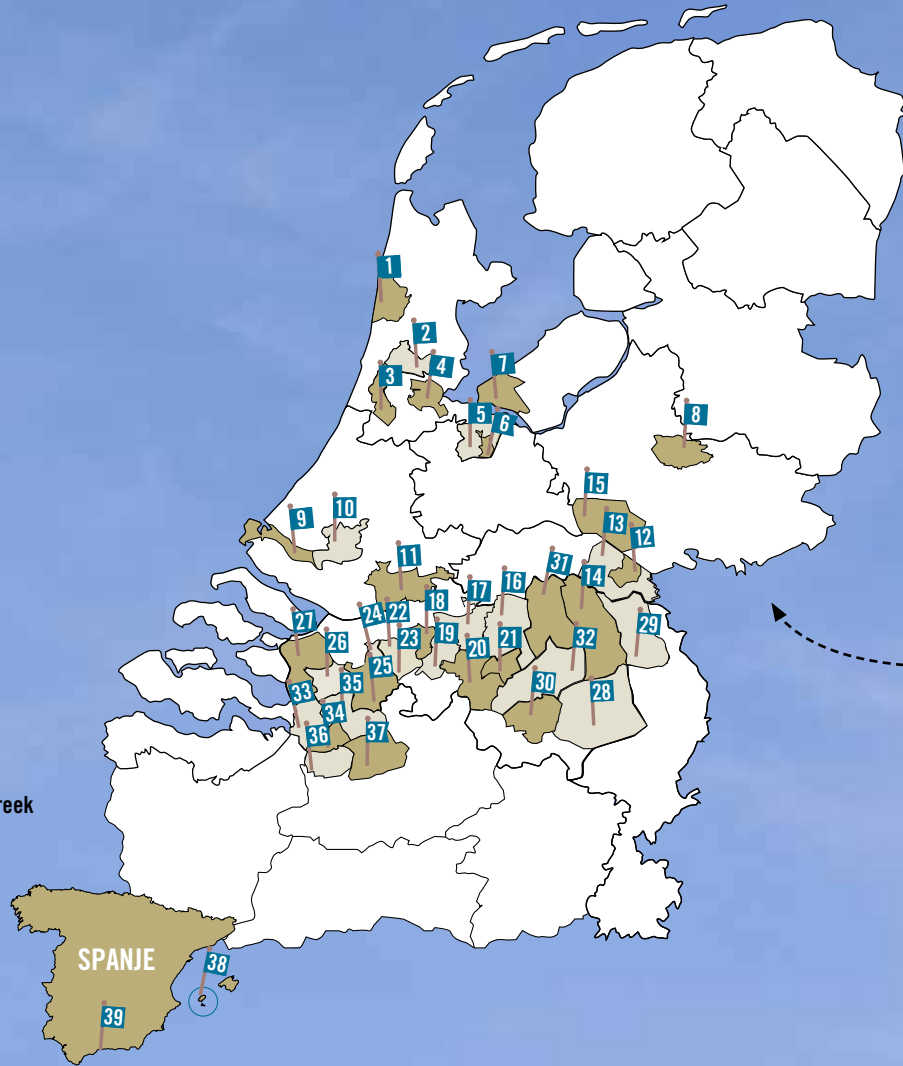


In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulnessstrainingen, zowel in groepsverband als individueel.

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!**

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



Ibiza

zoekt de stilte op

Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst of wat je wil. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent. Een mens trekt niet aan wat hij wil, maar wat hij is.

Uit de lessen van Boeddha leren we dat wij een weerspiegeling zijn van onze ziel en onze geest. Je gedachten zijn de sturende kracht achter je bestaan. Je verbeeldingskracht creëert je werkelijkheid.

Boeddha vertelt dat ons geluksgevoel niet afhankelijk is van ons bezit of van wie we zijn. Het heeft alles te maken met hoe en wat we denken. Een juist evenwicht tussen onze materiële, fysieke, geestelijke en spirituele wereld is van groot belang. Dat betekent zorgen voor een gezond lichaam en een heldere geest én je intenties omzetten in fysieke actie. Hoe je je voelt, hoe je reageert en je gedrag zijn allemaal het gevolg van je gedachten en van de betekenis die je geeft aan die gedachten.

