

ZUTPHEN EO



SEPTEMBER 2022 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Johan Goossens:

'Ik hou ervan als
mensen eerlijk zijn'

Maak een
frisse start!

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

CREATIEVE OCHTENDEN IN 'T WARNSHUUS

Elke tweede dinsdagochtend van de maand in de ontmoetingsruimte van 't Warnshuus: De eerstvolgende zal zijn op 13 september. De koffie/thee staat klaar om 10.00 uur. We beginnen dan met de uitleg en we sluiten of rond 12.00 uur. Vindt u het leuk creatief bezig te zijn en eens wat anders te leren, dan dat u misschien gewend bent? Of juist de behoefte om gezellig met anderen te knutselen?

Onder leiding van een hobbyist gaan we telkens een creatie maken en gebruiken hierbij karton, papier, inkt en allerlei hulpmiddelen zoals stansen, mallen etc. Wat we gaan maken zijn kaart- en cadeaucties in allerlei vormen en maten. De materialen en hulpmiddelen staan voor jullie ter beschikking; u hoeft niets mee te nemen.

U dient zich van tevoren op te geven, dat kan aan de balie in 't Warnshuus, telefonisch via 0575-522796 of via mail coordinator@warnshuus.nl.

High Tea middag voor ouderen

Op elke laatste vrijdagmiddag van de maand tussen 14.00 en 16.00 uur wordt de High Tea middag voor ouderen georganiseerd in 't Warnshuus. In een gezellige ambiance kunt u genieten van heerlijke lekkernijen die door de vrijwilligers van 't Warnshuus worden gemaakt. De deelname aan de High Tea middag bedraagt slechts € 5,00 p.p. Om



't Warnshuus
ook het adres voor uw activiteit!

de kosten verder te dekken hebben vrijwilligers en de Haak Maar Aan Club handgemaakte producten/cadeaus gemaakt die in 't Warnshuus te koop zijn tegen zeer schappelijke prijzen. De opbrengst van de verkoop gaat helemaal naar de organisatie van de High Tea middagen. Zoekt u een leuk cadeau? In de vitrinekasten in de ontmoetingsruimte worden de zelfgemaakte producten getoond.

De eerstvolgende High Tea zal zijn op vrijdag 30 september. U dient zich van tevoren op te geven, dat kan aan de balie in 't Warnshuus, telefonisch via 0575-522796 of via mail coordinator@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

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 periodes, 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

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



14

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

 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.



Bruisende lezer,

Wie geen last heeft van de vakantieblues is cabaretier Johan Goossens. Hij staat te trappelen om deze maand weer het theater in te gaan met zijn show *Kleine pijntjes*, zo blijkt uit het interview dat we met hem hadden. Goede tip voor als jij wel last hebt van zo'n 'afterzomervakantiedipje': reserveer kaartjes voor deze show. Dan heb je iets om naar uit te kijken en daar word je automatisch een stuk vrolijker van.

Of ze nu last hebben van de vakantieblues of niet, dat maakt voor onze bruisende ondernemers niet uit. Zij blijven hoe dan ook enthousiast en delen maar al te graag hun inspirerende verhalen. Nieuwsgierig? Blader dan 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



22



28



23

Inhoud

VOORZIE JE DROMEN VAN EEN STAPPENPLAN



E

Zo maak je een *frisse start*

De koffers zijn uitgepakt, de vakantiekiekjes hangen aan de muur en de wekker gaat als vanouds in alle vroegte af; de zomervakantie zit er weer op. Sommigen hebben er zin in, anderen zien er tegenop. Zo maak je een frisse start.

Het grootste deel van de werknemers voelt zich na een paar weken welverdiende vakantie als herboren en gaat vol nieuwe plannen aan het werk. Er zijn echter ook genoeg mensen die niet staan te springen om het kantoorleven weer op te pakken. Hoe start je na de vakantie?

MAAK EEN PLAN VOOR JEZELF Vakantie wordt door velen gezien als een moment om na te denken over hun carrière. Ze nemen zich dan allerlei zaken voor: na de vakantie ga ik echt minder overwerken, meer sporten, gezonder eten, op de fiets naar mijn werk, een volgende carrièrestap maken of een nieuwe baan zoeken. Wanneer ze eenmaal weer aan het werk zijn, blijkt dat energieke en positieve gevoel niet lang stand te houden. Om te voorkomen dat er daardoor niets van je plannen terecht komt, moet je je dromen voorzien van een stappenplan. Formuleer eerst met welk gedrag je je doel bereikt. Je wilt een nieuwe baan? Dan moet je iedere week minstens één sollicitatiebrief de deur uitdoen. Om iets vol te

houden, moet je je gedrag belonen, in plaats van het resultaat. Vier brieven geschreven? Beloon dat met het kopen van een boek of ga lunchen met een vriend.

