

ZUTPHEN EO 

MAART 2023 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Geef jezelf
een boost!

Buddy Vedder:
'De liedjes zijn
onsterfelijk'

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

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

GIRO

555



Scan en doneer

HELP SLACHTOFFERS AARDBEVING

GEEF OP GIRO555.NL

NL08 INGB 0000 0005 55 o.v.v. 'aardbeving'



8

COLOFON



16

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. ©2023. 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,

Heb jij ze ook al, de lentekriebels? Hier op de redactie van Bruist kunnen we in ieder geval niet wachten tot het voorjaar weer aanbreekt. Laat dat mooie lenteweer dus maar komen. Wil je optimaal van dit seizoen kunnen genieten, blader dan snel verder en laat je inspireren door onze bruisende lentetips.

En dat is natuurlijk niet het enige wat we deze maand voor je op papier hebben gezet. Uiteraard hadden we ook weer mooie gesprekken met heel wat bruisende ondernemers en ook vroegen we ‘alleskunner’ Buddy Vedder het hemd van het lijf over zijn voorliefde voor muziek uit de jaren zeventig en tachtig. Ook dit interview vind je in deze nieuwste editie van Bruist.

Laat de lentekriebels maar kriebelen, ga naar buiten, laaf je aan de stralen van de zon, doe nieuwe energie op en bereid je voor op alle mooie maanden die weer voor ons liggen. Zet de bloemetjes buiten, letterlijk en figuurlijk, en vier samen met ons dat het voorjaar weer in aantocht is. Wij kunnen in ieder geval niet wachten tot het zover is...

Leve de lente!

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



28



23

Inhoud



Lentekriebels: *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

DE D VAN VITAMINE D Zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien maakt zonlicht dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje.

DE F VAN FRISSE ENERGIE In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

DE L VAN LICHAAM Ga aan de slag met je body. Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten, die de hele winter opgesloten hebben gezeten, een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet.

DE T VAN TULPEN Verwen jezelf met een grote bos tulpen. De lente is in aantocht en dat mag best gevierd worden!

DE W VAN WINKELN Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad, waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt.

ONTDEK HOE JIJ DEZE
LENTE LEKKER **LICHT**
EN **LUCHTIG** BEGINT!

Wil jij tips hoe jij dit jaar aan de lente begint? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

LEZERSACTIE*

Maak kans op het boek van Sol Bouzamour

Gebaseerd op waar gebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit.



www.deschrijverscentrale.nl TAG #SOL



HALLMARK COMPLIMENTEN DAG

Hoe vaak geef jij eigenlijk een compliment? Het lijkt zo gewoon, maar eigenlijk staan we er te weinig bij stil hoe belangrijk complimenten zijn. Verstuur daarom met Hallmark een mooi compliment! 1 maart is het namelijk weer Nationale Complimentendag. Wie ga jij dit jaar verrassen met een onverwacht compliment? Bestellen doe je met een paar klikken op de website van Hallmark.

www.hallmark.nl

UNION E-LANE

In het voorjaar is het heerlijk om fietstochten te maken. Met de elektrische E-Lane van Union heb je altijd een elektrisch windje in de rug. Mocht de accu na je vele ritten aan wat power toe zijn, dan kan je deze eenvoudig opladen met een stekertje. Geen stopcontact in je schuur of fietsenstalling? Geen ramp, dan haal je de accu er gemakkelijk uit en laad je die binnenshuis op.

www.union.nl



HAWAIIAN TROPIC MINERAL SUN MILK FACE LOTION

Op zoek naar een natuurlijke zonnebrand? Hawaiian Tropic heeft een nieuwe Mineral lijn gelanceerd. Deze producten bevatten geen chemische uv-filters. Bovendien zijn de producten vegan. Perfect voor mensen met een gevoelige huid. De producten voelen licht aan op de huid en plakken niet. Met de Mineral Sun Milk Face Lotion ga je goed beschermd het voorjaarszonnetje in.

hawaiiantropic.com

Zet de bloemetjes *buiten!*

Doe mee en win

Scan de QR-code

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.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook als pdf bestellen, dan hoeft het niet gelijk afgerekend te worden bij bestelling.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail



