

ZUTPHEN EO



AUGUSTUS 2018 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Lezersacties  
Maak kans op  
mooie prijzen

Creëer *Rust*  
en ontspanning  
in je leven





MONUMENT VAN DE MAAND

Broederkerk  
Chapool Lekker eten & drinken

Restaurant De Wijnhuizen

Burgerzaal, Zutphen

Musea Zutphen

Walburgiskerk Zutphen

Rechtbank Gelderland, locatie Zutphen

HEMA

VVV Zutphen

H&M

De Pelikaan

Zutphen is een historische stad vol fraaie monumenten. Elke maand kiest *Bruist samen met het monumentenblad Zutphense Pracht* een monument van de maand.



# Historische binnenstad



Deze maand kiezen we voor een keer niet één monument, maar een hele binnenstad. Want het hart van Hanzestad Zutphen is een aaneenschakeling van monumentale panden. Tijdens de Open Monumentendagen op 8 en 9 september is een groot deel van deze monumenten gratis toegankelijk.

Tijdens het tweede weekend van september zet Zutphen haar deuren wagenwijd open om iedereen te laten kennis maken met haar prachtige erfgoed. Zo zijn onder meer de Walburgiskerk, de Broederenkerk, de St. Jan en de Martinuskerk geopend. Maar ook locaties waar u normaal gesproken niet naar binnen mag. Denk aan de tuin van De Munt, de zolder van Huize Borro, oude pakhuizen op de Bassoord en Nieuwstad of de voormalige brandewijnstokerij v/h Mispelblom.



Daarnaast is er ook veel te doen. U kunt een wasje 'draaien' zoals dat aan het begin van de 19e eeuw werd gedaan, ervaren hoe het is om per koets te reizen en een stadswandeling maken langs panden die een link hebben met het landelijke thema van de Open Monumentendagen 'In Europa'.

Tijdens het hele weekend is er veel aandacht voor kunst en cultuur. Er zijn diverse exposities, optredens van koren, dansgroepen en muzikanten. Van meezingen met Wim Sonneveld tot het beluisteren van Bach op het Baderorgel: het kan tijdens dit weekend allemaal.



Kloppend hart van de Open Monumentendagen is de Burgerzaal. In deze Middeleeuwse zaal werd voorheen recht gesproken door de schepenen van de stad, maar op 8 en 9 september is deze prachtige zaal ingericht als informatiecentrum. U bent van harte welkom in de monumenten van Zutphen.

**Open Monumentendag**  
**8 en 9 september: 11.00 – 17.00 uur**

*Brigjet Bluinck, hoofdredacteur  
Zutphense Pracht*

**Zutphense Pracht**  
MONUMENTEN, BOUWHISTORIE EN ARCHEOLOGIE



6



10



16



# Inhoud

8



13



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Ron van Kuijk

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Lisanne van Bergen

**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

**ACQUISITIE** René Moes, 06-19629221

### CONTACT ZUTPHEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

## *Bruisende* **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Parawijsvogel en Wandelcoach Achterhoek die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

**René Moes**

**ADVERTEREN?**

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

Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

# Yoga Waar

## **YOGA IS VOOR IEDEREEN**

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Ook de ontspannings-oefeningen zullen in het begin wat vreemd zijn. Ga het gewoon doen, probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

## **WELKE FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?**

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm,



# moet ik beginnen?

is de leraar/lerares waar je les van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft, 'jouw taal spreekt' en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar blijkbaar past hij of zij niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen in jouw buurt te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring met yoga hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe nog ergens anders een yogales te volgen.

CREËER **ONTSPANNING** EN  
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

## WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig.

Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd.

En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.

# Luister naar de wijsheid van je

**Als er een prijs zou bestaan voor de meest originele bedrijfsnaam van Nederland dan zou Helma Fokkink van ParaWijsVogel zeker hoge ogen gooien. Sinds een half jaar heeft Helma een prachtige studio in Zutphen waar je terecht kunt voor lessen Kundalini Yoga, DansYoga, BedrijfsYoga en coaching/training op het gebied van lichaamstaal.**

“ParaWijsVogel beweegt jou in contact te komen met je eigen wijsheid”

Helma heeft een achtergrond als dansdocent (jazzdans, klassiek ballet, moderne dans), ging rechten studeren en kwam daarna toch weer terug bij het bezig zijn met je lichaam: “Ik miste het lesgeven en raakte geïnteresseerd in yoga. Ik volgde een opleiding en heb dat verder uitgebouwd. Het is goed voor zowel je fysieke als mentale gezondheid.”

## Lichaamstaal

Op basis van wat je lichaamstaal vertelt, kun je veel waardevolle informatie krijgen en anders en positiever gaan denken en voelen: “Een simpel voorbeeld: als je somber bent en met afgezakte schouders en met het hoofd omlaag staat, kan ik je begeleiden om vanuit verandering van houding (recht op en krachtig) een positieve wijziging in je denken en voelen te stimuleren. Mijn coaching en training is mogelijk op individuele basis maar ook in groepen, bijvoorbeeld als bedrijfsactiviteit of teambuildingssessie.”

