

ZUTPHEN EO 

JANUARI 2020 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

*Uitgerust het  
nieuwe jaar in!*

Even bijkomen van  
de drukke feestmaand

*Nieuwste  
woontrends  
voor 2020*



NEW JAGUAR F-TYPE

NU TE BESTELLEN  
BIJ VAN MOSSEL



[www.vanmossel.nl/jaguar](http://www.vanmossel.nl/jaguar)

**Van Mossel**



Het geheim van  
**Ruurlo**



De Naober 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 Naober 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 Naober 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](http://www.denaober.nl)





## 8 heerlijke sauna's

*persoonlijke aandacht*

*uitgebreide behandelingen*

**culinair genieten**

*ontspannen  
opgietingen*

**kleinschalig**

*beauty*

**gelegen aan het Bronsbergenmeer**

**gastvrijheid**



# Speciaal voor lezers van *Zutphen Bruist*



**1 persoon voor €15,-  
2 personen voor €25,-**  
*actiecode: Zutphenbruist*

*kijk op de website voor de voorwaarden*



10



22



39



win

14



12



25

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Lisanne van Bergen  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

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. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! Hopelijk heb je net als wij volop genoten van de decembermaand en alle bijbehorende warmte en gezelligheid. Voor ons ligt weer een compleet nieuw jaar dat wij, zoals je van ons gewend bent, bruisend tegemoet zien.

Ben jij eigenlijk al klaar voor 2020? En is je woning dat ook al? Niet? Dan heb je geluk! Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk diverse tips om je woning eenvoudig 2020-proof te maken.

## Bruisende lezer,

Als het aanpassen van je woning een van je goede voornemens is voor dit nieuwe jaar, dan kun je daar beter maar meteen mee beginnen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat slechts acht procent van de mensen zich daadwerkelijk langdurig aan hun goede voornemens houdt. Dus hoe sneller je dit voornemen af kunt vinken, hoe beter!

Gelukkig kunnen wij je garanderen dat wij zeker wél bij die acht procent horen. Wat ons goede voornemen dan is? Elke maand weer een bruisend magazine voor je samenstellen, met veel bijzondere ondernemers uit jouw regio. Benieuwd naar wat we nog meer voor je op papier hebben gezet? Lees dan vooral verder...

Veel leesplezier!  
**René Moes**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.**

# Inhoud

# De speen



**De speen is een geweldige uitvinding voor jonge ouders.** Het helpt bij de zuigbehoefte van een baby en zorgt daarmee voor de nodige rust in een hectische tijd. De kunst is echter om de speen ook weer weg te halen als het kind wat ouder is. Sommige kinderen laten de speen uit zichzelf links liggen als ze hem niet meer nodig hebben. Andere kinderen hechten heel erg aan de speen en dan wordt het afleren lastiger. Afleren is wel nodig want een speen heeft nadelige gevolgen wanneer een kind gaat praten. Wanneer een kind een woord hoort, maar dit in zijn mond niet direct op de juiste manier kan proberen, leert het zich verkeerde bewegingen aan. Het is dus heel belangrijk dat een kind stopt met de speen, het liefst tussen 1 en 2 jaar oud. Dit is niet altijd even makkelijk.

## AFLEERTIPS BIJ FANATIEKE SPEENZUIGERS:

- Zeg tegen je kind dat de speen slecht is voor zijn tanden.
- Kies overdag een bepaalde periode of activiteit waarbij de speen niet meer mag.
- Bouw dat uit, totdat de speen alleen maar in bed mag blijven.
- Trek in de nacht de speen uit de mond en sluit de mond van je kind.
- Probeer de speen ook af te bouwen bij het inslapen. Geef je kind een knuffel ervoor in de plaats, dat kan helpen. Bijvoorbeeld: geen speen bij voorlezen, dan nog 5 minuten de speen en dan uitdoen, en dat steeds korter.
- Soms helpt het om de speen mee te geven aan Sinterklaas/ Paashaas/een goed doel voor arme kindjes.
- Als de speen kapotgaat, geen nieuwe meer kopen.





# Is *jouw woning* al 2020-proof?

Is jouw goede voornemen om je inrichting nu eindelijk eens die langverwachte make-over te geven? Lucky you! Speciaal voor jou zetten we namelijk een aantal woontrends voor 2020 op een rijtje. Laat je inspireren...

## Trend: groen!

En dan hebben we het niet over de kleur groen, maar over duurzaam wonen. Een trend die tot uiting komt in het gebruik van natuurlijke materialen zoals hout, linnen, hennep en riet, maar ook in de keuze voor handgemaakte producten en het toepassen van bijvoorbeeld ledlampen en zonnepanelen.

## Trend: ronde vormen

Een trend die doorzet in 2020 is de voorkeur voor ronde vormen. Heb je strakke, hoekige meubels en wil je die liever niet vervangen? Geen probleem! Door het toevoegen van ronde accessoires zoals kleden, lampen of kussens maak je het al een stuk zachter.

## Trend: slim wonen

Er zijn steeds meer technologische snufjes die wonen een stuk aangenamer kunnen maken. Van gordijnen met een afstandsbediening tot verlichting die je bedient met je telefoon. Gemak dient de mens.

## Trend: multifunctioneel

Steeds meer mensen wonen op een klein oppervlak. Om dit te compenseren zien we dat men kiest voor een slimme en multifunctionele inrichting. Hierbij kun je denken aan een uitklapbare eettafel, een salontafel met opbergruimte of de ruimtebesparende 'fiets aan de muur'-trend. Klein, maar fijn!

## Trendkleuren: warme tinten

Ook kleuren zijn van grote invloed op je interieur. Dit jaar kiezen we wederom massaal voor warme tinten zoals terracotta, okergeel en oudroze, zo is de verwachting. Of je dit nu subtiel doet door de kleuren terug te laten komen in accessoires of het meteen wat grootser aanpakt, is geheel aan jou.

Wat de trends ook zijn, het belangrijkste blijft dat jij kiest voor een interieur dat bij jou past. Toch liever vierkant en harde knalkleuren? Doen! Dat is dan gewoon jouw persoonlijke trend voor 2020.