Jolanda.Philipse@icloud.com

WILKINSON

Wilkinson Hydro 5 Wood is een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van negentig procent gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gel-reservoir ideaal voor elke man die huidverzorging én duurzaamheid belangrijk vindt.

www.wilkinsonsword.com

LEZERSACTIE*
Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens is terug met Killerbody Lifestyle waarin het draait om mindset. Val makkelijker af, behoud je resultaat en voel je gelukkiger. Met nieuwe vega(n) recepten en voedingsplannen.

www.fayaofficial.com TAG #FAYA



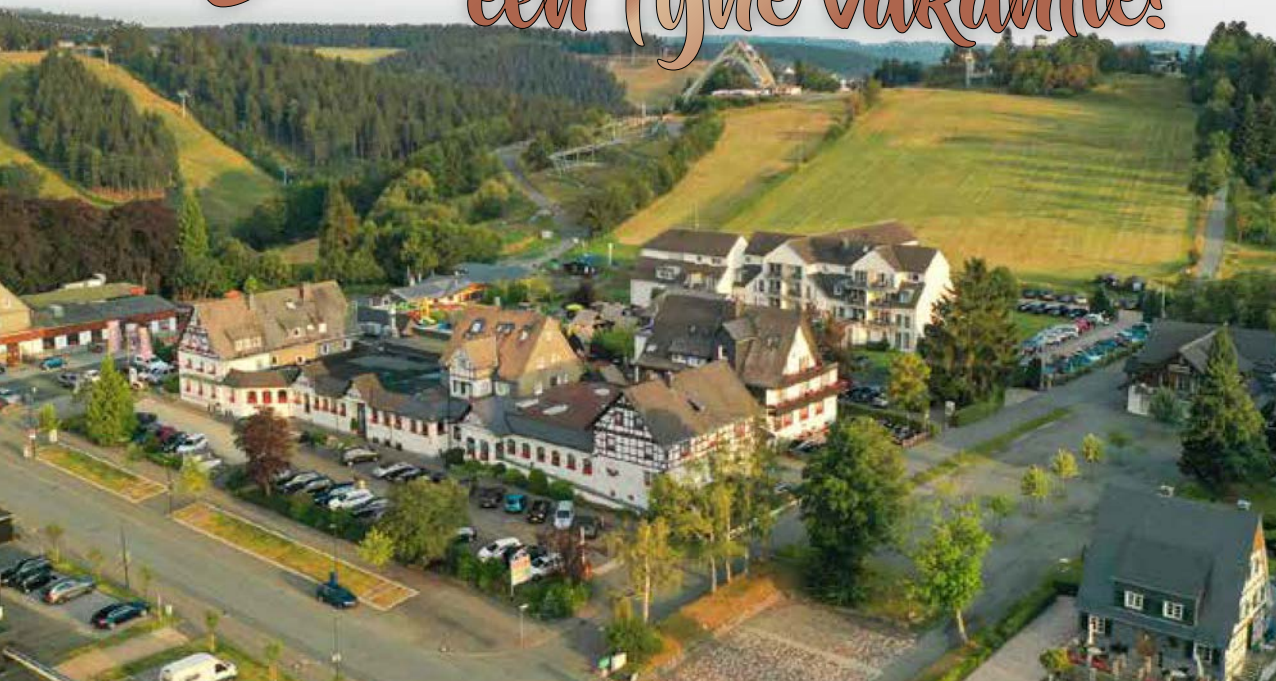
LEZERSACTIES*

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



Uw garantie voor een fijne vakantie!



Gelegen op slechts 200 kilometer van de Nederlandse grens, midden in het prachtige Sauerland (ook wel land der 1000 bergen genoemd). Direct aan wandel- en skigebied en de mooiste fiets- en motorroutes en dichtbij het gezellige centrum van Winterberg. Met eigen vervoer of met een van onze 24 georganiseerde busreizen. Hier verzorgt de familie Meurs al ruim 36 jaar fijne vakanties voor alle leeftijden en elk wat wils.



● Zien, doen en beleven!