## Nieuwe cursisten

ParaWijsVogel heeft nog ruimte voor nieuwe cursisten bij Kundalini Yoga (waarbij lichaams oefeningen worden gecombineerd met verschillende ademtechnieken, mantra's, houdingen van de handen en creatieve meditaties) en DansYoga (een levendige combinatie van yoga, dans, beweging en lichaamstaal). Helma: “Iedereen is welkom. De BedrijfsYoga slaat ook erg aan en is mogelijk op locatie of in de studio. Dat werkt bijvoorbeeld erg goed bij het verminderen van stress.”

**Tip: kijk voor meer informatie op [www.parawijsvogel.nl](http://www.parawijsvogel.nl)**



Studio: “Le Rideau”, Oude Wand 39f, Zutphen  
helma@parawijsvogel.nl | [www.parawijsvogel.nl](http://www.parawijsvogel.nl)



# lichaam





## SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

**Solis, Easy Breezy, € 139,90**

[www.solis.com/likeapro](http://www.solis.com/likeapro)



# Koele Zomer

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een  
Traditional Afternoon Tea  
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



**Like de Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 augustus' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

**Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95**

[www.leopold-vienna.nl](http://www.leopold-vienna.nl)

## MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

**Solis, Citrus Press Pro, € 249,90**

[www.solis.com/likeapro](http://www.solis.com/likeapro)

win

5e  
dagen

## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99**

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

[www.princesstraveller.com](http://www.princesstraveller.com)

**PRINCESS  
TRAVELLER**



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 augustus' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## MUNTTHEE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,  
Duet® Bella Ronde  
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**  
[www.bredemeijer.nl](http://www.bredemeijer.nl)



# "De oplossing voor mijn voetprobleem"

*"Ik ben ontzettend blij dat ik destijds voor Penders Voetzorg heb gekozen. Inmiddels ben ik weer pijnvrij en loop ik iedere dag met veel plezier."*

**Julia Timmermans**

**Penders Voetzorg**  
Bilderdijkstraat 2  
7002 AB Doetinchem  
T: 0314 324 677  
E: [info@pendersvoetzorg.nl](mailto:info@pendersvoetzorg.nl)

[www.pendersvoetzorg.nl](http://www.pendersvoetzorg.nl)



**Penders Voetzorg**  
Beweeg je vrij

# BEGELEIDING PARTNERVERLIES

**Als wandelcoach-achterhoek heb ik me jarenlang met veel plezier ingezet om mensen te begeleiden in het maken van hun keuzes. Keuzes maak je de hele dag door. Elke stap die je zet heeft ook een bepaald resultaat.**

Door een mooie en intensieve training in Portugal maakte ik de switch om van Wandelcoach-Achterhoek te gaan naar Begeleiding Partnerverlies.

Door het overlijden van mijn partner ervaaarde ik aan den lijve hoe waardevol het is om in de natuur rouw en verlies te verwerken. Geen gevoelens wegduwen, maar deze ervaren gaf mij de kracht en de ruimte om een nieuw, ander leven op te bouwen. Het werken met symbolen en metaforen hielp om de scherpe rand van rouw te verzachten en te helen. De heftige emoties die horen bij een intens verlies kwamen hiermee tot rust.

Met mijn kennis en ervaring ondersteun ik vanuit mijn praktijk Begeleiding Partnerverlies anderen bij rouwverwerking. Ik kan je helpen om de waardevolle herinneringen van je partner te blijven koesteren en dat je tegelijkertijd weer de kracht vindt om weer te investeren in een ander en nieuw leven.

**Bel voor meer informatie of voor het maken van een afspraak  
06-30427860**





# Een afscheid dat past

Bij het regelen van een afscheid komen de nabestaanden, in relatief korte tijd, voor een heleboel vragen te staan waarbij zij wellicht nog niet over nagedacht hebben.

Vaak krijg ik dan de wedervraag: “Wat is gebruikelijk bij een uitvaart?”

Helaas kan ik daar geen antwoord op geven. Of liever, wil ik daar geen antwoord op geven.



Een afscheid kan een weerspiegeling zijn van een leven dat geleefd is. Zoals ieder mens leeft of zijn of haar eigen leven heeft geleefd, zo zal ieder mens ook weer op zijn of haar eigen wijze afscheid van dat leven nemen.

En het is zo mooi dat daar ruimte voor is.

Ik was eens met een familie in gesprek waarvan de heer des huizes binnenkort zou komen te overlijden. Ik wacht dan rustig af waar de familie over begint. Kortom, welke delen van een uitvaart voor de familie belangrijk zijn. Muziek bleek zo'n belangrijk onderdeel.