Wil jij meer weten over de trends voor 2020? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je altijd wel een interieurspecialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.





Vanuit zijn passie voor landelijke gebieden begon Dirk Luijendijk met zijn Ontwerpbureau Luijendijk. Hij groeide zelf op in een landelijke omgeving en heeft hier nog altijd een warm gevoel bij. Zijn ouders hadden een hoveniersbedrijf. Hierdoor kreeg hij het vak met de papelepel ingegoten. Dirk zette de traditie voort, maar dan op zijn eigen manier. Als tuin- en landschapontwerper heeft hij zich gespecialiseerd in het ontwerpen van tuinen en buitenruimte.

# Een tuin die je verstelt doet staan



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

## Compleet proces

Elk nieuw tuinontwerp bij Ontwerpbureau Luijendijk begint met een vrijblijvend gesprek. Tijdens dit gesprek luistert Dirk naar jouw wensen en bekijkt wat de potentie is van de tuin. Hierbij kijkt hij niet alleen naar de tuin zelf, maar ook naar de architectuur en de omgeving. Vervolgens vertaalt Dirk zijn ideeën in schetsen. Aan de hand van jouw wensen werkt hij deze uit tot een voorlopig ontwerp en vervolgens, na eventuele aanpassingen, naar een definitief ontwerp. Aan dit ontwerp voegt hij ook de details toe en hij maakt een beplantingsplan en technische tekening.

## Passend bij het geheel

Bij zijn ontwerpen kijkt Dirk altijd naar het

ruimtelijke geheel. Hij maakt een brede analyse en neemt elke factor mee in zijn ontwerpen. Het resultaat? Meer dan zomaar een tuinontwerp. Bij Ontwerpbureau Luijendijk ben je altijd zeker van een ontwerp waarin de ruimte optimaal wordt benut en dat perfect aansluit bij de omgeving.

## Uiteenlopende mogelijkheden

Wil jij jouw tuin (opnieuw) aanleggen? Ontwerpbureau Luijendijk zorgt voor een compleet plaatje dat je verstelt doet staan. Daarnaast kan Dirk je ook van dienst zijn bij nieuwe ontwikkelingen in het landelijk gebied, het inrichten van stedelijke buitenruimte en visualisaties van een ontwerp. Nieuwsgierig wat Dirk voor jou kan betekenen? Maak dan snel een afspraak voor een vrijblijvend gesprek.



Maak een afspraak door te bellen naar:  
**06-23767816**  
of neem een kijkje op  
[www.dirkluijendijk.nl](http://www.dirkluijendijk.nl)

Ontwerpbureau Luijendijk  
Eigenaar: Dirk Luijendijk  
Oude Burculoseweg 3, Warnsveld  
06-23767816 | [info@dirkluijendijk.nl](mailto:info@dirkluijendijk.nl)



## SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: verzorgende huid- en haarolie (in stijlvolle, navulbare pipetflesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geuroolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten). Laat je verrassen door de pure producten!

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



## LEZERSACTIE

**Wil jij kans maken op een natuurlijk verzorgingspakket?**

De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam. Van huid- en haarolie en handgemaakte zeep tot natuurlijk wasmiddel (wasnoten).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #SUSTOILABLE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## BIOLOGISCHE PASTA

Een chocoladepasta zonder palmolie, conserveringsmiddelen en kunstmatige smaakstoffen. Deze Nocciolata van Rigoni di Asiago bestaat alleen uit biologische ingrediënten. Er is ook een melk-vrije versie. Liever witte Nocciolata? Die is er! Met meer hazelnoten en 30% minder suiker. [www.rigonidiasiago.nl/nocciolata](http://www.rigonidiasiago.nl/nocciolata)



# Bruisend het nieuwe jaar in!

## BELEEF KOFFIE

De koffiemachine van JURA maakt van koffiedrinken weer een beleving. Met één touch op het strakke kleurendisplay kun je kiezen uit twaalf verschillende koffiespecialiteiten van Zwitserse kwaliteit. Alle specialiteiten zijn ook nog eens naar wens in te stellen (koffiesterkte, temperatuur en hoeveelheid melk). [www.jura.com/nl](http://www.jura.com/nl)



# BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele mooie Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Ga naar [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.

## LEZERSACTIE

**Maak kans op het boek Costa del Coke.**

Een zinderende roadtrip langs de Zuid-Spaanse kust in het spoor van de cokemaffia, geschreven door Arthur van Amerongen en Ivo Teulings. Aangeboden door Uitgeverij Just Publishers.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #COSTA DEL COKE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



## SHOPPING/NEWS

## LEZERSACTIE

**Heeft u borstkanker (gehad) of kent u iemand met borstkanker? U maakt nu kans op een speciaal boezemkussen.**

Stichting Boezemkussen maakt hartvormige kussens die klachten in oksel- en borstgebied na borstkanker verlichten. Aangeboden door [JouwTransformatie.nl](http://JouwTransformatie.nl)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #BOEZEMKUSSEN naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

## GEZOND H2O

Het drinken van Kangen Water® bestaat in Japan al meer dan 40 jaar. Kangen - een Japans woord - betekent terug naar de bron. Hiromari Oshiro maakte zich als doel om gezond water met een hoge pH-waarde voor iedereen toegankelijk te maken en ontwikkelde een machine die dit



mogelijk maakt. Zo ontstond het Kangen Water®-apparaat. Kraanwater gaat door een actief koolstoffilter, waarbij het filter onzuiverheden, zware metalen, eventuele pesticiden en hormonen uit het water filtert. Belangrijke mineralen die ons lichaam nodig heeft, worden niet gefilterd.

**Ga voor meer informatie naar [www.waterdetox.nl](http://www.waterdetox.nl). Rob Pessers, 06-54605704.**



# VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website voor referenties van patiënten

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentie therapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen uren lange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

**Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.**



**BRH**

Haarskamp 69 Ruurlo  
06-48149424  
info@hetbioresonantiehuis.nl  
[www.hetbioresonantiehuis.nl](http://www.hetbioresonantiehuis.nl)



## Lekker en gezond eten, sporten en je fit voelen

Lekker en gezond eten, sporten en je fit voelen helpen om het beste uit jezelf te halen, thuis op school en met vrienden. Voor sommige kinderen is gezond eten en voldoende bewegen niet vanzelfsprekend en is buitenspelen lastig, of lukt het niet om tot rust te komen en goed te slapen. Dit kan resulteren in over of ondergewicht.