U hoeft het hotelterrein niet eens te verlaten, zo veel is er te doen! Bijvoorbeeld genieten in ons heerlijke, het gehele jaar 30°C verwarmde buitenzwembad, ontspannen op de fijne zitplekjes in de hotelbar, de serre of het prachtige zonneterras en natuurlijk meedoen met het uitgebreide entertainmentprogramma met onder andere de bingo, pubquiz, fakkeltocht of livemuziek. Voor de kinderen staat Fleur Kleur in de weekenden en schoolvakanties iedere dag klaar voor een leuke activiteit.



● Proef Der Brabander

Een van de belangrijkste dingen tijdens vakantie is zeker het eten. Daarom is ons restaurant ook het hart van ons hotel. Hier kunt u 's morgens uw favoriete ontbijt samenstellen uit ons uitgebreide, gevarieerde ontbijtbuffet. Heerlijk lunchen doet u in het Pannenkoekenhuis, op het terras of in de serre. 's Avonds verwennen we u met een heerlijk diner met keuze uit maar liefst 5 verschillende hoofdgerechten. Of kiest u liever een gerecht van onze à la carte avondkaart?



● Ontspannen en relaxen

Onze Sauna & Spa biedt volgens veel van onze gasten het mooiste saunalandschap van het Sauerland. Hier kunt u de buitenwereld eventjes vergeten. Geniet in een van de 5 bijzondere sauna's, ontspan in de verschillende rustruimtes met open haard op de speciale edelsteenbank of met een fijn voetenbad. Ook zijn er vele verschillende massages of cosmetische behandelingen te reserveren. Ontspanning ten top!



● Voor iedereen!

Bij Der Brabander krijgt iedere gast (vanaf 1 april tot 31 oktober) vanaf 2 overnachtingen de Sauerland SommerCard, waarmee u profiteert van gratis entree aanbiedingen bij 50 verschillende recreatiemogelijkheden in Winterberg en omgeving, zoals de panoramabrug, het toeristentreintje, waterskiën, een museumbezoek, een ritje op een van de rodelbanen, bowlen, karten of een rondvaart op een van de vele stuwmeren.

zoover

"Het was weer fantastisch" ★★
 Zoover - 9.2



Kijk voor meer informatie, beschikbaarheid en bijbehorende prijzen op **brabander.nl**



Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/
vrijwilliger](https://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



1 maart is het in Nederland
nationale complimentendag.

Mensen die in maart geboren zijn, zijn volgens antropoloog Gerhard Weber over het algemeen **langer** dan gemiddeld.

Internationale **Vrouwendag** wordt elk jaar gevierd op 8 maart. Op deze dag vragen vrouwen wereldwijd aandacht voor onder andere **gelijkheid** en **economische zelfstandigheid**.

Maart is de buienmaand bij uitstek. Vandaar ook de uitspraak 'maartse buien en aprilse grillen'.

20 maart is het weer zover: het is **lente!**

In het laatste weekend van maart wordt in de nacht van zaterdag op zondag **de klok** een uur vooruitgezet.



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'

ACT COACHING

Heb jij nog voldoende plezier in je werk?

Wil je meer plezier in je werk en in je leven? Wil je uitblinken in jouw talenten? Wil je leren hoe jij met tegenslagen in balans kunt blijven? Ga dan eens aan de slag met ACT coaching.

Dit voorjaar kan een mooi moment zijn om je af te vragen of jij nog de juiste baan hebt? Past je werk nog bij je ambities? Maak je gebruik van al je talenten? En, heb jij nog voldoende plezier in je werk?

ACT coaching helpt jou om je persoonlijke waarden te duiden en met meer plezier ook de lastige situaties in je werk aan te gaan

- Als je graag ontspannen en met plezier wilt leven en werken
- Als je bereid bent om je eigen strenge verstand onder ogen te zien

Dan past deze coaching goed bij jou!

Naast ACT coaching organiseert Fylgja Advies ook ACT cursussen voor iedereen die meer grip op werkdruk wil krijgen en zijn ambities volop wil waarmaken.

“GET OUT OF YOUR MIND, AND INTO YOUR LIFE”

Steven C. Hayes

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



Een schotelantenne...?!