Als je denkwijze de kwaliteit van je dagelijks bestaan bepaalt, is het dan niet hoog tijd om meester te worden over je mind? Een interessant boek hierover is Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Hij schrijft over de grenzeloze kracht van je gedachten.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK



Durf te voelen

Steeds meer kom ik tot de realisatie dat 'je oefeningen doen' niet altijd het gewenste resultaat geeft. Want zodra je niet voelt wat je doet, integreer je de oefeningen niet in je lijf. En échte groei of verandering van het huidige ontstaat pas als lichaam en geest samenwerken.

Ik schreef er na twee sessies (waarin dit centraal stond) een gedicht over.

Je doet je oefeningen zo goed,
maar voel je ook wat je doet?
Voel je ook dat het wel of geen effect heeft?
Voel je ook wat je lijf je terug geeft?
Kan je gehoor geven aan wat je voelt?
Luisteren naar wat je lichaam bedoelt?

Geef je gehoor aan je gevoel?
Of doe je braaf je oefeningen zonder doel?
Doe je de oefeningen om te vechten tegen je huidige ervaring of klacht,
dan geef je het hoofd eigenlijk veel te veel macht.

Want échte herprogrammering van je prachtige lichaam,
is je oefeningen doen met gevoel, heel erg langzaam.
Heling kan je niet forceren of duwen, is niet te sturen door het hoofd,
Je lijf vraagt je dat je je gevoel niet langer dooft.

Dus voel wat je doet, adem dwars door alles heen en laat die
gedachten gaan.
Geef ruimte aan jezelf en laat je goud & heling ontstaan.
Laat er met je gevoel een bak liefde bij komen.
Dan pas, kan je hoofd weer in je lijf wonen.

COLUMN/LISE ROBBEREKT

Lise Robberekt 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.



 **GEWOON LISE**
studio voor adem-, stem- en lichaamswerk

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

Volg GewoonLise tevens op
Instagram/Facebook en YouTube!

Badderen tussen *het groen*

In de voorgaande edities van Bruist kon je het al lezen: groen wonen is dit jaar de trend. Eén ruimte in huis wordt daarbij echter vaak vergeten: de badkamer. Zonde, want wat groen in je badkamer brengt ook deze ruimte tot leven.

En dan hebben we het niet over een lik groene verf op de muur (hoewel dat natuurlijk ook een ontzettend leuk effect kan hebben), maar over groen in de vorm van planten. Ongemerkt breng je dagelijks waarschijnlijk toch behoorlijk wat tijd door in je badkamer – de meeste mensen beginnen en eindigen er sowieso hun dag – dus waarom zou je het ook daar niet een beetje gezellig maken?

BADKAMERPROOF PLANTEN Hoe meer planten in huis, hoe beter. Alleen geldt voor de badkamer dat lang niet elke plant geschikt is voor deze vochtige ruimte waar vaak niet veel daglicht binnenkomt. Houd daar dus rekening mee als je op plantenjacht gaat. Planten die het bijvoorbeeld bijzonder goed doen in badkamers zijn graslelies, varens, aloë vera, lepelplanten en sanseveria's. En ook de orchidee overleeft met de juiste zorg prima

in je badkamer. Om er zeker van te zijn dat je echt de juiste planten koopt, kun je je altijd even laten voorlichten in het tuincentrum. Daar kunnen ze je bovendien vertellen welke planten nog meer geschikt zijn voor je badkamer en hoe je deze het beste kunt verzorgen.

STAAND OF HANGEND? Maar waar zet je die planten dan vervolgens neer? Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je badkamer. De badrand is een leuke plek, net als de vensterbank. Of zet een plant in een mooie pot op een krukje in een hoek. Is je badkamer wat aan de kleine kant, dan is het misschien ook nog een idee om je planten op te hangen. Aan het plafond of... in de douche. Houd er in dat laatste geval wel rekening mee dat dit planten moeten zijn die echt heel goed tegen vocht en veel water kunnen.

**EEN BEETJE GROEN
BRENGT JE BADKAMER
TOT LEVEN!**

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

PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt
jouw advertentie
tot bloei



www.nederlandbruist.nl

Slaap jij ook slecht?

