

ZUTPHEN EO



JANUARI 2019 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Een
Gelukkig
2019

**Bruisende
stad** Rotterdam

BN'er **Robèrt
van Beckhoven**





Logopediepraktijk Rndom Taal is een praktijk voor logopedie en dyslexie in Zutphen, Warnsveld, Eefde, Almen, Voorst, Wichmond, Vierakker en omgeving.

Logopediepraktijk Rndom Taal begeleidt kinderen en jongeren met allerlei taal- en spraakproblemen, zoals moeite met het maken van goede zinnen, een beperkte woordenschat, problemen in het uitspreken van klanken of moeilijkheden in het begrijpen van taal. We zijn gespecialiseerd in het helpen van kinderen met een complexe taal- en spraakstoornis, onder andere met de methode PROMPT.

logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen
06-16818979

www.logopediepraktijk rondomtaal.nl



Uiteindelijk leert ieder kind praten...

Een uitspraak die ik als logopedist regelmatig hoor. En aan de ene kant ben ik het daar mee eens en aan de andere kant niet. In mijn vak zie ik veel kinderen met een taal/spraakstoornis. En voor die kinderen is het leren praten moeilijk.



De meeste van deze kinderen krijgen zonder logopedie ook wel een basis in het praten, maar juist de fijnere nuances van de communicatie missen ze dan. Er zijn bijvoorbeeld pubers of volwassenen, met een taalstoornis, die wel kunnen praten, maar waar geen gesprek mee te voeren is. Of die, zodra ze wat enthousiaster gaan vertellen, bijna onverstaanbaar zijn.

Het is natuurlijk erg lastig om te bewijzen dat logopedie effect heeft gehad. We kunnen immers de tijd niet terugdraaien en kijken wat er gebeurt als het kind geen logopedie krijgt. Maar we kunnen wel merken dat een kind ineens sneller vooruitgaat dan voor de therapie. Dat het eindelijk kan vertellen wat er op school is gebeurd of waar het nou zo bang voor is. En dat opa en oma hun kleinkind ook kunnen verstaan. Alle ouders weten hoe lastig het kan zijn wanneer je niet begrijpt of verstaat wat je kind zegt. Dat kan maar beter zo snel mogelijk over zijn!

Wist je dat...

- ongeveer 7% van de vijfjarigen een taalstoornis heeft?
- een kind met een taalstoornis eerder gepest zal worden?
- een spraak-/taalstoornis problemen kan geven bij het leren lezen?
- logopedie aantoonbaar effect heeft bij kinderen met spraak-taalstoornissen?

Heb je vragen? Bel ons gerust voor meer informatie!



6



win

10

13

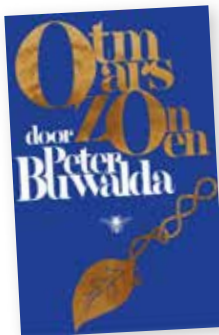


Inhoud

2



28



25

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Nederland Bruist - Anniemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 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, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

Bruisende lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine HeelHuis Gezondheidscentrum en Logopediepraktijk Rondom Taal.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Jonge, dynamische wereldstad

Rotterdam is hip en happening. De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

Rotter

SHOPPEN

MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



NOW THE MOODSTORE Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

INTERCITY'S UIT
HET HELE LAND STOPPEN
OP **ROTTERDAM**
CENTRAAL STATION

CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galeries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.

dam



SLAPEN

BILDERBERG PARKHOTEL is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

SPARKS HOSTEL In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.



NATUUR

WIL JE DE DRUKTE VAN

DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

AAN TAFEL

STADSBRASSERIE

DUDOK is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



PIET LAP HERENMODE is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.



Meer-badenkaart Actie!

Voorverkoop alleen geldig van 7 t/m 14 januari!

Vanaf 15 januari geldt de actie prijs!



VOORVERKOOP

5-badenkaart: Normaal € 148,-

Badenkaart-actie € 80,- **NÚ € 72,-**

10-badenkaart: Normaal € 285,-

Badenkaart-actie € 150,- **NÚ € 135,-**

Ruim
50%
korting

Bronsbergen 27 Zutphen - www.debronsbergen.nl

Maand van de spiritualiteit Met aandacht

Januari is de maand van de Spiritualiteit met als thema: 'Met aandacht'. In deze jachtige tijd kost het moeite om met aandacht te leven. Aandacht voor jezelf, de ander, je werk of je omgeving schiet er vaak bij in. Terwijl dat heel belangrijk is voor het verkrijgen van rust, inzichten, verbinding en geluk. Bij Kundalini Yoga worden mantra's gebruikt die je helpen je aandacht te richten en controle te krijgen over je gedachten. Het brengt rust en helderheid in je hoofd.