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 mee helpt en ook verder in begeleidt. Het is ook iets wat eigenlijk iedereen heel makkelijk dagelijks zou kunnen toepassen. Gewoon als onderdeel van een vitale leefstijl. Bijvoorbeeld als je een 'schotelantenne' bent...

Wereld op je nek

"Schotelantennes", zo licht André toe, "zijn mensen die diep van binnen niet het gevoel hebben dat ze waardevol zijn. Ze zijn altijd op zoek naar bevestiging van hun eigenwaarde. Dit doen ze door zoveel mogelijk harmonie in hun omgeving te creëren en problemen van anderen op te lossen. Schotelantennes zijn vaak zeer gevoelig voor de energie van andere mensen en voelen zich bovendien ook verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen. Ze nemen letterlijk alles op hun nek."

Wereldverbeteraar

Zo klopte jaren geleden een zekere Maria bij hem aan. Ze was doodmoe, had aanhoudende hoofdpijn en hilde om het minste of geringste. Kortom, ze had een burn-out. "Tijdens de intake werd mij al snel duidelijk dat Maria een typische schotelantenne was. Rustig heb ik haar vervolgens uitgelegd wat dit betekende. Met acupunctuur en door haar energievelden als het ware te 'resetten', heb ik daarna haar energie weer in beweging gezet. Daarbij

kwamen enorme huilbuien los. En belangrijker nog: ik heb haar duidelijk kunnen maken dat ze zélf moest leren niet weer in dezelfde valkuil te stappen. Dat ze dus goed mag zijn voor een ander, maar hem of haar nooit zijn groeimoment af mag nemen. 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."

Boekenwijsheid

Benieuwd naar een paar praktische toepassingen voor jou persoonlijk? In het boek *Laboratorium van de Geest en de Kracht van Compassie* van André Visch wordt het verhaal van schotelantennes op een heldere manier verder uitgelegd. Ook kun je dit boek gebruiken als praktische gids om je in deze bewuste manier van leven te verdiepen. Het is te koop bij de receptie van het HeelHuis of via www.heelhuus.nl/webwinkel.

Praktijkervaring

Daarnaast geeft André individuele behandelingen en verzorgt hij regelmatig diverse inspirerende trainingen bij het HeelHuis. Vanaf 25 maart, op vier opeenvolgende zaterdagen, verzorgt hij de basiscursus Energie en Bewustzijn. Tijdens deze lessen worden theorie en bruikbare oefeningen afgewisseld. De cursus is daarnaast altijd inclusief een heerlijke lunch, versbereid en zoveel mogelijk biologisch. Kortom, heel bewust! Kijk voor meer informatie en de exacte data op 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



Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. Daarnaast ben ik in 2009 gestart met het geven van mindfulness. 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!



06-19354689

info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

Gelukkig zijn

Gelukkig zijn. Wie wil het niet? Ieder mens is er mee bezig, op zijn eigen manier. Wat maakt jou gelukkig? Het gebeurt maar al te vaak dat we ons geluk koppelen aan materiële zaken: dat mooie huis, die geweldige auto, een droomvakantie. Of we hangen ons geluk op aan het hebben van de ideale relatie of de juiste baan. “Als ik dat zou hebben, dan... zou ik gelukkig zijn”.

We hebben eigenlijk maar weinig te zeggen over het leven. Er is voortdurend verandering en alles is van tijdelijke aard. Het komt en het gaat. Iets nieuws wordt al snel weer gewoon en die felbegeerde baan of relatie geeft ook geen blijvend gevoel van geluk.

Wat maakt dan wel blijvend gelukkig?

Wikipedia omschrijft gelukkig zijn als “het tevreden zijn met de huidige omstandigheden”. Kun je tevreden zijn met je huidige situatie? Kun je accepteren dat alles voortdurend verandert en daarin meebewegen? Kun je genieten van iets moois of fijns zonder te verwachten dat het blijft? Kun je tegenslag verdragen zonder je uit het veld te laten slaan?

Het gaat hier over gelijkmoedigheid, over psychische stabiliteit en kalmte, ongeacht de gebeurtenissen.