### Gezond groeien

Als KIWA-gecertificeerde Integrative Health Coach ben ik verbonden aan het programma Gezond Groeien. Ik werk samen met een GLI-team met ouders en kinderen aan een gezonde leefstijl, zodat jouw kind weer lekker in zijn vel komt te zitten en gezond kan opgroeien binnen het gezin.

### Ook als ouder kun je soms wat hulp gebruiken

Denk jij wel eens: ik wil graag wat gezonder leven, ik wil meer energie of beter slapen? Hoe vind ik tijd voor mijzelf in het drukke bestaan van gezin en werk? Ik wil graag wat slanker maar zonder te diëten. Als Integrative Health Coach loop ik een kort traject met je mee om jouw doelen te helpen bereiken.

**Gezond groeien, coaching voor kinderen tot 18 jaar wordt volledig vergoed met een verwijzing van een arts. Coaching vanaf 18 jaar komt voor eigen rekening.**



Rozengracht 22, Zutphen | 0575 - 514663  
info@bewegendwijzer.nl | [www.bewegendwijzer.nl](http://www.bewegendwijzer.nl)



**JANUARI ACTIE:  
1e SESSIE  
GRATIS**



# Leger des Heils

Hagepoortplein 4, Zutphen

## Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit wordt weerspiegeld in de gebouwen waarin die religies werden gehuisvest en uitgeoefend. Het diverse erfgoed in Zutphen werd in 2018 verbonden in de Religieus Erfgoedroute. Alle gebouwen hebben hun eigen verhaal en geschiedenis, zijn al heel oud of juist nog relatief jong, vertellen bekende verhalen, maar ook onontdekte en spannende geschiedenissen.

### LEGER DES HEILS

Het Leger des Heils, oftewel The salvation army, is in 1865 in Londen opgericht door William Booth. Zijn missie, en die van het Leger des Heils, was de strijd tegen lichamelijke en geestelijke honger, armoede en andere maatschappelijke wantoestanden. Dit sprak velen aan. Op 8 mei 1887 werd de eerste Nederlandse samenkomst van het Leger des Heils gehouden.

### Lege kerk voor Leger

In Zutphen vond het Leger een plek aan het Hagepoortplein 4. Dit gebouw was in

1856 gebouwd en werd gebruikt door de Gereformeerde Kerken onder het Kruis. De gevel stamt uit 1878, tijdens een samenvoeging met een andere gereformeerde parochie. In 1885 was het gebouw nog uitgebreid, maar toen het Leger des Heils het gebouw aankocht in 1909 stond het al vier jaar leeg.

Het werd in januari van dat jaar voor 8.900 gulden gekocht en voor de inrichting was een bedrag van 2.900 gulden nodig. Uiteindelijk werd de kerk op 2 mei 1909 door commandant Ridsel geopend.

De kerk wordt nog altijd intensief gebruikt.

### GEREFORMEERDE KERK (HAND)

De Afscheiding is in Nederland begonnen als protest tegen een verwatering van de christelijke leer in de Nederlands Hervormde Kerken. Ook in Zutphen woonden er 'Afgescheidenen'. In 1850 richtten zij hun eigen kerkenraad op. Na jaren van bijeenkomsten in werkplaatsen, schuren en stallen kocht de Afgescheiden Gemeente een eigen kerkgebouw, het pand in de Kolenstraat. De woning werd verbouwd tot neoclassicistische kerkzaal, waarna in 1855 de kerk in gebruik werd genomen.



# Gereformeerde kerk (HAND)

Kolenstraat 17, Zutphen

De gemeenschap groeide in de jaren daarna snel en de Afgescheidenen besloten dan ook de kerkruimte uit te breiden door de doopruimte en de consistorie uit te breken om zo meer zitplaatsen te creëren.





**Brandewijn**

In 1878 gingen twee gereformeerde gemeentes in Zutphen samen. De kerk in de Kolenstraat werd verkocht en de parochie verhuisde naar de kerk in de Komsteeg. De kerk in de Kolenstraat deed na de verhuizing dienst als opslagruimte voor de brandewijnstokerij.

**Noodlijdende derden**

Van 1980 tot 1982 is de kerk nog even gebruikt als Gereformeerde Kerk. Daarna vestigde zich hier de Stichting Zutphense HAND (Hulp aan Noodlijdende Derden). Inkomsten voor deze 'noodlijdende derden' komen uit de kringloopwinkel, die geheel door vrijwilligers wordt gerund.



1907



1956

Historische Vereniging Zutphen



De route is samengesteld door het Erfgoedcentrum Zutphen van de gemeente Zutphen, in samenwerking met Stichting Zutphen Promotie. Haal de route op bij de VVV aan de Houtmarkt 75 en/of download de gratis audiotour op je mobiele telefoon.

**Voor meer informatie:**

[www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute](http://www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute)

Zo werkt de audiotour:

1. Download 'Podcatcher audio guide' op je smartphone: App Store & Google Play
2. Open de app.
3. Tik om te starten.
4. Zoek op 'Stedelijk Museum Zutphen'.
5. Selecteer de audiotour 'Religieus Erfgoedroute Zutphen'.
6. Download de tour en start bij een van de tien kerken.

*Veel luister- en wandelplezier!*

Informatie over Zutphen kun je vinden:

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

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

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

Traditioneel worden op 6 januari, **Driekoningen**, de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, multifunctionele inrichting kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 20 januari.

Jongens die in januari zijn geboren, **trouwen** vaak met een 'oktobermeisje'.

18 januari is het weer internationale **Winnie de Poeh**-dag. Poeh-poeh, wat een dag!