Spiritualiteit en Kundalini Yoga

Veel mensen zoeken een betere balans tussen materiële welvaart en geestelijk en lichamelijk welzijn. Ze willen hun leven graag betekenis geven en hebben behoefte aan inspiratie en zingeving; aan spiritualiteit. Dat is niet zweverig. Integendeel: je geest (gedachten) is zich bewust van je kwaliteiten, motivatie en zingeving. Yoga, meditatie, ademhalingstechnieken en mantra's chanten (zingen) kunnen helpen om je spiritualiteit (verder) te ontwikkelen. Allemaal elementen uit een Kundalini Yogales die zich richten op verbetering van je gezondheid, verhoging van je bewustzijn en die rust en ontspanning geven.



Stine Jensen en Kundalini Yoga

De populariteit van Kundalini Yoga neemt sterk toe. Ook bekende Nederlanders (bv. Stine Jensen) en buitenlanders (Madonna, Melanie Griffith, musici van Sting) hebben de positieve effecten van deze dynamische yogavorm ontdekt en kunnen daardoor de uitdagingen en stress van hun werk en privéleven beter aan.

Wil je ervaren wat Kundalini Yoga voor jou kan betekenen? Neem dan contact op voor een proefles.

KORTINGSACTIE

**1 proefles € 5,-
en 5 proeflessen
voor € 45,-!**



Studio: "Le Rideau", Oude Wand 39f, Zutphen
helma@parawijsvogel.nl | www.parawijsvogel.nl



DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

Te koop via verschillende slijters
€ 26,99 www.krakenrum.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Winte must

LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. **Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-**





WINTERGLAM

Fashionable het nieuwe jaar in? De Tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. www.tutu-shop.com vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise
haves



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op
1 doos/6 zakjes
ALOE DRINK
ENERGY BOOST



Aloe Drink levert energie op, heeft een anti-aging-effect, geeft een gevoel van wellness en stimuleert gewichtsverlies.



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door www.foxlifestyle.nl

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding.

Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- www.xsensible.com

NEW ALL-ELECTRIC I-PACE

MAAK INDRUK
IN ALLE STILTE.



3 JAGUAR CARE
TOT 100.000 KILOMETER
JAAR GARANTIE | ONDERHOUD

Van Mossel Jaguar

Apeldoorn Oude Apeldoornseweg 40A, 055 368 28 47, jaguar-apeldoorn.nl

Tynaarlo Handelsweg 18, Tynaarlo, 0592 54 13 17, jaguar-groningen.nl

Zwolle Oude Meppelerweg 2, 038 303 10 20, jaguar-zwolle.nl



THE ART OF PERFORMANCE

Gecombineerd verbruik: 21,2 kWh/100 km, CO₂-emissie 0 g/km, *actieradius tot 470 km (WLTP) is afhankelijk van diverse factoren zoals weersomstandigheden en rijstijl. Consumentenprijs vanaf € 80.330 incl. BTW, BPM, registratiekosten, recyclingbijdrage en kosten rijklaar maken. Leaseprijs vanaf € 995 p.m. excl. BTW (bron: Jaguar Fleet & Business Leasing, full operational lease, 60 mnd., 10.000 km/jr.). Wijzigingen voorbehouden.

Zet jij de eerste stap?

Maak kennis met mij als coach en ontvang een gratis leefstijl advies!

Je wilt er nu echt voor gaan, maar waar moet je beginnen? Wat past bij jou qua training, voeding en voldoende ontspanning? Waar heb je extra begeleiding bij nodig? Hoe blijf je gemotiveerd?

Ik snap dat de eerste stap zetten lastig is, hoe vind je nou de juiste begeleiding die bij jou past?

Daarom een gratis kennismaking met een leefstijl advies. Door middel van onze kennismaking kom je erachter welke begeleiding het beste bij jou past!

Zo kun jij op basis van mijn advies de juiste volgende stap zetten!