Je kunt door middel van een mindfulnessstraining leren om gelijkmoedigheid te ontwikkelen en daardoor beter om te gaan met veranderlijke gebeurtenissen in het leven. Dit helpt je om zorgelozer en gelukkiger te leven.

Je bent van harte welkom voor een vrijblijvend en kosteloos kennismakingsgesprek.

DAGJE UIT

SCHRIT_TMACHER FESTIVAL 2023



Vanuit alle windstreken haalt schrit_tmacher belangwekkende danskunst naar (Zuid-)Nederland en de Euregio, met een scherp oog voor choreografen die niet of nauwelijks in Nederland te zien zijn. Zoals de naam al zegt – ‘schrit_tmacher’ betekent pionier, grensverlegger maar ook pacemaker – schuwt het festival hierbij niet de kans om grenzen van kunstdisciplines op te rekken en nieuwe wegen in te slaan. In 2023 staan van 28 februari tot en met 2 april de danspodia in Heerlen, Aken en Eupen in het teken van een aantal indrukwekkende namen en toonaangevende gezelschappen uit onder andere Canada, Frankrijk en Zuid-Afrika, en van dichter bij huis uit België, Duitsland en Frankrijk.

Kijk voor meer info op www.schrittmacherfestival.nl.

FILMPJE KIJKEN

TOEN IK JE ZAG

Voor de buitenwereld leidt acteurskoppel Esther en Bastiaan een droomleven. Allebei razend populair, de ene na de andere rol spelend, een idyllische boerderij waar ze met hun twee kinderen wonen en nog altijd stralend verliefd. Maar er is een kant van hun leven die maar weinigen zien. Ver weg van de camera's hebben de depressies, angsten en gekmakende onzekerheid van Bastiaan een steeds grotere impact op hem en hun relatie. Uit alle macht probeert Esther om haar grote liefde en haar gezin op de rit te houden, maar de ziekte in Bastiaans hoofd laat zich maar moeilijk bevechten. **TOEN IK JE ZAG is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN KOEKOEKSJONG



Twee verschrikkelijke gebeurtenissen schudden Fjällbacka op haar grondvesten. Een beroemde fotograaf wordt dood aangetroffen in een showroom en Henning Bauer, de Nobelprijswinnaar voor literatuur, wordt aangevallen op het eiland waar hij het tiende boek in zijn wereldberoemde serie schrijft. Patrik Hedström en zijn collega's van het politiebureau van Tanumshede storten zich op beide zaken. Ondertussen verdiept Erica Falck zich in een cold case: de nooit opgeloste moord op een transgender man in de jaren tachtig. Langzaam realiseert ze zich dat het verleden onlosmakelijk verbonden is met het heden... **KOEKOEKSJONG van Camilla Läckberg is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**



Ruiken naar de *lente*

Om alvast een beetje in voorjaarsstemming te komen, parfumeer je jezelf met de heerlijkste lentegeuren!

1. Lily Of The Valley van 4711, € 22,50,- www.4711.nl
2. Desert Rosewood Eau de Parfum van Goldfield & Banks, 100ml, € 165,- www.skins.nl
3. Sugar Cashmere Detergent van Tangent GC, € 20,- www.skins.nl
4. Afrika-Olifant Extrait de Parfum van NISHANE, 50 ml, € 220,- www.skins.nl
5. Invictus Victory Elixir Parfum Intense van Rabanne vanaf € 98,20 www.douglas.nl
6. Bella Bouquet van Oscar de la Renta, vanaf € 52,- www.douglas.nl
7. Angel Elixir Eau de Parfum van Mugler vanaf € 50,92 www.iciparisxl.nl

8. My Way Le parfum van Giorgio Armani, vanaf € 98,90 www.douglas.nl
9. Black Opium Le Parfum van YSL, vanaf € 98,- www.iciparisxl.nl
10. Citrus Rivièra van BDK parfums, € 150,- www.retreat.nl
11. Olympéa Flora Eau de Parfum Intense van Rabanne, 30ml € 76,40 www.douglas.nl
12. Un Été van Obvious Parfums, € 110,- www.retreat.nl
13. Strawberry van Malin + Goetz, € 88,- www.retreat.nl
14. Islander Eau de Parfum van Ligne St. Barth, €104,- www.thecofcosmetics.com

HÉT HOTEL★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



Buddy Vedder:

‘Muziek uit de jaren ’70 en ’80 is helemaal mijn ding’

Momenteel trekt Buddy Vedder met de band A Perfect Combination langs de Nederlandse theaters met de show The Legends We’ve Lost. Hierin brengen ze een eerbetoon aan de ons ontvallen muzikale helden van de jaren zeventig en tachtig.