HOUD VAKANTIEGEWOONTEN VAST Wie na zijn vakantie op kantoor moeite heeft met opstarten en last heeft van moeheid, gebrek aan concentratie, geïrriteerdheid en somberheid, lijdt aan de vakantieblues. Ga na wat je tijdens de vakantie prettig vond en creëer er een plek voor in je gewone leven. Houd het vakantiegevoel vast door na het werk te gaan borrelen op het strand of ga tapas eten op een knus terrasje in de stad.

DOE TWEE DAGEN NIETS Zijn nog niet alle vakantiedagen opgesnoept, neem twee extra dagen op en doe niets. Meerdere korte vakanties in plaats van een lange, kan ook een positief effect hebben op de vakantieblues. Plan alvast een nieuwe trip om naar uit te kijken.

Wil jij ook een frisse start maken? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

LEZERSACTIE*

Cheeky Sauvignon

(H)eerlijke cheeky Sauvignon, tropisch en verfrissend, tjokvol citrus. Crispy en opwekkend, met aroma's van granny smith en passievrucht. Iedere slok doet verlangen naar de volgende. Al met al een sappige Sauvignon met een dorstlessende afdrank.

www.thegoodwine.nl TAG #WIT



UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijmibo of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets steel jij gegarandeerd de show!
www.union.nl

DE UNIEKE
INTERIEURCOLLECTIE VAN
LIV'IN ROOM 121
A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.
www.livinroom121.be



VERPLAATSBARE SCHOENENKAST

Overzichtelijk opbergen van 54 paar schoenen met dit extra grote en afsluitbare schoenenrek of twel schoenenkast.

Licht maar stevig schoenenrek XXL, bestaande uit metalen buizen met kunststof verbindingstukken en een hoes van een hoogwaardige ademende stof met een dubbele ritsluiting. Eenvoudig te monteren en te demonteren door de verbindingstukken in elkaar te steken en weer uit elkaar te halen.

De afmetingen van dit uiterst handige en voordelige rek zijn: hoog 160 cm x breed 100 cm x diep 28 cm, de kleur is zwart.



VAN
€ 49,95
NU VOOR
€ 39,95

www.kastaccessoires.nl



Scan
de
QR-code

Heerlijke
nazomer

Do
mee
en
win

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, met 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

12

KENWOOD
– MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl

R

LEZERSACTIE*
Cheerful Merlot

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen.

In samenwerking met The Good Roll Foundation & Made Blue doneren zij per verkochte fles 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker. Daarom is The Good Wine, goed voor jou en voor een ander!



www.thegoodwine.nl TAG #ROOD

13

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

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.

Van cosmetische behandeling tot complete gebitsrenovatie

Wil jij weer een gebit waar je trots op kunt zijn? Bij CDC Complete Tandzorg helpen ze je graag verder. Hier werken specialisten op verschillende gebieden, waaronder cosmetische tandheelkunde, gebitsrenovatie en narcosebehandelingen.

Cosmetische behandelingen zijn ingrepen zoals tanden bleken, facings en kronen en bruggen. De specialist kan adviseren over de beste ingreep of combinatie van ingrepen en maakt gebruik van kwalitatief hoogwaardige materialen. De specialist op het gebied van gebitsrenovatie denkt met je mee om ook zeer beschadigde gebitten weer gezond en mooi te maken, onder andere met protheses, klikprotheses en compleet vaste brugconstructies.

Daarnaast zijn er narcosebehandelingen waarbij de tandarts samenwerkt met het anesthesieteam. Bij CDC Complete Tandzorg vind je alles onder één dak. Zij luisteren naar je wensen en denken graag mee over een passende oplossing. Samen met jou doorlopen ze het behandeltraject en ze begeleiden je bij elke stap, zodat je niet voor onverwachte verrassingen komt te staan. Wil je je als reguliere patiënt inschrijven voor je normale check-ups, dan kan dat ook bij CDC.



Hoe gezond is jouw tandvlees? Test het hier

Jouw lach, onze passie



Doet de lichtste aanraking van je tandvlees al pijn? Of bloedt het tijdens het poetsen? Dan is de kans groot dat je ontstoken tandvlees hebt. Ontstoken tandvlees is een signaal dat het tandvlees in slechte conditie verkeert. Wees gerust. Het is geen reden voor acute paniek, maar wél een reden om actie te ondernemen. Gezond tandvlees is de basis van een gezond gebit. Dus ontzettend belangrijk!