**Passe^o
Partout**

**NEW
YEAR**

**NEW
FURNITURE**

**COLORS
@HOME**

QIDI DESIGN |
VARSSEVELD

WOLF |
DIDAM

Varsseveld:

Spoorstraat 4-6 | 7051 CJ | Telefoon (0315) 64 29 29
E-mail qidi-varsseveld@colorsathome.nl

Didam:

Spoorstraat 16-18 | 6942 ED | Telefoon (0316) 22 13 34
E-mail wolf@colorsathome.nl



Het geheim van Ruurlo



De Naaber staat voor kwaliteit. "Al onze gerechten worden bereid met verse producten," vertelt Rob Dolphijn. "Ik ben zelf geboren en getogen in Ruurlo, dus we kopen deze producten waar mogelijk bij ondernemers in deze regio. Sowieso zijn we erg betrokken bij de lokale gemeenschap. Er zijn verschillende biljartclubs en een mannenclub die De Naaber als thuishonk hebben. Mensen komen hier ook gewoon gezellig een potje darten of biljarten. Dat maakt het een levendig geheel."

A la carte menu

De Naaber heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. "Onze spare ribs zijn echt een aanrader. We marinieren ze zelf en grillen ze af op onze houtskoolgrill. Daardoor wordt het vlees zo mals dat het bijna van het bot af valt."

Naobertjes

"Wij bieden u naast de à la carte kaart een revolutionaire nieuwe beleving onder de naam Naobertjes. Bij dit all-you-can-eat concept kunt u de gehele avond van 17:00 uur tot 22:30 uur gezellig genieten van deze zo geheten 'Naobertjes' (kleine gerechtjes). U kunt dan de hele avond twee gerechtjes tegelijk bestellen, waardoor u kunt genieten van een heerlijke afwisseling van verrassend lekkere gerechten."

HEEFT U IETS TE VIEREN? EEN ECHT CAFÉFEEST KAN BIJ DE NAOBER TOT 120 PERSONEN. BOVENDIEN KAN DE NAOBER DE CATERING VERZORGEN VOOR JE FEEST OP LOCATIE.

Kerkplein 30 Ruurlo | **0573-454083** | www.denaober.nl

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

Masters of LXRY 2018

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m² en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXRY Media Group** die onder andere Masters of LXRY organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXRY uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXRY is ongekend. Mensen van over de hele wereld

komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelinsterren - gedurende vier avonden voor het publiek."

"De sfeer was
on-Nederlands leuk"



De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

4 januari klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een **gelukkig nieuwjaar** wensen.

Januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.



Buisend begin en dan...?!

Tijdens HeelHuis-Kerstmarkt 11 december 2018, foto: Willem Feith

Na een bruisende start van het nieuwe jaar is er opeens de januari-blues... Voor velen helaas heel herkenbaar: het gevoel dat je energie al weer helemaal op is, terwijl het nieuwe jaar pas net is begonnen. Je slaapt bijvoorbeeld slecht, piekert veel of wordt vaak moe wakker. Of je hebt je ingehouden tijdens de feestdagen en elk dieet al geprobeerd en het lukt maar niet om af te vallen. Al kun je je ook belemmerd voelen door aanhoudende fysieke klachten als hoofdpijn, gewrichtspijn, buikpijn of huidproblemen.

Meer gezondheid met vitaliteit

Door je bewust te worden wat goede voeding, de juiste beweging en voldoende ontspanning met jou doen, kun je zelf de balans vinden en je gezondheid verbeteren. Gezondheid kun je namelijk zien als drie-eenheid van fysiek, emotioneel en mentaal welzijn. Dit is het basisprincipe van veel oosterse geneeswijzen en tegenwoordig ook meer en meer de westerse wereld. Vitaliteit gaat nog een stapje verder. Het betekent 'levenskracht', de kracht om door het leven te gaan zoals jij dat graag wilt en op de manier die bij jou past, om daarmee gezond te blijven. Want wat heb je aan gezondheid als je niet gelukkig bent? Door een paar passende wijzigingen in leefstijl kun je een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. En wie wil dat eigenlijk niet?