Buddy: “De liedjes zijn onsterfelijk, de zangers helaas niet. En het is aan ons, de generatie erna, om die muziek door te geven.”

Het is 2016 als Buddy een bezoek brengt aan het Amsterdamse Bostheater. A Perfect Combination staat met zangeres Marlayne Sahupala op de planken met de voorstelling The Legends We’ve Lost. “Ik was erg onder de indruk van de show. Na die voorstelling heb ik mijzelf backstage gekletst en Marlayne aangesproken. Ik vertelde haar dat de muziek uit de jaren zeventig en tachtig helemaal mijn ding is. Toen is het balletje gaan rollen”, vertelt Buddy enthousiast.

PAPLEPEL Hoewel de 28-jarige zanger en acteur van een andere generatie is, gaat zijn hart sneller kloppen bij het horen van klassiekers als Purple Rain, Hotel California en Beat It. “Het grappige is

dat die muziek uit de jaren zeventig en tachtig komt en ik die tijd dus helemaal niet heb meege-maakt. Maar mijn ouders zijn er dol op. Toen ik opgroeide, stonden die nummers altijd aan. Zo ben ik fan geworden en dat is tot op de dag van vandaag niet veranderd.”

FEEST DER HERKENNING Waar Buddy en A Perfect Combination ook optreden, ze merken dat de band tussen publiek en de artiesten intiem is. Buddy: “Het is voor iedereen van die generatie een feest der herkenning. Een trip down memory lane met vele mooie herinneringen aan die tijd.”

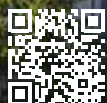
The Legends We’ve Lost is nog tot en met mei in de theaters te zien. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Elegant genieten midden in de Oosterrijkse bergen



Scan de QR-code en ga naar
de website voor meer info of
om meteen te reserveren



Schloss Mittersill

SEIT 1150



Thalbach 1, 5730 Mittersill, Salzburger Land, Oostenrijk | +43 6562 20200 | office@schloss-mittersill.com | www.schloss-mittersill.com



Midden in het **ongerepte landschap** van het **Nationaal Park Hohe Tauern**, hoog boven het **schilderachtige Salzachdal**, troont sinds **1150** het statige **kasteel Mittersill**. Het landgoed ademt niet alleen geschiedenis, het is ook een bijzonder **stijlvolle locatie** voor **exclusieve ontspanning**.

Van 15 december tot en met 18 december mocht ik op uitnodiging verblijven in Hotel Schloss Mittersill in Oostenrijk. Wat is dit een **romantisch en historisch hotel** waar alles samenkomt. Het Schlosshotel ligt in de buurt van **Kitzbühel** en **Zell am See** waar je in de winter buitengewoon mooi je **wintersportvakantie** kunt houden. Ook in het voorjaar en de zomer is het daar erg mooi, helemaal als je van **wandelen** houdt of er bijvoorbeeld graag met de **mountainbike** op uit trekt.

Ik was erg onder de indruk en raadt iedereen dan ook een verblijf in Hotel Schloss Mittersill aan. Bedankt voor de uitnodiging en ik kom zeker nog een keer terug. Groetjes,

Rene Moes

De perfecte mix van traditie en modern comfort

Geworteld in het verleden, verankerd in het heden, geleefd met hart en ziel. Vele bekendheden hebben hier overnacht zoals **Koningin Juliana** en **Prins Bernard** maar ook **Coco Chanel** en **Aristoteles Onassis**.

Het personeel is erg **vriendelijk** en wat opvalt: ze weten allemaal veel te vertellen over het Schloss. De **keuken is superieur**. Ze bezorgen de gasten een **culinair hoogstaand diner**.