Echter, meneer worstelde met de vraag welke klassieke nummers hij mooi vindt en hij kon eigenlijk nergens op komen. Het bleek dat hij zijn hele leven hardrockfan was. De keuze was toen snel gemaakt en al snel stonden AC/DC, Guns N' Roses en Led Zeppelin op zijn lijstje. Hardrock komt niet vaak voor bij een afscheid, maar deze keer paste het als een jasje!

“Zelf heb ik ondervonden dat het verdriet om het verlies er altijd zal zijn”

**Pauline Rischen**

persoonlijke uitvaartbegeleiding

Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437  
 pauline@rischen.n | [www.rischen.nl](http://www.rischen.nl)

# Welkom in de echte wereld?!

**Als klein meisje leefde ik graag in mijn eigen sprookjeswereld. Ik heb een rijke fantasie en zie graag het goede in mensen. Toen al en ook nu nog hoor ik vaak: “Zo werkt het niet in de echte wereld.”**

Ik heb ontdekt dat je veel dingen anders kunt doen om jouw wereld, sprookjesachtiger te maken.

## Hoe?

Door te investeren in (zelf)kennis en hulp te vragen.

Ook als er niet iets “mis” is, maar wel met de hoop dat iets misschien nog beter kan.

## Resultaat?

Ik heb nog steeds geen vleugels en de was doet zich niet vanzelf, MAAR:

- \* Ik ben echt gelukkig
- \* Ik voel me veel beter
- \* Ik doe superleuk werk
- \* Ik ontmoet superlieve mensen
- \* Ik heb de vrijheid om mijn eigen agenda in te delen

## Nu heb je de keus:

**Word je jaloers of kom je zelf in actie?**



*FiederElske*  
De coachingspraktijk voor grote en kleine meisjes

Wilgendijk 10, Zieuwent | 06-30119938  
elske@fiederelske.nl  
www.fiederelske.nl | www.theekransjes.nl

# Spreekt uw kind weinig?

## Weet u niet hoe u dit kunt stimuleren?

Dan bent u bij onze peutergroep aan het goede adres. Wij stimuleren de taalontwikkeling spelenderwijs met een klein groepje peuters en hun ouders. Iedere week gaan we samen aan het werk om de taalontwikkeling van de kinderen te stimuleren. Elke maand komt er een nieuw thema aan bod, waarin de kinderen nieuwe woorden leren en zinnnetjes kunnen oefenen.



U krijgt iedere week duidelijke opdrachten mee naar huis om de woorden en zinnnetjes thuis te kunnen herhalen. Zo krijgt u handvatten om de taalontwikkeling van uw kind thuis te stimuleren. We hebben verschillende groepen, gerangschikt op taalniveau, in combinatie met leeftijd. Kinderen zijn welkom vanaf 1,5 jaar tot ongeveer 4 jaar. In overleg kan hiervan afgeweken worden. De groep is één uur in de ochtend per week en u dient hierbij aanwezig te blijven als ouder.

U kunt uw kind aanmelden voor deze groep. Na een individueel taalonderzoek komt uw kind wel of niet in aanmerking voor de peutergroep. De vergoeding van het onderzoek en de groep zal door de zorgverzekering worden betaald. Er zitten voor u geen extra kosten aan verbonden. Als het nodig is, kan uw kind ook nog individuele logopedie krijgen, naast de peutergroep.

**Voor meer informatie kunt u contact opnemen of een kijkje nemen op onze website.**

logopediepraktijk  
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979

[www.logopediepraktijkrondomtaal.nl](http://www.logopediepraktijkrondomtaal.nl)

**Yoga** heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven**?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

**Het juiste moment** om te ontspannen,  
is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

# Kruittoren



De Kruittoren staat aan de noordzijde van de Nieuwstad, naast het spoor, in een verloren hoekje. Circa 700 jaar geleden werd deze hoektoren gebouwd bij het verbeteren van de verdediging van de stad en was deze plek helemaal geen verloren hoekje.





Rond 1250 besloot graaf Otto II een compleet nieuwe stad te stichten vlak buiten Zutphen. Er omheen legde hij een grote aarden wal met palissades om het goed te kunnen verdedigen. Aan de buitenzijde van de wal liepen grachten en lag het lage land van de Marsch dat vaak onder water stond. Dit maakte het voor vijanden moeilijk de stad te benaderen. Vanaf de wal hadden gewapende soldaten bovendien een goed schootveld. Het was dus een strategisch goed gelegen plek.

Deze nieuwe stad werd al snel belangrijk. Men bouwde er huizen aan rechte straten en ook een kerk. Deze Nieuwstadskerk (St. Jan genoemd) zie je achter je, tegenover het Baudartius College. In 1312 besloot graaf Reinald I deze nieuwe stad, waar al snel heel veel mensen woonden, te verbinden met de al bestaande stad Zutphen. Daartoe verving het stadsbestuur de aarden wal door een gemetselde muur met poorten en torens die aansloot op de stadsmuren van Zutphen.