Vitaliteit voor elke persoonlijkheid

Bij het HeelHuis zitten vele soorten gezondheidszorg onder één dak. Het ligt ook heel fijn om de hoek, in het bruisende centrum van Warnsveld. Iedereen is er welkom, klein, groot, jong, oud, gezond en minder gezond. Voor zowel reguliere als complementaire behandelingen, van fysiotherapie en manuele therapie tot aan bijvoorbeeld acupunctuur en energetische coaching. Er wordt heel gericht gekeken naar wat ieder persoonlijk nodig heeft om in balans te komen, te genezen en/of gewoon gezond(er) te worden.



Daarnaast wordt bij het HeelHuis niet alleen de klacht behandeld, maar ook de oorzaak ervan achterhaald. Daarmee wordt het zelfgenezend vermogen van het lichaam weer in gang gezet.

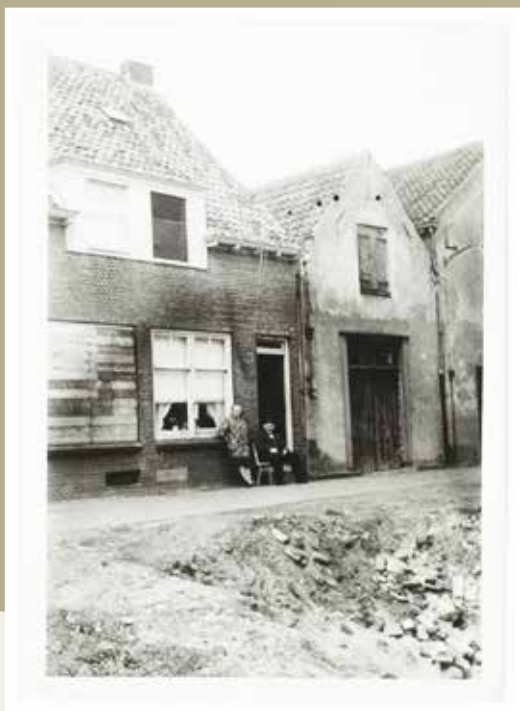
Viva la vita-liteit: open dag op zondag 20 januari

Je hoeft je dan ook niet neer te leggen bij welke klacht dan ook, omdat je zelf heel veel in de hand hebt. En misschien hoef je alleen kennis te maken met de keuzes die je daarin hebt. Kom daarvoor naar het 'Open Huus' van het HeelHuis en vitaliteitspartner Optisport HealthClub Warnsveld op zondag 20 januari.

Lang leve het leven, laat het ' blijvend bruisen'!



De verdwenen wijk De Polsbroek



Bij de voorbereiding van de lezing in 2016 over de Wijk de Polsbroek voor de Historische Vereniging Zutphen kwam ik o.a. een citaat tegen die naar aanleiding van een stadswandeling in 1832 is gemaakt over de Polsbroek en de Boompjeswal.

Een streek, waar men bij de huizen uitgestrekte tuinen vindt die welke veelal door tuinlieden wordt bewoond. Boompjeswal, de heerlijkste bloemen. Hoe anders was het in 1889 toen veel mensen de Polsbroek meden.

*Echtpaar Dikken, Donkeresteeg 1964.
Foto Regionaal archief Zutphen*

Historie

Er is weinig over de Polsbroek geschreven. Ook in de Raad van Zutphen is er niet veel aandacht voor deze wijk geweest. Met uitzondering van de socialisten in de raad. In 1952 heeft mevrouw van Twuyer op verzoek van de Gemeente een onderzoek gedaan over het wonen in en de wijze waarop men van buitenaf naar de wijk keek. Kinderen die buiten de wijk woonden mochten niet met de kinderen in de Polsbroek spelen. Of als men naar het vroegere Graaf Ottobad aan de Graaf Ottosingel wilde, kinderen niet via de Polsbroek, Groenesteeg mochten maar via de Laarstraat!

Sociaal

Een van de conclusies uit het onderzoek is dat ondanks de armoede, de krotten en de vechtpartijen er ook sprake is van gezelligheid en saamhorigheidsgevoel. Dit ondanks de erbarmelijke toestanden in de Polsbroek is er nooit aanleiding geweest voor ernstige sociale onrust. In de 19e en begin 20e eeuw was er sprake van sociale stabiliteit.

Hygiëne

Van enige hygiëne in de wijk was weinig te merken. Open mestbakken, mestvaalten en mestputten. In "sekreten" lagen soms de "menschelijke" uitwerpselen zichtbaar. De meeste privaten stonden, hier en daar in een "onafgeschoten hoekjen".