Ook het wellness gedeelte met een **uniek uitzicht** is een aanrader, met een **buitenbad** dat een temperatuur heeft van **34 graden**.



EINDELIJK WEER LENTE
EN MODE DIE VOOR
LEVENSVREUGDE ZORGT

Fashion *lente*

Dé term om het begin van het warmere weer te omschrijven is al jarenlang 'rokjesdag'. Het is de oh zo mooie dag dat je je rokjes, en natuurlijk je andere zomerse kleding, weer aan kunt trekken en vooraan in de kast kunt leggen. De dag die je waarschijnlijk op een terrasje in de zon doorbrengt in een luchtig kloffie. Bruist zet de modetrends voor dit voorjaar op een rijtje.

COOL: PASTELTINTEN De trend voor het voorjaar: pasteltinten. Mooie koele én zachte, warme tinten sieren de winkelschappen. Zacht suikerspinnenroze, puddinggeel, amandelbeige, gletsjerblauw... het wordt een zoete lente. Met name mintgroen wordt een hit! Pasteltinten mogen dit voorjaar gerust gecombineerd worden met felle kleuren. Houd je het kleurenschema gelijk, dan blijft het één geheel.

HET MOOIESTE IS... BIJNA ALLES IS GOED Suède stoffen, franjes, etnische prints, kleding die de seventies doen herleven, doorzichtige stoffen, zwierig chiffon, glinsterende pailletten, bijoux in de trendkleur goud, gladiatorsandalen, spaghetti-topjes, elegante bomberjacks en zelfs de broekrok... het is allemaal voorbijgekomen op de catwalks. Fijn om te weten: ook jeanskleding mag nog steeds. En dat is mooi nieuws voor iedereen in Nederland Spijkerbroekenland, waar niet alleen veel

jeans worden ontworpen, maar waar wereldwijd gezien per hoofd van de bevolking de meeste spijkerbroeken worden aangeschaft.

LEKKER UITBUNDIG In sterk contrast met de rustige pastelkleuren staat de trend van de felgekleurde prints, het liefst futuristisch, abstract en met een tropisch tintje. Een enorme ananas, grote uitbundige bloemen in alle kleuren van de regenboog, een uitheemse vogel met bonte veren... hoe exotischer hoe beter. En verschillende prints met elkaar combineren is geen enkel bezwaar.

MANNEN OPGELET Wil jij dit voorjaar helemaal trendy voor de dag komen, zorg dan voor enkele items in de trendkleuren papaya (dat is een oranjetint, niet te verwarren met het oranje dat je draagt als het Nederlands elftal speelt) en korenblauw. Of combineer een mooi pak of designerdenim met sneakers en steel de show.

Inspiratie nodig voor lente fashion? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Veel uitdagingen in **maart**



Vissen

Je gevoelens
kunnen je
beïnvloeden

Ram 21-03/20-04

Maart zal veel emotionele ervaringen brengen voor Rammen. Je zal erg gevoelig zijn en de hormonen zullen op hol slaan.

Stier 21-04/20-05

De Stier kan zich verheugen op een eindeloze hoeveelheid moed. Dit is het moment om obstakels te overwinnen.

Tweelingen 21-05/20-06

Maart zal veel energie en kracht brengen, die ten goede komen van je lichamelijke conditie. Overdrijf echter niet.

Kreeft 21-06/22-07

Maart zal een rustige tijd zijn. Deze maand zal je vatbaarder zijn voor verkoudheid, dus neem rust en overdrijf niet onnodig.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw zal zijn temperament ondersteunen. Met groot enthousiasme begin je aan alles wat op je pad komt en je zal in alles uitblinken.

Maagd 23-08/22-09

In maart zal Maagd veel nieuwe dingen leren. Je geheugen zal in deze periode erg goed zijn, dus stel je open voor nieuwe informatie en probeer activiteiten die analytisch denken vereisen.

Weegschaal 23-09/22-10

Maart wordt een drukke maand. Bereid je voor op grote veranderingen in je persoonlijke leven. Het is tijd om daar iets aan te doen.