De plattegrond van de nieuwe stad was grofweg rechthoekig, daarom waren er twee hoektorens: de Kruittoren en de Blanckentoren. Deze laatste toren bestaat niet meer maar de fundering is nu nog onder het Stedelijk Lyceum te zien. De twee hoektorens waren vierkant en de overige torens in de muur waren halfrond.

Of de toren bij de bouw een naam heeft gekregen weten we niet, maar kort daarna werd hij de Nije Toren en

Weidemeesterstoren genoemd. De naam Kruittoren ontstond pas toen de toren er 300 jaar stond en niet meer direct voor verdediging werd gebruikt. Aan het eind van de 16e eeuw waren de kanonnen inmiddels zo krachtig dat de stadsmuren met hun poorten en torens niet meer goed stand konden houden tegen de verwoestende uitwerking van ijzeren kogels.

Er moest iets anders worden bedacht: in de loop van de 17e eeuw werden om de toren heen aarden wallen aangelegd, die betere weerstand boden tegen de kogels. In 1613 metselde men de toren dicht om hem te gebruiken voor de opslag en vervaardiging van buskruit. Vandaar de naam Kruittoren. Vroeger kon je niet om de toren heen lopen, zoals nu. Aan de kant van de spoorlijn lag een diepe, brede gracht. Bovendien sloot de stadsmuur aan twee kanten op de toren aan.



## Historische Vereniging Zutphen



**In detail: bouwsporen**

De Kruittoren is zo lang geleden gebouwd dat er in de loop der jaren verschillende aanpassingen zijn gedaan. In sommige gevallen kun je dit zien aan de hand van bouwsporen. Bouwsporen zijn fysieke sporen in een bouwwerk waaraan je kunt zien dat er bijvoorbeeld ooit een raam heeft gezeten. Dit is dan zichtbaar doordat het raam is dichtgezet met metselwerk dat afwijkt van de al bestaande muren.

In de Kruittoren kun je dit duidelijk zien aan de dichtgemetselde spitsboog. Deze zijde van de toren was vroeger open om de toren vanuit de stad aan te kunnen vallen als hij was bezet door de vijand. Aan de achterzijde



van de toren zie je een ander bouwspoor in de vorm van een schuine streep. Dit wijst er op dat er waarschijnlijk ooit een ander gebouw met een schuin dak tegen de toren heeft gestaan.

**Voor meer informatie:**

Het Torenproject is een publicatie van de Werkgroep Bouwhistorie, onderdeel van de Historische Vereniging Zutphen.

[www.historiezutphen.nl](http://www.historiezutphen.nl)  
[www.zutphenopdekaart.nl](http://www.zutphenopdekaart.nl)  
[www.regionaalarchiefzutphen.nl](http://www.regionaalarchiefzutphen.nl)

Historische Vereniging Zutphen





# In Sententia

*Coaching en natuurgeneeskundige therapie*

## Gewoontes doorbreken en focus houden

*Ik wil niet meer terugvallen in het oude!*

Waarom reageer je zoals je doet en waarom is daar altijd hetzelfde gevoel bij? Wij mensen zijn gewoontedieren. We vinden dit veilig, het is bekend. Daarom stap je ergens makkelijk weer in op dezelfde manier als voorheen. Het is een programma wat in elke cel van je lichaam werkzaam kan zijn. Het stuurt je als het ware. Toch heb je dit niet altijd door dat je dat zo doet. Telkens bij dezelfde persoon boos reageren of juist dichtslaan is zo'n voorbeeld.

### Om uit oude gewoontes te blijven is nog niet zo makkelijk

Als je patronen hebt ontwikkeld worden deze als een programma afgedraaid bij soortgelijke situaties. Heb je dit door en wil je ervan af komen, dus veranderen, ga je op zoek naar de mogelijkheden.

Inzichten geven verandering in je handelen. Maar omdat je het oude al zo lang hebt

gedaan val je makkelijk terug.

Als ik bij mensen de blokkades laat afvloeien wil het nog niet zeggen dat de patronen wegblijven. Als de cellen leeg zijn hebben we nog onze gedachten. Deze zijn in staat patronen te her-activeren. Door te denken aan een situatie worden de cellen weer gevuld met de oude gewoontes en na een tijdje handel je weer als vroeger.

### Je kunt er iets aan doen

Na een behandeling is het nodig om ook de gedachten, die aan een bepaalde situatie zijn gekoppeld, te stoppen of om te buigen.

Dit doe je 30 tot 45 dagen aaneengesloten en met focus. Hiervoor neem ik een korte meditatie op die dit proces ondersteunt en je elke dag afluistert.

Zo kun je daadwerkelijk veranderen.

Benieuwd hoe dit voor jou is? Maak dan een afspraak.



TERWIJL WE VOL IN  
DE **OPRUIMING**  
ZITTEN, STROOMT DE  
**NIEUWE COLLECTIE**  
BINNEN!

***Net&Mia***

We staan voor je klaar!