Kaart privéverzameling Ap Lammers

Historische Vereniging Zutphen



Woningbouw

In 1906/1907 had 48% van de woningen een vloeroppervlak van minder van 20 m². Waarin soms gezinnen van 7 tot 10 personen en zelfs 18 personen in één woning was ook geen uitzondering. Vaak hadden deze woningen geen achteruitgang. Slechts 44% beschikten over een achteruitgang, met tuintje en/of bleekveldjes.

Cafés

Berucht waren de kroegen en logementen. Maar ook de Wienerbar roept bij veel Zutphenezen herinneringen en/of verhalen op.

Slot

Er is nog steeds veel belangstelling voor de voormalige wijk de Polsbroek. Alleen de namen van de straten herinneren nog aan de vroegere periode. Ook blijkt de wijk nog steeds bij veel mensen een warm plekje in hun hart te hebben. Getuige de grote opkomst bij de diverse lezingen over deze unieke Wijk.

Ap Lammers

Voor meer informatie:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.regionaalarchiefzutphen.nl

Historische Vereniging Zutphen



Douwesplaats Foto Regionaal Archief Zutphen



Kaart privéverzameling Ap Lammers

H♥rtjesspreekuur

Een nieuw jaar, een nieuw spreekuur!
Vanaf dinsdag 8 januari 2019
beginnen we met het
hartjesspreekuur!

Omdat de eerste periode in de zwangerschap nieuw en spannend voor je kan zijn en je de baby nog niet voelt bewegen, is er een hartjesspreekuur. Het horen van het hartje kan je een rustig en prettig gevoel geven.

Vanaf 14 weken ben je op de dinsdag tussen 16.30 en 17.00 uur welkom om even naar het hartje van de baby te luisteren. Dit is een inloopspreekuur, dus je hoeft hier geen afspraak voor te maken. Je partner, ouders of kinderen zijn uiteraard ook welkom om naar het hartje te komen luisteren.



Heb je vragen
of klachten die
je graag wilt bespreken
met de verloskundige,
maak dan een
aparte afspraak op
het reguliere
spreekuur.



Verloskundig Centrum
Zutphen

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

Bruist wenst
alle lezers een
succesvol

nieuw jaardr



Volg ons op social media @NederlandBruist

DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

19 januari 2019
www.tulpentijd.nl

FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

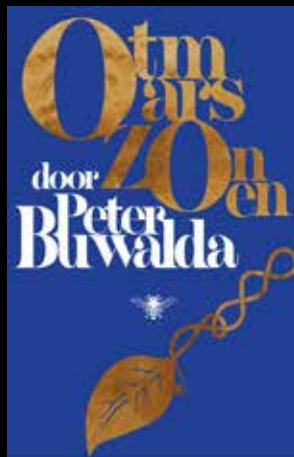
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

SECOND ACT draait nu in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA
is nu te koop voor € 25,-

**Nieuwe
outlet
meubels**



*Wij geven uw spullen
een 2e kans...*

www.kringloopdecirkel-deventer.nl

complete woningontruiming • verhuizingen

Openingstijden:

ma-za 9.00-17.00 uur (Deventer)

ma-za 9.00-17.00 uur (Borculo)

Heeft u spullen over?

U kunt het bij ons inleveren
of wij halen het gratis op.

Kringloop de Cirkel

Arnhemstraat 16 | 7418 CL Deventer | 0570-594824 | 06-30376380

Graaf Wichmanstraat 1 | 7271 CC Borculo | 0545 - 224947 | 06-57992875

www.kringloopdecirkel-deventer.nl | KDC@hotmail.nl

Liken of leven?

Sommige quotes, spreuken of gezegdes weten precies in woorden te vangen waar je zelf op dat moment middenin zit.

- | | |
|---|--|
| <p>+ Soms biedt het:
troost,
herkenning,
een schop onder je kont</p> | <p>- het kan ook zorgen voor:
verdoving en afleiding
onzekerheid
jaloezie</p> |
|---|--|

Wanneer het blijft bij losse flodders en lege woorden kom je niet verder. Je kunt elke dag een nieuwe quote liken, een nieuw boek lezen en een vlog van de must-follow influencer bekijken; maar wanneer kom jij zélf in beweging?

LEEF je jouw droomleven volgens alle inspirerende woorden, of LEES je ze alleen?