# Leven in het nu, rust in je hoofd

Stilstaan, aanwezig zijn in het huidige moment in plaats van met je aandacht in het verleden of de toekomst leven... Dat is in het kort de beschrijving die Martha Pastink geeft bij de term mindfulness. In haar praktijk in Zutphen deelt ze haar kennis over mindfulness via trainingen en speciale coachingstrajecten.

“Zelf kwam ik zo'n twintig jaar geleden voor het eerst in aanraking met mindfulness”, begint Martha haar enthousiaste verhaal. “Ik werkte in de geestelijke gezondheidszorg en kon mindfulness integreren in mijn werk. Dat ben ik dan ook steeds meer gaan doen waarna ik in 2017 besloot om mijn eigen mindfulness praktijk te openen.”

## Voor iedereen

Volgens Martha heeft in principe iedereen wel wat aan mindfulness. “Stilstaan en je bewust worden van hoe het met je gaat en op tijd je grenzen herkennen, is voor niemand in deze tijd verkeerd. Te druk zijn, te veel willen, te veel ballen in de lucht moeten houden leidt tot vermoeidheid en stress. Mindfulness is effectief bij allerlei stressgerelateerde klachten, zoals angst, depressie, burn-out. Bij iedereen is het effect van een mindfulness training anders, afhankelijk van de eigen thema's. Het is dan ook altijd maatwerk. Helemaal bij

de een-op-een trajecten die ik naast de groepstrainingen verzorg. Hierbij komt mijn ervaring als professionele hulpverlener bijzonder goed van pas.” Daarnaast omschrijft Martha zichzelf als oprecht geïnteresseerd, nuchter en praktisch. Kwaliteiten die belangrijk zijn voor dit werk. “Bovendien vind ik het ook ontzettend leuk om te doen, helemaal als ik zie hoeveel profijt mensen ervan kunnen hebben.”

## En verder

Behalve voor mindfulness ben je bij Martha eveneens aan het juiste adres voor relatie- en gezinscoaching. “En ook daarbij zet ik mindfulness in als tool, naast de andere technieken die ik gebruik.”

**Benieuwd of ze ook iets voor jou kan betekenen? Neem dan zeker eens contact op of maak meteen een afspraak.**



Mindfulnesspraktijk Zutphen | Eigenaar: Martha Pastink | Rozengracht 24, Zutphen | 06-19354689  
[www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl](http://www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl)



MINDFULNESS IS  
 EFFECTIEF BIJ  
 ALLERLEI STRESS  
 GERELATEERDE  
 KLACHTEN



# Bewustwording als doel?

Een nieuw jaar met nieuwe kansen ... alle beste wensen voor jullie allemaal. Heb je nog de ruimte gehad een beetje naar binnen te keren afgelopen maand? Gevoeld hoe 2019 met je gespeeld heeft? Wat viel je op? Waar werd je blij van? Waar heb je wat aan gehad voor jezelf?

Na de maand december, gevuld met al zijn magische feestdagen, krijgen we met het begin van een nieuw jaar veel afleiding aangeboden om doelen te stellen voor het nieuwe jaar. Ik noem het afleiding omdat het altijd doelen zijn die buiten je liggen. Van iets wat je nog niet hebt of bent. Met allerlei verleiding wordt je energie gericht op iets anders te willen, want wat is is nog niet goed genoeg. Met alle goede wil van de wereld gaan veel mensen dan aan de slag. En helaas zie je dan al binnen vrij korte tijd dat de energie uit de aandacht voor het doel glijdt. Niet bij iedereen hoor, er zijn echt mensen die toegewijd achter hun doel aangaan. Die mensen bereiken vaak hun doel en ik hoop altijd van harte dat ze daar dan heel blij mee zijn.

## Bewust worden en bewust zijn

Zelf heb ik enige jaren geleden besloten geen uiterlijke doelen meer te stellen. Ik behoor tot die groep die na een paar weken de intentie daartoe kwijtraakt. Waar ik wel voor ga is de ontwikkeling van mijn bewustzijn. Het bewustzijn van bewust het leven te leven, het te voelen van top tot teen en daarbuiten. Hier op aarde met beide voeten op de grond en met een innerlijke verbinding met mijn wezen. Mijn gewaarzijn te oefenen in het bewust zijn en steeds beter waar te nemen wat erin en om ons heen plaatsvindt. Elk jaar weer. Dat geeft mij veel voldoening en grappig genoeg helpt het me om doelen buiten mijzelf te realiseren.

**WIL JIJ JE DOEL BEREIKEN?  
AARZEL DAN NIET  
CONTACT MET ME OP  
TE NEMEN.**

COLUMN/MARIËLLE JANSEN



**Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?**

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.



Molengracht 4, Zutphen  
**06-40533244**  
[www.core-coaching.nl](http://www.core-coaching.nl)

# DAGJE UIT IJSBEELDEN FESTIVAL



Het Nederlands Ijsbeelden Festival is een uniek winterevenement voor jong en oud! Tot en met zondag 1 maart zijn de IJsselhal in Zwolle omgetoverd tot een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw. De beste ijskunstenaars ter wereld zijn hier rondom het thema 'R-ijs door de tijd' aan de slag met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw en bouwen ijs- en sneeuwsculpturen tot wel zes meter hoog. Om lange wachtrijen te voorkomen tijdens dit unieke winterevenement wordt er dit jaar gewerkt met tijdsblokken. Bestel een ticket voor de datum en het tijdsblok van jouw keuze en geniet zolang je wilt van deze magische wereld. **Kijk voor meer informatie op [www.ijsbeelden.nl](http://www.ijsbeelden.nl)**

# FILMPJE KIJKEN DOLITTLE

Na het verliezen van zijn vrouw zondert John Dolittle (Robert Downey Jr.), een dokter uit het Victoriaanse tijdperk, zich af van de wereld met enkel zijn exotische dieren als gezelschap. Wanneer de jonge koningin Victoria echter ernstig ziek wordt, wordt John gedwongen af te reizen naar een mythisch eiland om op zoek te gaan naar een remedie. Tijdens zijn zoektocht wordt hij vergezeld door een jonge leerling en een hoop dieren, waaronder een angstige gorilla, een vrolijke ijsbeer, een enthousiaste eend, een cynische struisvogel en een eigenzinnige papegaai.