Ontstoken tandvlees? Kom altijd in actie!

Gingivitis

Een beginnende tandvleesontsteking wordt gingivitis genoemd. Dit is normaal gesproken door dagelijkse, goede reiniging met elektrisch poetsen en het gebruik van tandenstokers, ragers en/of flosdraad tussen de tanden en kiezen te voorkomen.

Ontstoken tandvlees voorkomen

Om je tandvlees gezond te houden, is goede mondhygiëne erg belangrijk. De oorzaak van ontstoken tandvlees is meestal onvoldoende mondhygiëne, bijvoorbeeld door het verkeerd of zelfs laks omgaan met tandenpoetsen. Wij raden je aan om je gebit tweemaal per dag te poetsen, minstens een half uur na de maaltijd en voor het slapen gaan. Het liefst met een zachte elektrische tandenborstel. Ook de reiniging met tandenstokers, ragers of flosdraad is dagelijks nodig om tussen de tanden te reinigen.

Het is heel belangrijk om minimaal twee keer per jaar naar de tandarts en/of mondhygiënist te gaan. Zeker

als je al last hebt van ontstoken tandvlees. De tandarts of mondhygiënist doet een grondige reiniging om al het tandsteen of tandplak te verwijderen, ook net onder het tandvlees.

Parodontitis

Verwaarloos je ontstoken tandvlees (gingivitis), dan kan de ontsteking ernstiger worden en overgaan in parodontitis. Deze vergevorderde tandvleesontsteking gaat dan verder onder het tandvlees en kan het kaakbot aantasten. Gevolg hiervan is terugtrekkend tandvlees en tanden of kiezen die los komen te staan. De bacteriën die parodontitis veroorzaken, zijn bovendien gevaarlijk voor je algehele gezondheid. Je slikt ze namelijk door. Ze belanden in je maag en worden opgenomen in het bloed, waarna ze, onder andere, hart- en vaatziekten, beroerte of een vroeggeboorte kunnen veroorzaken. Blijf er dus niet mee rondlopen!

De tandarts of mondhygiënist weet het beste wat je kunt doen om ontstoken tandvlees te genezen. En daarnaast bespaar je hoge tandartskosten. Preventie is goedkoper dan genezing!

Wist je dat...

CDC op Feedback Company meer dan 5.000 reviews heeft met een score van 8.8!





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.

WWW
URBEX FOTOGRAFIE

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

De kolibrie wordt ook wel de helikopter
onder de vogels genoemd omdat deze vogelsoort
stil kan 'hangen' in de lucht.

13% van de hoogopgeleiden

bezoekt een alternatieve genezer

zonder bewijs dat het werkt.

Kleine kinderen hebben vooral veel
slaap nodig om **hun brein** te laten rijpen.