Voorafgaand aan groei krijg je soms eerst te maken met ongemak, irritatie, angst, pijn of frustratie. Goed nieuws: dit is menselijk en heel nuttig!
We zouden anders namelijk allemaal lekker blijven zitten waar we zitten: wel zo veilig.

Als jij dat liever doet? Be my guest: het is jouw leven en jouw keuze.
Je mist dan alleen ook het avontuur en de voldoening die groei met zich meebrengt.

FiederElske
De coachingspraktijk voor grote en kleine meisjes

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

Wat
ga jij
doen?





Beleef Robert

Meester Patissier en
Meester Boulanger
Robèrt van Beckhoven
is bekend van
tv-programma's als
Heel Holland Bakt
en beroemd om zijn
brood en patisserie.
In zijn open bakkerij
met winkel, cursus-
lokaal en restaurant
in de voormalige
leerfabriek in
Oisterwijk, laat hij je
alle aspecten van het
bakkersvak beleven.
Zien, ruiken, proeven,
ervaren en genieten!

het bakkersvak **bij**

JE ZIT NIET STIL: EEN GROEIEND BEDRIJF IN OISTERWIJK, MEERDERE BAKBOEKEN EN EEN ROL ALS JURYLID IN VERSCHILLENDE TV-PROGRAMMA'S. EN ER IS NOG MEER NIEUWS...

Klopt, we gaan de grenzen van Brabant over! Eind 2018 openden we al een kiosk met to-go-producten in Leidschendam en in de loop van 2019 volgt daar ook nog een grote open bakkerij. Net als bij ons moederbedrijf in Oisterwijk, kunnen mensen hier straks al onze producten kopen en door grote glazen wanden zien hoe onze bakkers alles op ambachtelijke wijze maken.

EN JE STAAT IN HET THEATER MET EEN 'THEATRALE FODDEXPERIENCE'?

Ja, maar wel echt als bakker hoor. Zie het als een kennismaking met ons familiebedrijf op locatie, waarbij er natuurlijk ook van alles te proeven valt! We raden het publiek dan ook aan om van tevoren geen al te grote maaltijd te nuttigen...

WAT VIND JE NU HET LEUKST VAN ALLES? Mijn kennis en liefde voor het vak delen met iedereen die dat maar leuk vindt. En de zo diverse manieren waarop we dat in ons bedrijf met z'n allen doen. In de bakkerij krijgen mensen letterlijk een kijkje achter de schermen, in mijn magazine *Meesterlijk* deel ik vier keer per jaar de lekkerste seizoensrecepten en tijdens onze cursussen leren zowel professionals als thuisbakkers op toegankelijke wijze meer over het vak. Zo hebben we nu ook een themacursus waarin we aan de slag gaan met mijn favoriete opdrachten van dit seizoen van *Heel Holland Bakt*. Een dag vol gezelligheid, maar aan het eind van de dag ben je ook echt vakkennis en diverse baktechnieken rijker.

Kijk voor meer informatie op www.bijrobert.nl.



MIJN KENNIS EN
LIEFDE VOOR HET
VAK DELEN



Door weer en

1. Extra Soothing Balm van bobbi brown, € 68,- www.bobbibrown.nl
2. Lash Queen Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.helenarubinstein.nl
3. Bee Venom Mask, € 7,95 www.livingnature.nl
4. C25 Super Booster van Paula's Choise, € 60,- www.paulaschoice.nl
5. Earl Grey van Newby Teas, € 11,10 www.newbyteas.nl
6. Face & eye palette van essence, € 9,89 www.essence.eu



winter

Januari is echt zo'n maand dat je jezelf eventjes moet oppeppen om de winter door te komen. Moeilijk? Welnee, met deze producten zit je zo in de volgende maand!

7. Physalis Echinacea forte, € 14,90 www.hollandandbarrett.nl

8. Berry Blossom Hand Lotion van Eos, € 4,99 www.douglas.nl

9. Lipstick Mat Prune van Sothys, € 29,50 www.sothys.nl

10. Revive & Hydrate Shea Butter Hair Mask van Maui Moisture, € 12,99 www.maui moisture.com

11. Geurkaars Cosy Moment van Kneipp, € 7,99 www.kneipp.nl

12. Prep & Hydrate Primer van Lancôme, € 36,30 www.lancome.nl



Ontsluiering

Loslaatcoach en energetisch werker

Ontsluiering.nl

Een nieuwe start voor het nieuwe jaar.