's Avonds moeilijk in slaap komen, midden in de nacht wakker worden en vervolgens uren wakker liggen? Dat je niet de enige bent, is slechts een schrale troost. Bruist geeft een paar handige slaaptips.



DRINK NIET TE VEEL ALCOHOL Huh? Maar als ik alcohol gedronken heb, val ik juist zo lekker in slaap. Klopt. Maar de slaap die je krijgt na een aantal wijntjes is een stuk minder goed. Dit komt doordat alcohol uitdrogend werkt.

ZORG VOOR ROUTINE Naar bed gaan en opstaan op hetzelfde tijdstip helpt écht. Dit zorgt voor een stabiele, natuurlijke slaapcyclus die het lichaam nodig heeft om goed uit te rusten.

HET IS BELANGRIJK DAT JE RUST in je hoofd hebt voordat je gaat slapen. Heb je duizend dingen die je nog wilt doen en kun je daar in bed alleen maar aan denken? Schrijf ze op, zodat ze niet meer in je hoofd zitten.

OVERDAG REGELMATIG BEWEGEN zorgt ervoor dat je 's avonds heerlijk kunt slapen. Maar 's avonds sporten is niet slim als je moeite hebt met slapen. Doe het dan rustig aan of maak een fijne, ontspannende wandeling.

BLAUW LICHT VAN TELEFOON of televisie laat op de avond zorgt ervoor dat je niet goed slaapt. Kun je je telefoon echt niet weerstaan? Houd hem dan tenminste 35 centimeter van je ogen en zet je scherm op nachtmodus.

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 frequentitherapie: 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



DE RELATIE MET JE BORSTEN

Het is alweer een aantal maanden geleden dat ik mijn borstprotheses heb laten verwijderen. Het herstel verloopt naar wens. Ik begin ook steeds meer te wennen aan mijn nieuwe zelfbeeld.

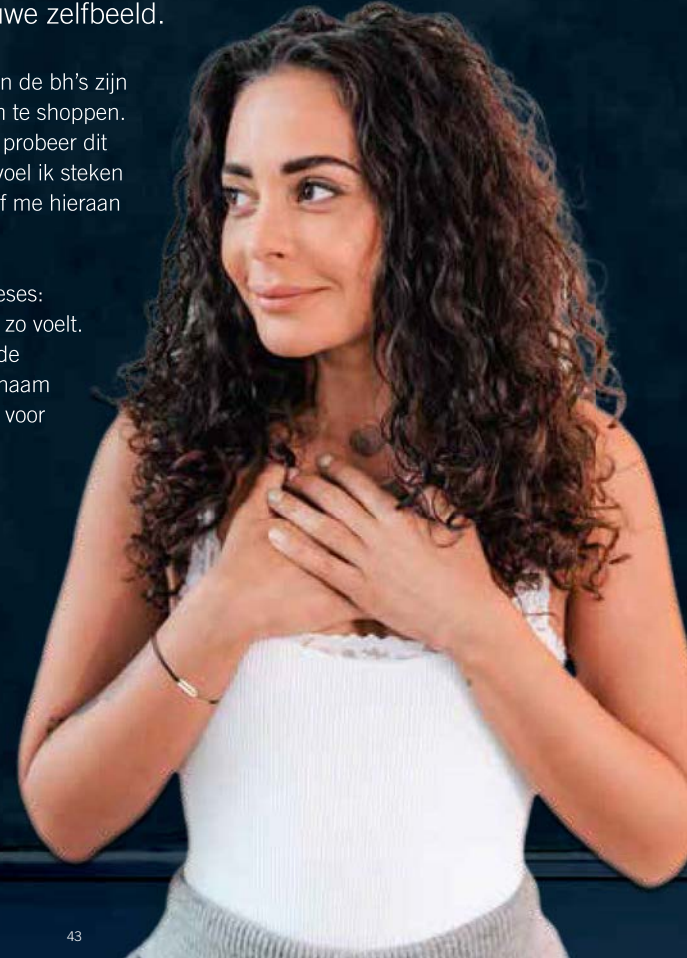
De kleding van vroeger zit niet altijd even mooi en de bh's zijn allemaal te groot, maar dat is weer een reden om te shoppen. Naast shoppen ben ik ook weer gaan trainen. Ik probeer dit rustig op te bouwen, want als ik te snel ga, dan voel ik steken bij mijn littekens. Ik accepteer de situatie en geef me hieraan over.