Vrouwen met rode truitjes kunnen

rekenen op **meer aanbidders**

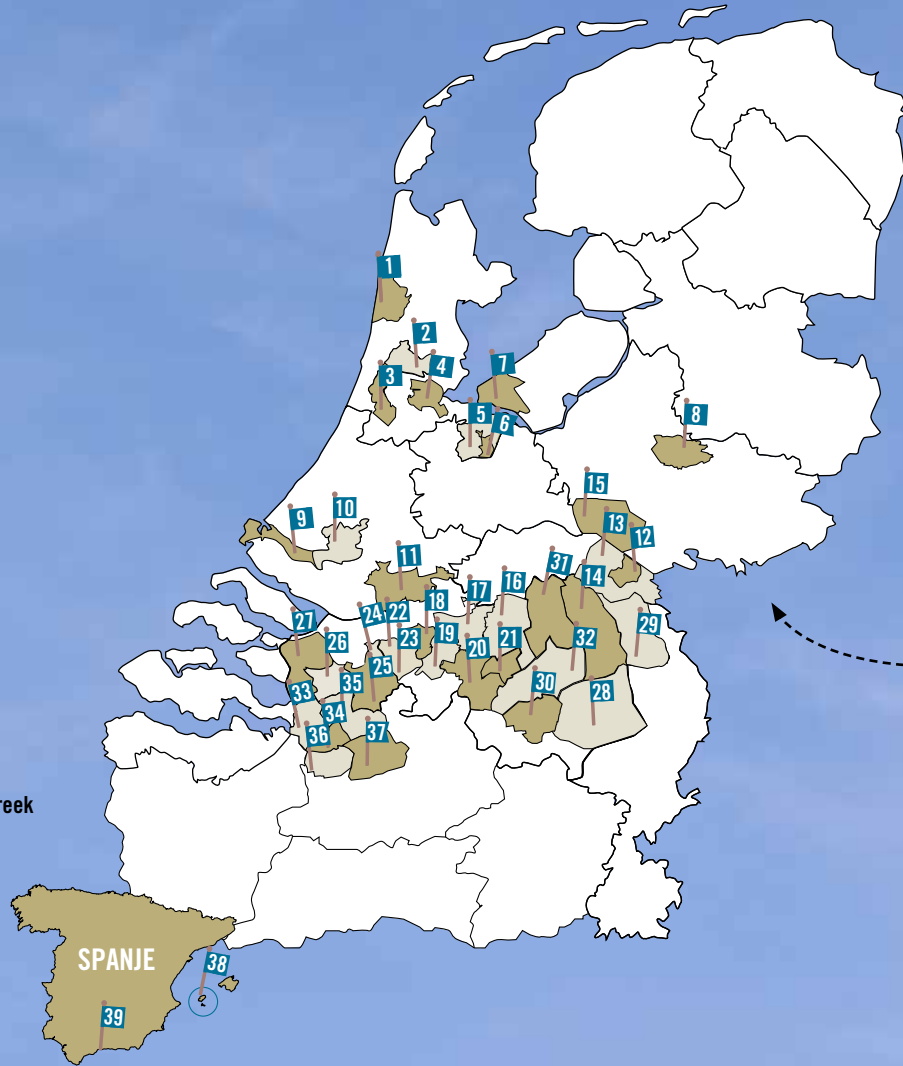
dan dames gehuld in blauw. Vrouwen vinden het
fijn als **hun man** een stukje langer is dan zichzelf.

Het meest gebruikte **wachtwoord is**
123456. De helft van de Nederlanders

verandert zijn wachtwoord nooit.

Door je iets **in te beelden** kun je
daadwerkelijk beter worden in een taak.

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



WijnWijsheid

Bewust leven wordt steeds meer een levensstijl. Gezond eten, groene energie, minder gestress. Toch ontbreekt in dit rijtje vaak iets heel principiëels: het meer leven vanuit 'bewustzijn'. "Een mooi voorbeeld om dit toe te lichten is het verschil in smaak tussen de heerlijke fles wijn die mensen op hun vakantieadres drinken en de fles wijn die ze mee naar huis nemen en daar ontkurken", zo vertelt André Visch.

"Deze blijkt ineens niet meer zo bijzonder en lekker te zijn als in het vakantieland. Dit is niet alleen perceptie, maar ook echt 'de geest van de wijn' die kan veranderen. Natuurlijk worden aspecten als druivensoort, grondsoort en weersomstandigheden weerspiegeld in de wijn. Maar ook gedachten en emotie, passie en aandacht, van zowel de wijnmaker als de omgeving, bepalen de wijn. Want als je je bewustzijn en energie op deze minder goed smakende wijn zou richten, kun je daarmee de smaak positief beïnvloeden.



Als therapeut en coach op het gebied van energie en bewustzijn kan ik eigenlijk op dezelfde manier iemands energievelden lezen en 'resetten'. Doordat de energie gaat stromen en hieraan gekoppeld het bewustzijn toeneemt, kan iemand zijn/haar eigen probleem bevatten en de zelfbesturing van of autonomie over het leven weer oppakken. Hoe wijs is dat, als je je gezondheid en geluk zelf kunt aansturen!"

Volop vitaliteit

Het klinkt niet-alledaags, je bezighouden met Energie & Bewustzijn. Toch is het iets wat André Visch, therapeut en coach van het HeelHuis, al jaren en dag in dag uit op een heel toegankelijke manier doet. En waar hij veel mensen in begeleidt. "Echt helpen komt erop neer dat je de ander als het ware leert vissen in plaats van hem een vis te geven. Je helpt mensen autonoom te worden, al zal dit met vallen en opstaan gepaard gaan. Het is daarbij belangrijk om altijd je échte motivatie om iemand te helpen helder te hebben. Of anders gezegd: verbeter de wereld, begin daarvoor bij jezelf en leef meer vanuit je 'bewustzijn'. Zo kun je gezondheid en geluk zelf aansturen voor meer vitaliteit." Het is ook iets wat eigenlijk iedereen heel makkelijk dagelijks zou kunnen toepassen. Gewoon als onderdeel van een vitale leefstijl.