Een nieuwe naam met dezelfde vertrouwde manier van werken.

Sluieren, een schildertechniek, gaat laagje voor laagje. Dit is een langdurig proces. De mens sluiert in zijn leven heel wat af. Alles waar je tegenaan loopt is weer een laagje op de andere die er al was. Zo krijg je uiteindelijk een dik pak om je heen.

Ontsluiering werkt ook met deze lagen. Telkens wordt er een laag afgehaald om zo tot je pure kern door te dringen. Puur vanwege alle blokkades die je los hebt gelaten. Als een sluier wegvalt krijg je meer en meer helder zicht. Een ander gaat jou ook anders zien omdat er iets wat tussen jou en die persoon stond wegvalt. Hierdoor ontstaan er mogelijkheden om nieuwe dingen aan te gaan en te ontdekken.

Zo werk ik

Tijdens een sessie stem ik op jou af en neem je mee op pad en geef inzichten in wat jou blokkeert. We gaan terug in de tijd en komen zo bij de wortel van het probleem.



Dan start het loslaat gedeelte.

Ik benoem de blokkades die ik waarneem en met de Omnum methodiek laat je de blokkerende energie los. Als het om een jong kind gaat werk ik door een ouder/verzorger heen aan dit kind.

Deze klachten behandel ik

Eigenlijk valt zo'n beetje alles hier onder. Van blokkerende gedachten tot eetstoornissen. Van angsten tot depressies. Maar ook botbreuken of relatieproblemen. Elk afwijkend iets in je leven gaat gepaard met het vasthouden van blokkerende energieën. Zelfs een botbreuk is gekoppeld aan blokkerende gedachten of emoties.

Ook ervaren hoe ik werk en of het voor jou werkt?

Maak dan een afspraak.



Voor een vast bedrag **onbeperkt** naar de kapper

Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care komt met een nieuw concept: een abonnement bij je kapper. Abonnementen kennen we van kranten, telefoons en sportscholen, maar in de kapperswereld zijn ze nieuw.



Een nieuwe
dienst

Tot in de kleinste details 'Er bestonden al wel abonnementen in onze branche,' zegt Cissy Burema-Weijers, eigenaresse van ThirtyOne Green Hair Care, 'maar dat waren eigenlijk strippenkaarten. Je betaalt vooraf een bedrag en laat iedere keer als je bij de kapper komt een stempeltje zetten. Dat is natuurlijk geen abonnement.'

slimknippen.nl Cissy ging op zoek naar een betere manier om dit te regelen en ontdekte slimknippen.nl, een internetbedrijf dat kappersabonnementen ondersteunt. Met hen stelde zij haar eigen abonnementen op en die kunnen nu afgesloten worden in de kapsalon, maar ook op de website van ThirtyOne Green Hair Care en slimknippen.nl.

Wat houdt het in? Klanten kunnen kiezen uit een klein aantal abonnementen, bijvoorbeeld voor knippen of kleuren. Het maandbedrag wordt automatisch geïncasseerd en vervolgens kan de klant net zo vaak naar de kapper als hij of zij wil. Dat is handig voor wie er regelmatig goed uit wil zien, bijvoorbeeld voor een presentatie of een date.

**THIRTY
ONE
GREEN
HAIR CARE**

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



DAGELIJKS T/M 7 APRIL 2019

ZUTPHENSE UITBLINKERS

De stad Zutphen zet Uitblinkers in de schijnwerpers - die op geheel eigen wijze - bijdragen aan de naam en faam van de stad. De tentoonstelling Zutphense Uitblinkers is t/m 7 april te zien in het Stedelijk Museum Zutphen. Deze Zutphenaren en Zutphenezen hebben door hun prestaties nationale, of zelfs internationale bekendheid vergaard.

Kom oog in oog te staan met de Zutphense Uitblinkers, zoals Jurianna Matter (ontwerpster), Bas, Bob en Willem - de Sizoo Brothers (fotografen en influencers), Hannah Sophia Bakels (influencer), Douwe Marcare (sporter), Jolande Withuis (schrijfster), Johannette Zomer en Jeroen den Herder (klassieke muziek), Pjotr Golsteyn (rapper), Edith Meijering (kunstenaar), Marc Dullaert (eerste kinderombudsman), Willemijn Voorham (Buddy to Buddy), Amber Willemztiijn (modeontwerpster) en vele anderen.