**Dolittle draait vanaf 16 januari in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN DANIEL ARÉVALO



Chris en Alice zijn gelukkig getrouwd, hebben een dochtertje en verwachten een tweede kind. Dan wordt Alice gebeld dat Chris een auto-ongeluk heeft gehad op een plek waar hij volgens Alice helemaal niet langs zou komen. Ze wordt gegrepen door het verlies, maar ook door de angst dat hun relatie niet zo perfect was als het leek. Alice gaat op zoek naar antwoorden en volgt zijn laatste reis tot aan het epicentrum van het mysterie: Robin-eiland, Cape Cod, Massachusetts. Tijdens haar zoektocht dringt zich de vraag op: hoe goed kende ze haar man? Hoe goed kent ze zichzelf? **Alice op het eiland van Daniel Arévalo ligt vanaf medio januari in de boekhandel.**



## 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](http://www.heelhuus.nl/webwinkel).



### Praktijkervaring

Daarnaast geeft André individuele behandelingen en verzorgt hij regelmatig diverse inspirerende trainingen bij het HeelHuis. Op elke 3e dinsdag van de maand kun je aanschuiven bij een instapworkshop, van 17.15 tot 18.15u in het HeelHuis. Voorkennis en vooraf aanmelden of reserveren is absoluut niet nodig. En vanaf 15 februari 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/instapworkshop](http://www.heelhuus.nl/instapworkshop) en [www.heelhuus.nl/basiscursus](http://www.heelhuus.nl/basiscursus).

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

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



# Gaastra

Shop nu  
online  
met 40%  
korting

NAUTIC FASHION.ONLINE  
is een Nederlandse  
online outlet van het  
maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor  
modemerk GAASTRA.

We richten ons op  
het aanbieden en  
leveren van deze  
stijlvolle producten  
voor outdoor-  
activiteiten tegen  
geweldige prijzen.



BRUIST  
*Deal*

**40% korting**  
PROMOCODE: BRUIST  
SHOP NU OP  
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is  
een Nederlandse online outlet  
van het maritieme en nautisch  
georiënteerde outdoor modemerk  
GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden  
en leveren van stijlvolle  
producten voor  
outdooractiviteiten  
tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION  
ONLINE

hello@nauticfashion.online  
NAUTIC FASHION.ONLINE



# En dan is het *winter*

Het is koud, guur, de feestdagen zijn voorbij en de januarimaand is volop bezig. Maar ja, deze maand moeten we toch door, dus aan Blue Monday of andere sombere dagen, daar doen we gewoon niet aan. Stay positive!

1. Couture Blush van Yves Saint Laurent, € 48,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)

2. Clean it Zero Foam Cleansing Water van Banila Co, € 22,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. L'Absolue Rouge Ruby Cream van Lancôme, € 35,50 [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)

4. Clarity Peptides van Medik8, € 64,50 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)

5. Baked highlighter palette van essence, € 8,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)

6. Geurkaars van Cire Trudon, € 85,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

7. Verstevigende Gezichtsolie van Weleda, € 27,99 [www.weleda.nl](http://www.weleda.nl)

8. 4-In-1 Eye Palette Place de l'Opéra Rose Nude Edition van Bourjois, € 23,99 [www.bourjois.com/be-nl](http://www.bourjois.com/be-nl)

9. Birch Algae Facial Soap van Mádara, € 7,95 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)

10. Essie nailpolish don't be choco-late, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)



Van 12 tot en met 16 december 2019 vond 's werelds grootste premium lifestyle beurs Masters of LXRY weer plaats in de RAI in Amsterdam. Vijf dagen lang konden bezoekers zich tijdens The LOVE Edition onderdompelen in de liefde van wereldmerken, shows, primeurs, charity, glamour, design, entertainment en gastronomie. Tijdens de VIP Night spraken wij met dé man achter Masters of LXRY: Yves Gijrath.

LOVE  
edition

## Masters of LXRY 2019 bruijt!

### Hoe verklaar je het succes van Masters of LXRY?

Niemand in de hele wereld doet het zoals wij het doen. Boten naast de satébar, sterrenchefs die bij auto's staan... Alles wat niet logisch is, hebben wij op onze geheel eigen manier logisch gemaakt. Beursorganisatoren uit het buitenland snappen er helemaal niets van. Die zeggen "dat willen wij ook". Maar wij blijven het gewoon hier doen en zeggen "kom maar naar ons". Onze kracht zit echter ook in de variëteit. En in de enorme gezamenlijkheid die we met elkaar hebben.

### Wat maakt dit jaar anders?

We hebben bewust gekozen voor het thema LOVE. Liefde is iets waar we zeker in het huidige tijdperk behoefte aan

hebben. Uiteindelijk zoeken we allemaal naar verbinding. Daarbij maakt het niet uit waar je vandaan komt of wie je bent. Die boodschap willen we dan ook meegeven. Als we gewoon aardig zijn tegen elkaar, hebben we allemaal een leuk leven en daar gaat het uiteindelijk om.

### Hoe kan ik als ondernemer deelnemen aan Masters of LXRY?

Ons belangrijkste criterium is kwaliteit. We leggen de lat behoorlijk hoog. Het is niet zo dat je per se een Porsche moet zijn. We willen ook mensen die debuten een kans geven, maar dan moet je wel laten zien wie je bent. Durf origineel en creatief te zijn. Uiteraard binnen het domein dat we bestrijken, maar dat is zo gigantisch groot, daar is heel veel vraag naar.

"Samen zoeken naar verbinding"



Masters of LXRY | 020-8511450 | info@lxry.nl | www.lxry.nl

## Weer een nieuw jaar vol nieuwe verwachtingen!

Een jaar waarin wij jullie willen ondersteunen bij het bijzonder proces van zwanger worden, zwangerschap, geboorte geven en ouders zijn.