Puur praktisch

De 'geest gekregen' om je hierin zelf te gaan verdiepen of gewoon benieuwd naar een paar handige tips voor jou persoonlijk? Dan is het boek *Laboratorium van de Geest* van André Visch een praktische gids hiervoor. Ook het verhaal van de wijn wordt er heel helder verder uitgelegd. Het boek is te bestellen via www.heelhuus.nl/webwinkel en ook af te halen bij de receptie van het HeelHuis.

Daarnaast kun je niet alleen bij André terecht voor individuele behandelingen, maar verzorgt hij regelmatig diverse inspirerende workshops en trainingen. Op elke 3e dinsdag van de maand kun je, van 17.15 tot 18.15u, in de workshopruimte van het HeelHuis aanschuiven bij de Instapworkshop. Voorkennis is absoluut niet nodig, vooraf aanmelden of reserveren is fijn. En vanaf 8 oktober geeft hij in 4 zaterdagen de Basis cursus Energie en Bewustzijn. Tijdens deze lessen worden theorie en bruikbare oefeningen afgewisseld. De cursus is daarnaast altijd inclusief een heerlijke lunch, vers bereid en zoveel mogelijk biologisch. Kortom, heel bewust!

Kijk voor meer informatie en de exacte data op www.heelhuus.nl/instapworkshop en www.heelhuus.nl/basiscursus.

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

GEDRAGEN DOOR HET UNIVERSUM

Zie jij wel eens dubbele getallen? Als spiriwiri geloof ik dat dit signalen zijn van onze beschermers uit een andere dimensie.

Als ik een dubbel getal zie, zoek ik snel de betekenis op. Ik voel me omringd door beschermers en gidsen die mij helpen in het aardse bestaan. Ook via engelenkaarten en dromen krijg ik antwoorden op eerder gestelde vragen. Soms zeggen de getallen dat je de beschermers om hulp mag vragen. Of dat ze je hulpvraag hebben gehoord en ermee bezig zijn. De getallen stimuleren mij en geven aan dat ik op de juiste weg zit. Zo ga ik in mijn kracht staan.

Ik voel me gedragen door het universum en alle wezens die daarbij horen. Ik ben zo dankbaar om te voelen dat ik niet alles alleen hoeft te doen. MKBM groeit steeds meer uit tot een bedrijf dat mensen in hun kracht zet. Het begon met een Killer Planner vol zelfhulp oefeningen. Toen een online Feel Good Training waarin ik jullie help om bewuster, positiever en succesvoller te worden en nu een nieuwe website met motivatievideo's. Wil je meer weten? Ga naar de **Mykillerbodymotivation** website.

Grappig, nu ik deze blog schrijf, zie ik het getal 14:44. Ik ga even de betekenis opzoeken!

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

DAGJE UIT FILM BY THE SEA



Van 9 tot en met 18 september 2022 beleeft filmfestival Film by the Sea zijn 24e editie in Vlissingen en kan een breed publiek genieten van ruim honderd films uit alle hoeken van de wereld. Film by the Sea opent dit jaar met de spraakmakende Britse komedie Good Luck to You, Leo Grande, waarin Emma Thompson een vrouw van middelbare leeftijd speelt die een sekswerker inhuurt. Daarnaast zijn er ook dit jaar weer de Specials, waaronder het filmconcert van de filmklassieker Blood and Sand in de Sint Jacobskerk te Vlissingen, uitgevoerd door pianist Daan van den Hurk, bijgestaan door flamencogitarist Tijn van der Sanden en drums/percussionist Frank van der Star.
www.filmbythesea.nl

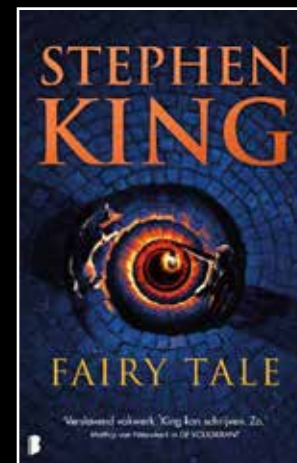
FILMPJE KIJKEN SOOF 3

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 aan haar voor. Soof grijpt het huwelijk van haar dochter met twee handen aan om haar kop in het zand te steken. Soof moet echter leren zelf ook eens hulp toe te laten, dat haar familie van haar houdt en dat ze die hulp meer dan waard is. **SOOF 3 is vanaf 15 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN FAIRY TALE