Voor alle vrouwen die nadenken over borstprotheses: je bent goed zoals je bent! Ook als dat soms niet zo voelt. Weet dat je ook zonder borsten een zelfverzekerde vrouw kunt zijn. Je bent meer dan alleen een lichaam met borsten. Accepteer jezelf en wees dankbaar voor wat je hebt.

Daarom heb ik een ode geschreven aan mijn borsten:

*Lieve mooie borsten,
Dank je wel dat jullie er altijd voor me zijn geweest.
Dat jullie mijn kinderen hebben gevoed, mijn
image hebben ondersteund, dat jullie mij
gelukkige en hilarische momenten hebben
bezorgd. Dank je wel dat jullie door dik en dun
aan mijn zijde staan.*

Liefs, Fajah





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

**HEERLIJKE
EIGENGEMAAKTE FRIET**

Ook gehaktballen uit eigen keuken!

Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

BRUIST

Wie twee keer
het wiel
uitvindt kan een
fiets maken



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Aan alles komt een eind

Al bijna drie jaar schrijf ik stukjes voor Bruist. Daar komt na de volgende maand een eind aan. Ik heb over van alles en nog wat geschreven. En wat ik nu nog mee wil geven is mijn belangrijkste motto: Leef licht, reis licht, verspreid licht, wees Licht!

In deze tijd van zwaarte, angst, chaos, oorlog, is er maar één ding dat we kunnen doen: het licht toelaten, door ons heen laten stromen en weer uitstralen.

“Maar steek je dan niet je kop in het zand?” vragen mensen mij. Nou, als dat zo is dan is het in het zand lichter dan daarbuiten. En ik haal er ook vrijer adem. Het heeft geen zin om je zorgen te maken of om je ellendig te voelen omdat het om je heen ellendig is. Ik heb er altijd op vertrouwd dat ik alles ontvang wat ik nodig heb en dat wordt elke keer weer bevestigd. Ik gun het iedereen: lichtheid. Ga ervoor!

Tot de volgende, allerlaatste, keer!

Wil je een ‘licht-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

Speciaal voor mama

Zondag 8 mei is het zover: Moederdag! Een speciale dag waarop we onze lieve mama/moeder/ma/moeke/mammie in het zonnetje zetten en verwennen. Haal dit jaar alles uit de keukenkast en verras je moeder met een stukje van jouw zelfgebakken aardbeientaart. Dat wordt smullen...

12 STUKKEN - 70 MIN.

MATERIALEN BEREIDING

Blindbakkvulling of gedroogde
peulvruchten
Lage taartvorm van 26-28 cm,
ingevet

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 minuten in de koelkast.

INGREDIËNTEN

40 g bloem, gezeefd
1 portie zoet taartdeeg
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
1 el poedersuiker
500 ml melk
500 g aardbeien,
in plakjes
300 g bosbessen

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 minuten in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen.

Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers.

Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Schep voor de finishing touch de room in de taart en strijk deze gelijkmatig af. Verdeel de plakjes aardbei over de room en strooi de bosbessen daar weer overheen.

PUZZELPAGINA

Op Moederdag zet je natuurlijk je lieve moeder in het zonnetje. En hoewel ze misschien niet vraagt om een cadeau of wat extra aandacht, doe je er vast en zeker goed aan om haar eens flink te verwennen. Ga samen picknicken buiten of blader (online) door deze editie van Bruist. Los gezellig samen de puzzels op en maak kans op leuke prijzen. Reken maar dat jullie een mooie dag hebben!

○			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 **5-9-3**.

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 Moederdag. De oplossing van vorige maand was **tulpen**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



g+😊-op Qe=j+tj

💡 r=k 📖 -ur

☀️ n=m+🐜-mi i+🗽-y

🔪 s=t 🧑 d=s+📺 v=?

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

Maak kans op een **sun care pakket van That'so**



Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnepspray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl

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

zon ontspan
creme zomer
strand lekker
vakantie bruin

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

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



Recharge yourself

Reserveer nu een proefrit in de ruime

MG5 Electric



VANAF
€ 33.985



Van Mossel