*Stedelijk Museum Zutphen
's-Gravenhof 4, Zutphen*

MAANDAG 7 JANUARI 20.00 UUR

LIEFDE IS AARDAPPELEN

Liefde is aardappelen is een ontroerend en aangrijpend verhaal van documentairemaker Aliona van der Horst over haar Russische boerenfamilie en het leven onder Stalin. De film draait op maandag 7 januari om 20:00 uur in Luxor Zutphen. Aliona's Russische moeder en haar vijf zussen vertellen onvoorstelbare verhalen over het leven onder Stalin; magistraal en poëtisch verbeeld door beroemd animatie-kunstenaar Massi. Een kleine vrouwengeschiedenis over grote gebeurtenissen.

Op een dag krijgt Aliona een erfenis: een zesde deel van een houten huisje op het platteland van Rusland. Samen met haar Russische familie ruimt ze het huisje leeg en leert zij meer over het onbekende verleden van haar moeder en vijf zussen. De familie laat het verleden liever rusten, omdat ze er allemaal door getekend zijn. Voorzichtig weet documentairemaker Aliona de bijzonder ontroerende en indrukwekkende verhalen los te krijgen. Dit persoonlijke verhaal vertelt ze zo verfijnd en meeslepend dat de film de allure van een speelfilm krijgt. Een film die nog lang in je hoofd blijft zoemen.

Luxor Theater

Houtmarkt 64, Zutphen





WOENSDAG 16 JANUARI 15.00 UUR

BUURMAN & BUURMAN WINTERPRET

Luxor draait op woensdag 16 januari om 15:00 uur de film *Buurman & Buurman winterpret* (2018) van Marek Benes. De winter kan super leuk zijn, maar voor de buurmannen zorgt het juist voor problemen. De geliefde buurmannen gaan weer op hun eigen manier aan de slag om van alles een succes te maken. Het is weer genieten van het gestuntel van de beide buurmannen, die zelf juist vinden dat ze zo handig zijn. Het versieren van de kerstboom gaat niet zoals gepland, ook is het huis versieren moeilijker dan de buurmannen dachten. Als ze kerstkoekjes proberen te bakken, zetten ze per ongeluk het huis in vuur en vlam. Maar gelukkig is er ook tijd voor cadeautjes en daar zijn de buurmannen gek op. Kortom, er is deze winter weer genoeg werk aan de winkel voor *Buurman* en *Buurman*.

Luxor Theater, Houtmarkt 64, Zutphen

VRIJDAG 18 JANUARI 20.00 UUR

SYTSE BUWALDA: WINTERREISE

De beroemde countertenor Sytse Buwalda zingt Franz Schuberts prachtige en indrukwekkende *Winterreise* in het Geelvinck Muziek Museum te Zutphen. Hij wordt daarbij begeleid door Steven Faber op de piano.

Geelvinck Muziek Museum, Zaadmarkt 88 Zutphen

Uitgelicht



ZONDAG 27 JANUARI 12.00 UUR
HONGAARS FEESTJE IN WERELDKLOAAL

Het kersverse wereldmuziekpodium Wereldlokaal opent op zondag 27 januari zijn deuren met een onstuimig Hongaars feestje. De band Erdöfű uit Budapest zet op 27 januari het Wereldlokaal in vuur en vlam, eerst met een concert en daarna met een Hongaars danshuis, waaraan iedereen kan meedoen. Dansinstructeur aanwezig. En natuurlijk: Hongaarse hapjes, drankjes en goulash.

Erdöfű brengt enkele van de meest prominente Hongaarse volksmuzikanten en volksstradities bij elkaar in één band. Hun naam ("bosgras") is ontleend aan het verhaal van de herder die zijn schapen kwijtraakte en terugvond door in bos en veld te gaan zoeken. De muzikanten van Erdöfű koesteren het culturele erfgoed van "strijkmuziek" uit de dorpen van Hongaren en andere volkeren in het "Karpattenbekken" en brengen dit opnieuw tot leven.

Wereldlokaal, Vispoortplein 16, Zutphen

50 %
Korting
op veel
merkmonturen*

*vraag naar de voorwaarden



Maak een afspraak voor een
goed advies aan onze brillenbar.



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

www.lomanenvandeweerd.nl
Volg ons ook op Facebook en Instagram