Charlie ziet eruit als een doorsnee scholier, maar hij draagt een zware last. Zijn moeder kwam om bij een auto-ongeluk en door het verdriet greep zijn vader naar de fles. Wanneer Charlie zeventien is, ontmoet hij de hond Radar en zijn baas Howard Bowditch, een kluisenaar die op de top van een hoge heuvel woont, met een mysterieuze afgesloten schuur in de achtertuin. Charlie doet klusjes voor meneer Bowditch en verliest zijn hart aan Radar. Als Bowditch sterft, laat hij Charlie een cassettebandje na met een verhaal dat niemand ooit zou geloven: in de schuur zit een poort naar een andere wereld verborgen... **FAIRY TALE van Stephen King is vanaf 6 september 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.



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek in Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit aan kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.



Johan Goossens:

'Ik hou ervan als mensen eerlijk zijn'

Cabaretier Johan Goossens is goudeerlijk in zijn nieuwste show Kleine Pijntjes. Het lukt hem om alle facetten van een mensenleven erin te verwerken; van mantelzorg en onderwijs tot vrijwilligerswerk en seks.

“Het is een mooie show, waarin het leven in de volle breedte voorbijkomt. Het is eigenlijk ook heel onnatuurlijk om het over één onderwerp te hebben, want alles wat je doet bestaat naast elkaar. Dat komt hier mooi terug”, aldus Goossens.

PERSOONLIJK De cabaretier blijft in al zijn voorstellingen dicht bij zichzelf. “Ik verzin bijna niets, maar geef altijd een draai aan wat ik meemaak.” Absurdistisch theater is dan ook niets voor hem. “Ik vind het leuk dat het realistisch is en dat mensen het kunnen herkennen. Ik hou ervan als mensen eerlijk zijn.”

OPENHEID OP HET PODIUM Goossens noemt die eerlijkheid zelfs de taak van kunstenaars. “Het is ons werk om op het podium te laten zien hoe je het leven ervaart. We kunnen daar soms eerlijker over

zijn dan mensen met een andere baan. Een docent kan bijvoorbeeld niet zomaar alles zeggen. Als cabaretier kun je makkelijker de randjes opzoeken. Dat is ook de meerwaarde van een theatershow.”

KIEZEN WAT JE WEL EN NIET VERTELT “Ik heb in coronatijd gemantelzorgd voor mijn vader. Bij het maken van de voorstelling liep ik er voor het eerst tegenaan dat ik dacht: sommige dingen uit deze periode wil ik voor mezelf houden. Maar ook dat past bij ouder worden, je gaat andere keuzes maken. Dat is dus een groot verschil met mijn vorige voorstelling over seks, waarin ik werkelijk alles vertelde.”

Johan Goossens treedt vanaf september weer op met Kleine Pijntjes. 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



COLUMN/MARJOLIJN DONKERS

WAT ALS JIJ ECHT DE BAAS ZOU ZIJN OVER JOUW EIGEN AGENDA

Om je op professioneel en persoonlijk vlak verder te ontwikkelen, kun je soms wat extra inspiratie en hulp gebruiken. Jij zou zelf weer de regie krijgen over jouw agenda en orde vinden in de drukte van je werk en een vol privéleven. Bij Fylgja-Advies leer je hoe jij ambities voluit kunt waarmaken.

Fylgja-Advies is een organisatie voor begeleiding en training voor particulieren en voor organisaties. Vanuit verschillende invalshoeken krijg je inzicht in jezelf, de mensen om je heen en de wereld om ons heen.

Herken jij dit?

- Ik neem mijn werk vaak mee naar huis
- Ik ben ambitieus
- Ik geef leiding aan een team
- Ik heb een druk privéleven
- Ik zou zo graag mijn dromen waarmaken

Kom dan eens langs en maak kennis met de werkwijze van Fylgja Advies. Voor organisaties en particulieren bieden wij persoonlijke begeleiding en groepstrainingen.



Doen wat goed voelt

In een wereld waarin we aan elkaars verwachtingen moeten voldoen, is het lastig om te blijven volgen wat goed voelt voor jezelf.

Sinds november 2019 geef ik yoga bij PiekStudio in Zutphen. De meeste yogalessen sluiten af met shavasana, oftewel de lijkhouding, liggend op de rug. De armen liggen dan breed, ter hoogte van de heupen. De voeten op heupbreedte, de tenen vallend naar buiten. De schouderbladen iets naar elkaar toe, handen met de handpalmen op. Het hoofd in het verlengde van de wervelkolom. De shavasana staat voor overgave, dood en wedergeboorte, voor rust en ontspanning. Maar soms, kan deze houding minder relaxt voelen dan de bedoeling is... onveilig voelen of simpelweg gewoon niet hetgeen je nodig hebt.