Schorpioen 23-10/22-11

In maart zullen Schorpioenen beginnen te verlangen naar een gevoel van veiligheid. Je voelt je het beste als je wordt omhelsd.

Boogschutter 23-11/21-12

Je zal je heel zelfverzekerd en ontspannen gaan voelen en positieve energie uitstralen, wat je vrienden en naasten zal aantrekken.

Steenbok 22-12/20-01

In maart zullen Steenbokken enige teleurstelling ervaren in verband met hun relaties.

Waterman 21-01/19-02

Maart zal voor Watermannen een rustige tijd zijn gevuld met het opdoen van nieuwe kennis.

Vissen 20-02/20-03

In maart kunnen de gevoelens van Vissen over een toekomst met hun partner nogal rommelig zijn. Die gevoelens zullen je beïnvloeden.

5 redenen waarom je kiest voor een **Global Curl krullenkapper**

Heb je krullen? Myrthe is gespecialiseerd in krullend haar en helpt je graag.

De voordelen:

- Een persoonlijk, specifiek behandelplan.
 - Accentueert je krul.
- Speciale knip- en styling technieken.
 - Meer volume op de juiste plek.
- Pluisvrij, glanzend, prachtig krullend haar.

Haal samen met Myrthe het maximale uit jouw krullen!



Er bestaan veel kniptechnieken speciaal voor krullen, dus ook specialistische krullenkappers. Global Curl specialiseert zich op de meer Europese krul en bevat bovendien veel meer dan alleen een kniptechniek. Global Curl omvat een totaalconcept met bijbehorend behandelplan, waardoor er voor iedere klant een specifiek plan wordt gemaakt om tot een zo optimaal mogelijk resultaat te kunnen komen. Met Global Curl wordt er per soort krul en de conditie van de krul op een speciale manier gewassen, geknipt en gedroogd en ben je verzekerd van optimale styling en nóg belangrijker; optimale verzorging van krullend haar!

GREEN
HAIR
CARE



Orecchiette met broccoli

Een heerlijk pastagerecht dat gemakkelijk klaar te maken is op een drukke, doordeweekse avond. Broccoli, knoflook en olijfolie voegen gezonde voedingsstoffen toe aan dit lekkere lentegerecht.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

8 ons orecchiette
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook, gehakt
1 bos broccolistengels
1 theelepel grof zout
2 eetlepels geraspte pecorinokaas
gemalen zwarte peper

BEREIDING

Breng een grote soeppan met water aan de kook. Voeg de pasta toe en en kook in ongeveer 8 minuten al dente. Roer af en toe om te voorkomen dat de pasta blijft plakken. Breng over naar een vergiet om uit te lekken en bewaar een halve kop kookvloeistof. Zet de pasta opzij.

Verhit 1 theelepel olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak deze ongeveer 2 minuten tot de knoflook goudbruin is. Roer om aanbranden te voorkomen. Voeg de broccoli en het bewaarde kookvocht toe en kook al roerend tot de broccoli zacht en heldergroen is, ongeveer 3 minuten. Voeg het zout toe en breng op smaak met peper. Haal van het vuur.

Voeg de pasta toe aan de pan en meng alles goed door. Verdeel het gerecht over vier borden en besprenkel elk bord met 1/2 theelepel olijfolie en 1/2 theelepel geraspte pecorinokaas.





PUZZELPAGINA

Het was even koud, maar de lente is er weer! Heb jij de eerste lenteverstijpselen al gezien? Het is weer langer licht, er beginnen weer prachtige bloemen te komen, het wordt beetje bij beetje warmer en de vogels gaan fluiten. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **4-4-9**.

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 'lente'. De oplossing van vorige maand was **hartje**.

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.



Scan de QR-code voor meer info en line-up of kijk op de website www.fairytale-festival.nl



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

WIN 2 x Vrijkaarten



FAIRYTALE FESTIVAL

12 • 13 MEI 2023
KAATSHEUVEL

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

festival fairytale
winnen feest
tickets eindshow
evenement artiesten

Streef 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



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

NEEM GENOEGEN MET MEER

Van Mossel