Bij Verloskundig Centrum Zutphen wordt gekeken naar alle mogelijkheden en wensen om de voorbereiding op de komst van een kind een goede en unieke ervaring te laten zijn, met respect voor ieders eigenheid. We zien je/jullie graag in ons centrum verschijnen!

"Regulier verloskundige zorg, alternatief of complementair, vertel ons maar hoe jij graag zwanger wilt zijn en wilt bevallen"



Verloskundig Centrum  
Zutphen

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

zwangerschap | miskraam | bevalling | kraamtijd | kinderwens



# *Drijf* de decemberstress van je af...

Hoe leuk december ook is, het is en blijft óók een ontzettend drukke feestmaand waarin we rennen van de ene sociale ‘verplichting’ naar de andere. Januari is dus dé maand om even heerlijk bij te komen na al die hectiek.

Nu kun je dat bijkomen natuurlijk op heel veel verschillende manieren doen, maar een optie die steeds meer aan populariteit wint, is het zogenaamde floaten. Bij floaten drijf je - zonder prikkels om je heen - op een laag zout water dat verwarmd is tot lichaamstemperatuur. Iets wat we al kennen van het drijven op de dode zee, maar wat nu dus ook gewoon in Nederland kan in een speciale floatcabine, een thermaalbad of een zoutwaterbad.

## **Alleen met het water**

Het voordeel van floaten in een speciale floatcabine is dat je hierheen volledig wordt afgesloten van alle prikkels (zoals geluid, licht en zwaartekracht) om je heen. Je bent als het ware alleen met het water en je gedachten en kunt volledig ontspannen. Hierdoor wordt het door sommige mensen ervaren als zweven.

Het gevoel van even gewichtloos zijn, werkt zeer ontspannend en rustgevend. Een uur floaten zou dan ook gelijkstaan aan maar liefst drie tot vijf uur slapen.

## **Nog meer voordelen**

En dat is niet het enige voordeel van floaten. Het heeft namelijk ook een positief effect op stressklachten, (chronische) pijn, je concentratievermogen, je slaappatroon, je creativiteit, de bloedsomloop, sportprestaties en het bevordert het herstel van je spieren na (intensief) sporten. Niet zo vreemd dus dat (top)sporters het floaten al jaren geleden hebben ontdekt. Nog een pluspunt: tijdens het floaten komt er heel wat endorfine vrij. Dit zogenaamde gelukshormoon geeft je een gevoel van euforie en zorgt er ongetwijfeld voor dat je alle stress van de decembermaand weer van je af kunt schudden.

Benieuwd of je ook bij jou in de buurt kunt floaten? Via [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je heel wat heerlijke wellness aanbieders. Reken maar dat daar ook een ‘float adresje’ tussen zit.

EEN UUR  
FLOATEN STAAT  
GELIJK AAN  
DRIE TOT VIJF  
UUR SLAPEN



# Laten we zacht zijn voor elkaar

Het is zo'n mooie zin die zoveel ruimte biedt. Ruimte om te zijn, te schuilen en even stil te staan bij jezelf en te staan naast de mensen die ons lief zijn. Maar ook naast de mensen die we niet kennen. Die we tegen komen zomaar ergens onderweg.

Dat we niet meteen reageren, maar dat we open en vriendelijk zijn naar alles wat zich aandient. Steeds weer opnieuw. En als je merkt dat je inkrimpt of in de verdediging schiet dat je daar vriendelijk naar bent zonder daarin mee te gaan.

Het is levenskunst om af te dalen in je eigen hart en daar even te blijven – voelen, hoe het geraakt wordt in droefenis en vreugde, pijn en verdriet. En daar met verwondering en aandacht bij te kunnen zijn.

Stel je voor dat je een jaar lang leeft vanuit je hart. Hoe zou dat zijn?



**Praktijk voor Lichaamsgerichte psychotherapie & relatietherapie**

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

**THIRTY  
ONE  
GREEN  
HAIR CARE**

## *Een nieuw jaar! Tijd voor nieuw haar!*

**Kapsalon ThirtyOne Green Hair Care**

wil iedereen bedanken voor het afgelopen jaar. Een jaar waarin we werden verkozen tot de leukste kapsalon van Zutphen.

Ook in 2020 staan we weer voor u klaar. Kom daarom langs om het jaar goed te beginnen met een nieuw kapsel!

Lever deze coupon in en krijg  
**-15% KORTING**  
op al onze producten!

Geldig in januari 2020  
(niet combineerbaar met andere kortingen)

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



# Bruist wenst alle lezers een bruisend *nieuw jaar*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

38



## PERSONAL TRAINING BIJ *POUWELS LEEFSTIJL*

- ✓ 100% Persoonlijke aandacht
- ✓ Personal training (1 op 1)
- ✓ Koppeltraining
- ✓ Werken aan jouw lichaam en mindset in een prettige omgeving

Wil jij weten of  
personal training  
wat voor jou is?  
Meld je dan nu  
aan voor een  
gratis proefles!

### 1 OP 1 TRAINING

Waarom jij met personal training jouw doel gaat bereiken!

We gaan er flink tegenaan, maar wel op een manier die bij je past, met veel persoonlijke aandacht voor het goed uitvoeren van de oefeningen zodat je blessurevrij kracht en conditie opbouwt en sterker wordt. Het belangrijkste is dat je het leuk vindt en blijft vinden. Want als je eenmaal de smaak te pakken hebt, gaat het je deze keer wel lukken om door te gaan!

### KOPPEL PERSONAL TRAINING

Samen met je vriend(in) werken aan jullie leefstijl?

Vind je het lastig om voldoende motivatie te vinden om te sporten? Voel je je ongemakkelijk in een reguliere sportschool? Wil je graag persoonlijke begeleiding, maar vind je het toch leuker samen met iemand? Ga samen met je sportbuddy wekelijks aan de slag! De trainingen die ik aanbied zorgen voor meer kracht, conditie en een nieuwe lading zelfvertrouwen.

Voeding - Training  
Coaching - Relaxing



Pouwels Leefstijl

Strawinskystraat 4 Zutphen | 0624811351 | info@pouwelsleefstijl.nl | www.pouwelsleefstijl.nl

39



# Goede voornemens...

Velen van ons hebben weer goede voornemens: gewoontes die we willen veranderen, uitkomsten in ons leven en business die we graag anders zien.