Steeds vaker wil ik mensen uitnodigen om tijdens de yoga vooral NIET te doen wat ik van ze vraag: om vooral hun eigen wijze te volgen, te luisteren naar wat hun lijf nodig heeft in plaats van wat ik denk dat zij nodig hebben. Als ik dan opmerk dat iedereen de eindontspanning op zijn eigen manier durft in te nemen, ben ik dus extra dankbaar en blij! Want het is een kunst om de houding te kiezen die goed voelt voor dat moment. Te voelen wat jij nodig hebt.

Zullen we wat vaker luisteren naar die innerlijke stem? Naar die fluisteringen? Minder doen wat anderen goed vinden of voor jou bedenken? Dát is vrijheid vinden in beweging, dát is buiten de boekjes luisteren naar je lijf.

Dát is, wat voor mij yoga is: eenheid creëren in lichaam en geest. Jou weer verbinden met jezelf, trouwen met je kern. Zodat je voluit jouw waarheid durft te leven en gaat staan voor wie je bent.

Ga meer doen wat goed voelt en je zult zien dat leven een moeiteloos iets kan zijn!



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

COLUMN/LISE ROBBEREGET

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als therapeut en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.



Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!

“Wij werken onder andere met ACT”

Acceptance en Commitment Training

Fylgja-Advies
Zaadmarkt 84A, Zutphen
0575 - 84 71 05
Eigenaar: Marjolijn Donkers
info@fylgja-advies.nl
www.fylgja-advies.nl

Mooier kan het schooljaar niet beginnen

Back to School

25% korting

Back to school. Alle studenten t/m 25 jaar krijgen 25% korting op vertoon van schoolpas/studentenkaart of iets anders wat bewijst dat ze op school zitten.

Geldig op behandelingen en producten de hele maand september.
Mooier kan het schooljaar niet beginnen.

GREEN
HAIR
CARE



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

Relax Your Spirit

SPIRITUELE PRAKTIJK
VOOR MENS EN DIER

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 ze met haar vermogen om dier en mens haarfijn aan te voelen, niet alleen de hond maar ook de baasjes verder kon helpen, besloot ze haar eigen coaching praktijk te openen. Dertien jaar later coacht ze ook mensen richting een gezond eetpatroon én richting de ideale partner.



Anneke de Waal
Savornin Lohmanstraat 16,
Brummen | 06- 16489017
www.relaxyourspirit.nl



Essentiele oliën en hun kracht

De zogenaamde aromatherapie is al eeuwenoud, maar heeft de laatste tientallen jaren een hernieuwde vlucht genomen. Mensen verdiepen zich steeds meer in de alternatieven voor geneesmiddelen. Want vaak zijn geneesmiddelen nog erger dan de kwaal zelf.

Nog ieder dag kan ik in mijn adviezen naar cliënten, mij steeds weer verwonderen over het resultaat hiervan. De zachte, vriendelijke werking, die toch enorm krachtig is, geeft heel vaak een mooi resultaat.

Door deze successen zijn er steeds meer producten tot stand gekomen, in de vorm van huidverzorging, shampoos en dergelijke.

Ook voor kinderen en dieren blijkt deze olie preventief en verzachtend te kunnen werken als ondersteuning van fysieke en mentale klachten.

De kwaliteit van de olie is een bepalend voor de werking en het succes hiervan.

Om die reden ben ik ambassadeur geworden van Young living. Een

enorm wereldwijd bedrijf, die voor zuiverheid en kwaliteit borg kan staan.

Meer weten hierover? Neem vrijblijvend contact met mij op, en laat jezelf ook verrassen op dit olie avontuur en ervaar de kleine wonderen hiervan.

Op zondagmiddag 16 oktober organiseren wij een leuke, inspirerende workshop om totaal te ontspannen. Met dans, olie en massage.

Heb je interesse?
Kijk dan op de website voor meer informatie!



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



**Meer weten? Kijk op
parkinsonfonds.nl/brochure of
scan de QR code.**



Gedachtenspinsels

Dat beetje negatieve feedback dat we hebben gekregen, blijft ons bezig houden; positieve opmerkingen nemen we nauwelijks waar. Die ene automobilist die ons afsnijdt onthouden we; honderden die vriendelijk en beleefd zijn, vergeten we. Gemiddeld hebben we 12.000 tot 60.000 gedachten per dag - 80% daarvan zijn 'negatief' en 95% repetitief.