## Onze merken

Kyra&Ko | Summum | Juffrouw Jansen | Zilch | Sylver  
10 Feet | Simple | La Fee Maraboutee | B.yu. | Hiltje H  
American Vintage | Schoeisel o.a. Clumpy's

**Openingstijden:** maandag 14.00-17.00 uur  
dinsdag t/m zaterdag 10.00-17.30 uur

Net  
&  
Mia

Turfstraat 17  
Zutphen

**0575-543779**

 **netenmia**

# DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



**HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

**Jazz in de Gracht**

**17 t/m 19 augustus in Den Haag**

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

**Ballonfiësta Barneveld**

**22 t/m 25 augustus in Barneveld**

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**‘t Preuvenemint**

**23 t/m 26 augustus in Maastricht**

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**

**24 t/m 26 augustus in Amsterdam**

De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**

**29 augustus t/m 1 september**

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

## FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



## BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



**ZIE ME STAAN VAN MAREIKE KRÜGEL** is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.  
**ZIE ME STAAN van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99**



# Teamcoaching méér rendement

Mijn ervaring is dat teamcoaching in het bedrijfsleven en in de zorg onverwachte resultaten oplevert.

De onderlinge samenwerking wordt beter. De sfeer wordt positief. Is teamcoaching daarom soft? Dat lijkt op het eerste gezicht zo. Maar is dat ook zo?

Als je verder kijkt en je zet teamcoaching in, merk ik dat het rendement in het werk verbetert. Het werkproces wordt beter, de communicatie wordt in het bedrijf en naar de buitenwacht toe plezieriger. Het gaat altijd om mensen en hun werkproces!

Gezien mijn positieve resultaten als teamcoach, ga ik mijn focus in mijn eigen bedrijf veranderen. De naam Frank Mediation, hulp bij conflicten gaat veranderen. Coaching en mediation gaan mooi samen. Een verbreding en verdere verdieping dus van mijn werkveld. Hierdoor kan ik méér mensen in bedrijven en zorginstellingen helpen.

**Ben je leidinggevende en wil je méér rendement halen uit je bestaande personeelsbestand? Bel dan met onderstaand nummer!**



**Frank Mediation**  
*Hulp bij conflicten*

Frank Zuidweg  
Margijnenenk 191 Deventer  
**06-51000073**

P.S.  
In de volgende  
editie van  
**Zutphen Bruist**  
maak ik de *nieuwe*  
**bedrijfsnaam**  
bekend...



# puro

face & body

huidverbetering en wellness

## STRIPLAC VAN ALESSANDRO

De voordelen van striplac zijn:

- Peel-off verwijderen
- Houdt zich tot 10 dagen
- 60 sec. onder LED uitharden
- Geen droogtijd
- Gloss tot de laatste dag
- Krasbestendig
- Geen splijten
- Beschermt & verstevigt de nagel
- Eenvoudig aanbrengen

Striplacbehandeling  
inclusief  
voorbehandeling  
+peel-off activator  
van € 29,95

**voor € 21,95**

**ACTIE:**  
3 lakjes  
STRIPLAC halen  
en maar  
2 betalen.

20% korting  
op de setjes  
voor thuis!



**Adres** Oude Doetinchemseweg 11  
7051 DZ Varsseveld

**Telefoon** 0315 - 23 16 24

**E-mail** [info@purofacebody.nl](mailto:info@purofacebody.nl)

**Internet** [www.purofacebody.nl](http://www.purofacebody.nl)





# Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 [www.nice-2-have-shop.nl](http://www.nice-2-have-shop.nl)
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 [www.hansaplast.nl](http://www.hansaplast.nl)
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- [www.marie-stella-maris.com](http://www.marie-stella-maris.com)



6



7



8



9



10

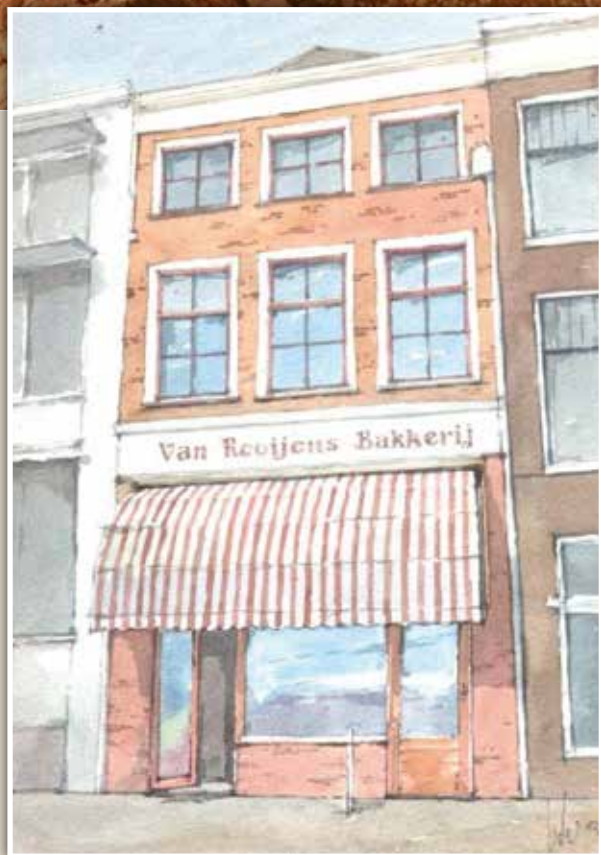
# Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