Vaak zijn we slechts enkele weken verder en constateren we dat er weinig van terecht komt. Natuurlijk balen we hier van en toch lukt het maar niet om een blijvende verandering te creëren. Dit heeft te maken met onbewuste overtuigingen die ons saboteren in die goede voornemens. Onbewust hebben we ooit een keus gemaakt die in ons hele wezen verankerd zit.

De oplossing is om je bewust te worden van deze overtuigingen en deze te veranderen in overtuigingen die je wél helpen om je voornemens te realiseren. Een journal bijhouden helpt hierbij. Hierin ga je dagelijks afstemmen op wat je wilt. Visualiseren is ook een geweldige manier. Verbind je met de gevoelens en emoties die je ervaart als jij je goede voornemens succesvol in de praktijk brengt. Voel je 'on top of the world'! Een goede coach/mentor kan bij dit proces een uitstekende spiegel zijn.

**Veel plezier en succes met je Goede Voornemens dit jaar!**

**Athilde Whyte**  
Mentor naar FLOW



COLUMN/FLOW



Athilde Whyte van Flow helpt je om jouw leven echt 'inhoud' te geven. Je staat op een kruispunt in je leven en wilt nu de juiste afslag nemen. Als goudeerlijke spiegel laat zij als mentor al jouw talenten en potentie tot volle transformatie komen.

**Flow**

Spankerenseweg 16  
Leuvenheim  
06-53170345  
[www.flow-denken.nl](http://www.flow-denken.nl)

MAN/CAVE

# FIT het nieuwe jaar in

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overvloedige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

## Kracht & cardio

Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

## Blijf realistisch

En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel 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!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





EET BEWUST,  
EET BIOLOGISCH  
OF VEGETARISCH

# *Bewuste keuzes* maak je zo!

Feestdagen en eten worden vaak in één adem genoemd. Heb jij je ook lekker laten gaan op culinair vlak, je principes losgelaten en heb je daar nu spijt van? Geen probleem, die pak je deze maand net zo makkelijk weer op.

Veel mensen hebben sowieso het gevoel dat ze in januari het een en ander moeten compenseren qua eten en drinken. De een wil per se op dieet om de feestkilo's kwijt te raken, de ander wil vooral even een maandje wat bewustere keuzes maken na alle overdaad van de decembermaand. Dit betekent overigens niet dat je minder of minder lekker hoeft te eten, want ook 'bewust eten' kan ontzettend lekker zijn.

## **Maandje zonder vlees**

Zo kun je er bewust voor kiezen om eens een maand geen vlees te eten. Volgens sommige mensen een gezondere manier van leven en bovendien beter voor de dieren en het milieu. Geen zin om allemaal 'ingewikkelde' vegetarische gerechten te moeten bereiden, met ingrediënten waar je nog nooit van hebt gehoord? Dat hoeft ook niet, er zijn tegenwoordig zo veel lekkere vleesvervangers te vinden in de supermarkt dat je ook gewoon je normale maaltijden kunt

koken, maar dan met zo'n vervangend product. Voor veel mensen is helemaal geen vlees meer eten net een stap te ver. Geldt dat ook voor jou, dan kun je er ook voor kiezen om in ieder geval te minderen met hoe vaak je vlees eet en dus (een tijdje) flexitairisch gaan leven, zoals ze dat ook wel noemen.

## **Of toch biologisch**

Een andere bewuste keuze die je op het gebied van eten kunt maken, is de keuze voor biologische producten. Bij de productie hiervan wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de omgeving. Argumenten als 'daarvoor moet ik helemaal naar een speciale winkel' of 'dat is toch veel te duur' gaan tegenwoordig niet meer op, want elke supermarkt heeft inmiddels een ruim aanbod biologische producten tegen een schappelijke prijs. Ga het zelf maar eens bekijken. En wie weet zet dit 'verantwoorde maandje' je wel aan tot blijvend bewuste keuzes.

Wil jij ook bewustere keuzes maken om bij te komen van de feestdagen?

Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je ongetwijfeld ondernemers in jouw regio die je hierbij kunnen helpen.

# Evenementen

## in Zutphen e.o.

**DONDERDAG 2 JANUARI, 20.00 - 22.30 UUR**  
**VOORSTELLING IN DE HANZEHOF**

Met een aaneenschakeling van de mooiste operettemelodieën en -aria's zorgt De Nationale Operette onder leiding van Jeroen Weierink ervoor dat 2020 bruisend wordt ingeluid. De feestvreugde wordt nog eens verhoogd door een prachtig weerzien. Sopraan Wilma Bierens, tenor Arnold Bezuyen en bariton Bert Simhoffer werkten ooit als hoofdrolspelers bij de Hoofdstad Operette en treden voor het eerst in jaren weer samen op. De dansers van De Nationale Operette zorgen in een sprookjesachtig decor voor het oogverblindende totaalplaatje. Met de mooiste stukken van de onbetwiste grootmeesters van de Weense operette is dit 'Neujahrskonzert' dus de beste manier om het jaar te beginnen.

**Prijs:** € 35,00

**Locatie:** Hanzehof, Coehoornsingel 1, Zutphen



**DINSDAG 7 JANUARI**

**COLLEGEREEKS 'MAAR HOE ZOU JIJ HET DOEN?'**

Maar hou zou jij het doen? Deugdlijk leven volgens Aristoteles vormt de basis voor vier colleges door Paul van Tongeren. Als ondersteunend leesvoer dient het boek 'Wat zou Aristoteles doen?' van de Engelse filologe Edith Hall. Hoe de oude filosofie je leven kan veranderen en

met name hoe de ethiek van Aristoteles nog steeds de beste handleiding is voor een goed en gelukkig leven staat centraal in deze colleges. Het 1e college gaat over geluk, het 2e over zelfkennis, het 3e over keuzes en het laatste college over liefde. Deze reeks wordt georganiseerd in samenwerking met Stichting Denkstof.