We zijn veel gevoeliger voor gevaar dan voor geluk - dat komt doordat ons brein zo is ingericht. Toen we nog een prooidier waren, hielp deze focus op (vermeende) dreiging ons overleven. Maar deze negatieve vertekening maakt ons leven nu onnodig zwaar. En waar kom dan terecht - in een niet zo verdraagzame geest?

Dat hoeft niet zo te blijven: die negativiteit neemt af, als wij onszelf aanleren meer opmerkzaam te zijn.

Neem vriendelijk waar hoe je omgaat met de moeilijke dingen - afwijzend, verdragend of... kan ik er naartoe gaan, ze toelaten en onderzoeken? Negatieve oordelen die in mij opkomen, kan ik die bekijken - dan maken ze vaak plaats voor allerlei verschillende ervaringen of nieuwe inzichten. Pijnlijke gewaarwordingen of gedachten - laat ze toe, sta erbij stil, deel ze met anderen, dan worden ze gewoonlijk zachter. Of komt er ruimte voor een ander perspectief, of juist meer helderheid om een andere keuze te maken? Of komen juist meer de goede dingen in beeld, van de situatie of de ander?



**Praktijk voor lichaamsgerichte
psychotherapie & coaching**

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

Franse *ovenshotel* met aardappel

Deze Franse ovenshotel is een gerecht dat over de hele wereld wordt gegeten. Beter comfortvoedsel dan dit gerecht met aardappelen die zijn gedrenkt in met knoflook doordrenkte room en vervolgens langzaam zijn gekookt tot smeltende perfectie bestaat eigenlijk niet.

6 PERSONEN - 10 MINUTEN (+ 95 MIN. KOKEN)

INGREDIËNTEN

- 1 kilo aardappelen
- 5 kopjes volle melk
- 2 teentjes knoflook
- 1 1/2 kopjes slagroom
- 1 1/2 kopjes crème fraîche
- 1 tl zout
- 1/4 tl gemalen zwarte peper
- versgeraspte nootmuskaat
- 2 el ongezouten boter
- 2/3 kopje geraspte kaas

BEREIDING

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes van 6 mm dik. Breng in een grote pan op middelhoog vuur de aardappelen, melk en knoflook zachtjes aan de kook. Af en toe de aardappelen zachtjes roeren en pas het vuur zo nodig aan om het behouden. Kook tot de aardappelen net gaar zijn, dit duurt ongeveer 15 minuten. Pas op dat ze niet te gaar worden, want ze moeten hun vorm behouden om in de pan te kunnen worden gelegd. Verwarm de oven voor op 180 graden.

Doe de aardappelen in een kom en zorg ervoor dat de plakjes niet breken. Giet de melk uit de pan. Voeg de slagroom, crème fraîche, zout, peper en nootmuskaat toe aan de pan en klop om te combineren. Doe de aardappelen voorzichtig terug in de pan.

Verwarm het aardappel-roommengsel tot het nauwelijks kookt (een paar bubbels zijn prima, maar niet meer) gedurende 10 tot 15 minuten tot de aardappelen heel zacht zijn, maar niet uit elkaar vallen. Beboter een grote ovenschaal. Breng de aardappelen met een schuimspaan over in de ovenschaal en leg ze in lagen zonder ze te veel te breken. Bedek het geheel met de room uit de pan.

Strooi de geraspte kaas over de aardappelen. Bak dit ongeveer 50 minuten in de oven tot de aardappelen goudbruin zijn en de room grotendeels is opgenomen.



PUZZELPAGINA



Vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na zo'n ontspannen break wil je dat vakantiegevoel natuurlijk zo lang mogelijk vasthouden. Ook als je weer aan het werk moet. Het geheim? Rustig opstarten en probeer de relaxte sfeer vast te houden, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **1-5-8**.

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 'frisse start'. De oplossing van vorige maand was **duiken**.

Maak kans op een

Bruist Ecofriendly Powerbank



Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

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

Maak kans op

1 jaar abonnement op Bruist



Wil jij iedere maand twee edities naar keuze van het leukste magazine van Nederland in je brievenbus ontvangen? Los de puzzel op en lees alles over onze bruisende ondernemers. Daarnaast geniet je van exclusieve acties, aanbiedingen en kortingen. Veel leesplezier.

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

lezen	magazine
editie	gratis
bruist	content
prijs	prijzen

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



Recharge yourself



MG5 Electric

100% elektrisch, 100% ruim

Van Mossel