- 6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
- 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 [www.barts.eu](http://www.barts.eu)
- 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
- 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
- 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 [www.ipanema-slippers.nl](http://www.ipanema-slippers.nl)

# Van Rooyens bakkerij

**Al meer dan 25 jaar  
het adres voor...**



- **Ambachtelijk kwaliteitsbrood**
- **Veluwse appelcake**
- **Zutphense walburgers**
- **Ruime sortering bolletjes**
- **Zutphense hanzebollen**
- **Kruittoren koekjes**
- **Drogenaps broodje**
- **Grote sortering heerlijke koekjes**



Van Rooyens Bakkerij  
Lange Hofstraat 22  
7201 HV Zutphen  
Tel: 0575-513269

**Bezoek ook eens onze webshop [www.vanrooyensbakkerij.nl](http://www.vanrooyensbakkerij.nl)**



# Beetje bewust...?!

In onze westerse samenleving hebben we weinig aandacht voor het bewustzijn. Het wordt door veel wetenschappers gezien als het bijproduct van de hersenen en niet de moeite van het onderzoeken waard. Maar het tegendeel is waar. Het bewustzijn is eigenlijk zo alom aanwezig, dat het vaak totaal niet wordt opgemerkt. “Zoals een diepzeevis misschien niet weet dat hij in water zwemt”, zo verduidelijkt André Visch.



“Als energetisch coach behandel ik dagelijks mensen met de meest uiteenlopende klachten. Juist door het bewustzijn in te zetten. Deze beïnvloedt alles in onze realiteit. Onze hersenen, ons hele wezen en ons hele universum zouden niet bestaan zonder bewustzijn. Onze geest kan dan ook veel meer dan wat veel mensen in de gaten hebben.

Mijn ervaringen op dit gebied deel ik daarnaast graag met mensen. Het is fantastisch om anderen zelf de ongekende mogelijkheden van hun geest te laten ontdekken.

Want als je je daarvan een beetje bewust wordt, dan liggen gezondheid, energiecontrole en geluk gewoon allemaal binnen handbereik.

Beetje benieuwd geworden? Eens in de 2 (even) weken geef ik vanaf 4 september weer op de dinsdag een kleine workshop van 17.15 tot 18.15u bij het HeelHuis. En op 4 zaterdagdagen (nieuwe start vanaf 13 oktober) verzorg ik de basis cursus Energie en Bewustzijn. Deze cursus is altijd inclusief een heerlijke lunch, versbereid en zoveel mogelijk biologisch. Heel bewust!”



GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575-746046 | [www.heelhuus.nl](http://www.heelhuus.nl)

# ERKEND AANMEETADRES VOOR **BORSTPROTHESES- LINGERIE EN BADKLEDING**

*Uw lingerspecialzaak!*



J.F. Kennedyplein 15A Ulft | **0315-683773**  
Dorpsstraat 15 Vorden | **0575-229022**  
info@sabelle.nl | **www.sabelle.nl**

# IEDERE MAAND **BRUIST** IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een **ABONNEMENT**  
op **Bruist** voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie) welke editie óf edities je iedere  
maand thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen. Vraag naar de voorwaarden.

**Meer informatie?**

Stuur een e-mail naar **abonnement@nederlandbruist.nl**



**Dat is  
handig!**

“Ik help u graag  
bij een goed  
afscheid”



Als ervaren uitvaartverzorgster in de regio Zutphen en omstreken weet ik dat een betekenisvolle manier van afscheid nemen helpt bij het rouwproces. Daarom ondersteun en inspireer ik u bij het organiseren van een begrafenis of crematie. U kunt mij bellen op 0313 769 005 of 06 188 853 82

Wilt u een overlijden melden?  
Bel dan 0800 8192 (24uur per dag).

**YARDEN**

**& Lucía**  
Uitvaartzorg

Loubergweg 1, 6961 EJ Eerbeek  
Tel. 0313-769005 (24 uur per dag).  
[www.yarden-lucia.nl](http://www.yarden-lucia.nl)

**DUIK SCHOOL - DUIK CENTRUM**  
**BIGBUBBLES**

**ZUTPHEN E.O.**



**DUIK OPLEIDINGEN**  
**DUIK EN**  
**SNORKEL MATERIALEN**  
**PERSLUCHT EN**  
**NITROX VULLINGEN**

**SPITTAALSTRAAT 39 ZUTPHEN**  
**06-23672317 | BERT@BIGBUBBLES.NL**  
**WWW.BIGBUBBLES.NL**

Kleding Webshop

**omnitex**



Speciale aanbieding in maat S t/m 5XL

12 T-shirts met ronde hals v.a. € 32,95  
12 T-shirts met V-hals v.a. € 39,95

[verkoop@omnitex.nl](mailto:verkoop@omnitex.nl) [www.omnitex.nl](http://www.omnitex.nl) mobiel 06-22225288

# Fluisterboot Zutphen



*Een fluisterboot voert u in ongeveer één uur langs de mooiste plekjes aan de rivier de Berkel en door de grachten van de stad. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van Zutphen, bij de steiger aan het Rijkshage.*

## De Vaartijden

Maandag t/m zondag  
11.00 uur / 13.00 uur / 15.00 uur  
en op zaterdag: 16.30 uur

## De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar: € 5,50  
Kinderen van 5-9 jaar: € 3,50  
Kinderen tot en met 4 jaar: Gratis



## Groepsreserveringen

Voor groepsreserveringen en arrangementen kijk dan op [www.fluisterboot-zutphen.nl](http://www.fluisterboot-zutphen.nl)

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1  
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · [www.fluisterboot-zutphen.nl](http://www.fluisterboot-zutphen.nl) · [info@fluisterboot-zutphen.nl](mailto:info@fluisterboot-zutphen.nl)



## FIETSSPECIAALZAAK VAN RUURLO

- **Uitstekende service** Ik haal en breng fietsen die gerepareerd moeten worden doorgaans kosteloos en er staat altijd een gratis leenfiets klaar.
- **Groot assortiment** Met alle bekende merken, tweedehands fietsen en uiteraard ook E-bikes.
- **Fietsverhuur** Toeristen die onze prachtige Achterhoek willen verkennen, kunnen bij mij fietsen huren en tips krijgen voor fraaie routes door de bossen en langs prachtige landerijen.



**MARK FOKKINK**  
T W E E W I E L E R S

Dorpsstraat 31, Ruurlo  
0573-453100  
info@fokkinktweewielers.nl  
www.fokkinktweewielers.nl



## KLOOKEN vof

HOVENIERSBEDRIJF

Tuinaanleg - sierbestratingen - tuinonderhoud  
boomverzorging - beplantingen  
schuttingen - vijvers

André Dimmendaal: 06-27488815  
René van Loenen: 06-12602005

Lage Weide 27, 7231 NN Warnsveld  
0575 - 521273 info@hbklooken.nl



Deze sokken zijn gemaakt van:

75% katoen, 22% polyamide en 3% elastaan

De **Omni-Vitaal** sokken zijn uitermate geschikt voor de diabetische- en reumatische voet en voor wandelaars en mensen die last hebben van winterbenen en -voeten.

De **Omni-Vitaal** sokken ondersteunen de voet en zitten comfortabel zowel in de zomer als in de winter.

[verkoop@omni-vitaal.nl](mailto:verkoop@omni-vitaal.nl) [www.omni-vitaal.nl](http://www.omni-vitaal.nl)

Telf: 06-22225288



# Evenementen *in Zutphen e.o.*



**5 AUGUSTUS**

**JAZZ MEETS JAZZ**

**MIDZOMER-CONCERT**

Plaats van handeling: het geweldige overdekte terras van Fort Bronsbergen in Zutphen, met een prachtig uitzicht op het Bronsbergenmeer. We gaan er vanuit dat de weergoden ons initiatief gunstig gezind zijn en we een geweldig buitenconcert gaan beleven, maar mocht dit niet het geval zijn, dan verhuizen we naar binnen; ook daar is het goed toeven. Gezellig wordt het sowieso; daar staan Nick Smit en zijn Old lezer Jazzband ook nu garant voor. Een sfeerloos concert van deze band moet nog worden uitgevonden...

En om het feest compleet te maken: de entree is vrij, al verwachten we wel dat alle aanwezigen de Piek voor de Muziek-doo's weten te vinden en helpen vullen.

*Fort Bronsbergen in Zutphen*



**24, 25 EN 26 AUGUSTUS**

**BERKELFESTIVAL**

Kom op 24, 25 en 26 augustus 2018 naar het Berkelfestival en ontdek het leven langs rivier de Berkel en in de Berkelsteden! Een parelsnoer van activiteiten in het hele gebied om samen te laten zien dat de Berkel bruist en verbindt!

Het thema van 2018 is: Ontdek het leven langs de Berkel! De rivier de Berkel vormt letterlijk en figuurlijk een verbinding tussen de Berkelsteden- en dorpen. Tijdens het Berkelfestival is er een stroomversnelling van activiteit! Ga op ontdekkingstocht en leer de veelzijdigheid van de rivier en dit gebied kennen!

Aan de hand van zeven pijlers presenteert het Berkelfestival 2018 haar programma en wordt er gestreefd naar een programmering voor een breed publiek. De pijlers zijn: Water & natuur; Sport & recreatie; Eten & drinken; Kunst & cultuur; Muziek Geschiedenis; Innovatie & ontwikkeling.

## DAGELIJKS T/M 30 SEPTEMBER

### EEN ANDERE KIJK OP ZUTPHEN / FOTOZOMER 2018

Ontdek de wereld door de ogen van zesentwintig Zutphense fotografen van fotoclub Zoom-in. In de historische binnenstad vindt van 1 juli t/m 30 september de fototentoonstelling 'Een Andere Kijk op Zutphen' plaats. Vorig jaar verbeeldden de fotografen ieder op eigen en verrassende wijze interpretaties van deze stad en leverde dat "een andere kijk op Zutphen" op. Dit jaar is gekozen voor het thema 'alles behalve Zutphen', waarbij de deelnemende fotografen werden uitgedaagd weg te blijven van de bekende en iconische elementen van de Hanzestad en verder te kijken dan Zutphen, hetgeen parels van foto's heeft opgeleverd.

Uniek aan deze expositie is dat de werken te bezichtigen zijn bij vijftientig Zutphense ondernemers. Een ideale combinatie dus van foto's bekijken en leuke locaties in Zutphen ontdekken.

[www.zoom-in.nl](http://www.zoom-in.nl)

## 9 T/M 22 AUGUSTUS

### GEELVINCK FORTEPIANO FESTIVAL

Van 9 t/m 22 augustus vindt het Geelvinck Fortepiano Festival plaats. Met concerten, een symposium, masterclasses en het Internationale Geelvinck Fortepiano Concours.

Het Geelvinck Fortepiano Festival laat u genieten van de unieke klanken van historische fortepiano's, vroege vleugels en tafelpiano's. Musici spelen oude, klassieke, romantische en eigentijdse klaviermuziek in de sfeervolle, historische zalen van het Geelvinck Muziek Museum, Museum Cromhouthuis en Geelvinck Pianola Museum.

*Geelvinck Muziek Museum, Zaadmarkt 88 Zutphen*  
[www.geelvinck.nl](http://www.geelvinck.nl)

# Uitgelicht

## 25 EN 26 AUGUSTUS

### INTERNATIONALE BERKEL KANORALLY

De Ver. Vrienden van de 3e Berkelcompagnie is actief tijdens het weekeinde van het Berkelfestival 2018, dat zal worden gehouden op 25 en 26 augustus 2018.

Voor het eerst zal een grensoverschrijdende kanotocht worden gehouden over de Berkel van Vreden tot Zutphen.

Het evenement is opgezet door één van de bestuursleden - tevens enthousiast kanoër - Geert Ribbers, samen met de kanoverenigingen langs de Berkel.



Gestart wordt op zaterdag 25 augustus in Vreden of Ellewijk, waarna de eerste dag een mooi traject wordt gevaren tot aan Borculo. De overnachting vindt plaats in de Zompenloze van St. De Berkelzomp. Daarna wordt de volgende dag verder gevaren tot aan Zutphen.

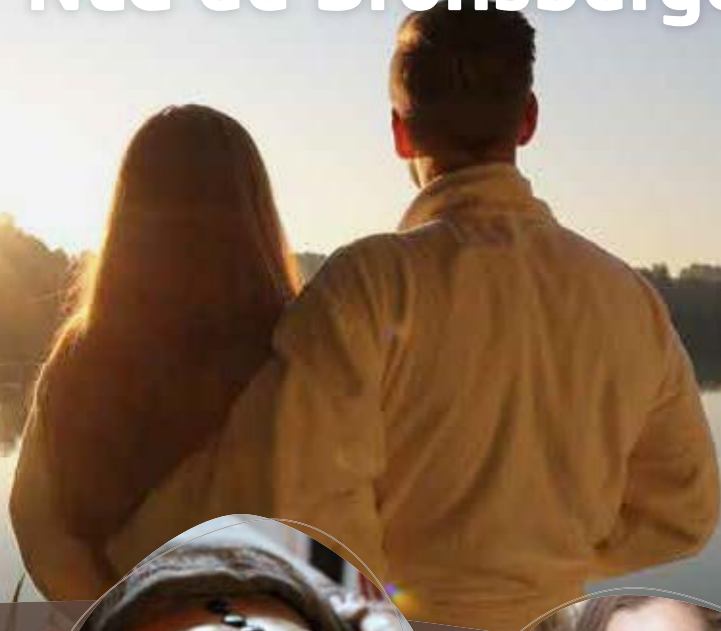
Een mooi Berkelevenement, met interessante stops, geschikt voor kanoërs met ervaring! En leuk om naar te kijken langs de oever van de Berkel!

[www.berkelcompagnie.com](http://www.berkelcompagnie.com)



de Bronsbergen

# Zomers genieten bij NLG de Bronsbergen



8 heerlijke sauna's



Uitgebreide behandelingen



Beauty

Bronsbergen 27 Zutphen - [www.debronsbergen.nl](http://www.debronsbergen.nl)