**Prijs:** € 130,00

**Locatie:** Dat Bolwerck, Zaadmarkt 112, Zutphen

**ZONDAG 12 JANUARI, 11.30 - 13.15 UUR**  
**NIEUWJAARSCONCERT KAPEL OP 'T RIJSSSELT**



De Kapel programmeert gevarieerd, maar houdt succesvolle tradities graag in stand! Het nieuwjaarsconcert wordt daarom ook nu weer verzorgd door twee ensembles met elk een eigen muziekstijl en instrumentale bezetting. Duo IJlstra-Garcia wil met saxofoon en piano aantonen dat klassiek en jazz vooral in elkaars verlengde liggen en zeker geen tegenpolen zijn. Ensemble Fadango brengt muzikale Portugese melancholie en Argentijnse tango's. Je hoort de musici en alle instrumenten natuurlijk ook samen.

**Prijs:** € 20,00

**Locatie:** Mettrayweg 25, Eefde

**DONDERDAG 16 JANUARI, 20.15 - 23.00 UUR**  
**DOORNROOSJE DOOR ROYAL OPERA HOUSE**

Ook dit seizoen start Cinemajestic weer met nieuwe opera- en balletvoorstellingen. De voorstellingen worden aangeboden door The Royal Opera House. In Nederland wordt het komend seizoen in meer dan 40 bioscopen LIVE vertoond, en worden de meeste opera's voorzien van Nederlandse ondertiteling! Ook zal er in een behoorlijk aantal bioscopen ruimte zijn voor extra vertoningen, zodat het publiek ook op een ander moment, soms ook een gunstiger tijdstip, kan genieten van dezelfde show.

**Prijzen:** € 17,50

**Locatie:** Dreef 8, Zutphen



## Uitgelicht



**ZONDAG 15 DECEMBER, 12.00 - 17.00 UUR**

**LADIESNIGHT FILM: ONZE JONGENS IN MIAMI**

De ladiesnight staat voor veel dames al met rood onderstreept in de agenda. Tijdens dit maandelijke avondje uit kun je gezellig met je vriendinnen, moeder of dochter(s) op stap. Tijdens de ladiesnight zorgt Cinemajestic voor een uitgebreid randprogramma. Kom daarom een half uur voor aanvang van de film naar de bioscoop. In Onze jongens in Miami is Jorrit (Jim Bakker) weer single en gaat hij samen met Bas (Martijn Fischer) een stripclub openen in Miami. Uiteraard vliegt ook Thijs (Juvat Westendorp) naar Miami samen met nieuwe stripper en collega-bouwwakker Boris (Malik Mohammed). Ze moeten flink aan de bak want de club blijkt een enorme bouwval en de mannen komen er al snel achter dat ze te maken hebben met stevige concurrentie.

**Prijs:** € 13,50

**Locatie:** Dreef 8, Zutphen



# Viskoekjes

## met sperziebonen

4 PERSONEN - 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 2 blikjes roze zalm of tonijn
- 3 bosuitjes
- 4 sneetjes witbrood
- 1 ei
- zout en peper
- 800 gr. aardappelpartjes
- 6 eetl. olijfolie
- sperziebonen

Laat de zalm of tonijn uitlekken (evt. vel en graten verwijderen). Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd de korsten van het brood en verkruimel het brood (in een keukemachine). Meng het broodkruim met de vis, het ei en zout en peper naar smaak. Schep de bosui erdoor. Bak de aardappelpartjes in de helft van de olijfolie. Vorm ondertussen van het vismengsel met natte handen vier platte schijven en bak deze in de rest van de olijfolie in circa 6 minuten gaar en goudbruin. Kook de sperziebonen met een beetje zout in 6 minuten beetgaar. Serveer de viskoekjes met de aardappelpartjes en de sperziebonen.



### **Annemiek**, grafisch vormgever bij Bruist

Deze recepten zijn bij ons thuis de twee grote favorieten. Als ik vraag: “Wat eten we vandaag?” dan wordt stevast geroepen: viskoekjes of ‘chique pasta’. Wij noemen dat chique omdat het net iets specialer is dan de gewone spaghetti met gehakt, groente en tomatensaus. Maar het is wel heel eenvoudig te maken. Kip en ingrediënten in een schaal en de oven doet de rest. Het recept van de heerlijke viskoekjes is eigenlijk met zalm, maar wij gebruiken meestal tonijn. **Tip:** ze zijn koud ook heel lekker als snack.

# Italiaanse kipschotel

## met broccoli

4 PERSONEN - 20 MINUTEN + 30 MIN. OVENTIJD

### INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet
- 125 g mozzarella
- 2 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper
- 600 g pastasaus of een blik tomatenblokjes
- 1 theel. Italiaanse kruiden
- 1 theel. gedroogde oregano
- 300 g spaghetti
- 800 g broccoli

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kipfilet in plakken en de mozzarella in plakjes. Vet een ovenschaal in met de olijfolie. Leg de kipfilet dakpansgewijs in de ingevette ovenschaal. Pers de knoflook erboven en bestrooi de kip met peper. Schenk de kant-en-klare pastasaus erover. Als je tomatenblokjes gebruikt, voeg dan wat extra peper en Italiaanse kruiden toe. Leg de plakken mozzarella op de kip en bestrooi met de oregano en peper. Bak de kipschotel in de oven in circa 30 minuten goudbruin en gaar. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Kook de broccoli in 6 minuten beetgaar. Serveer de kipschotel met de spaghetti en broccoli.



VANAF 25 JANUARI T/M 15 FEBRUARI

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

# Een nieuw *begin*

Heerlijk, een nieuw jaar, nieuw begin. Een lege pagina. Wat staat er op je wensenlijst voor 2020? Wat ga je doen? En ook belangrijk, wat wil je vooral niet meer doen? Denk je hier wel bewust over na? En handel je er ook naar? Of doe je maar wat en laat je de dagen aan je voorbijgaan?

Geniet je wel voldoende? Waar word je eigenlijk blij van? Stel dat je over twaalf maanden terugkijkt op 2020, hoe zag het aankomende jaar er dan uit? Doe je ogen dicht en denk er eens bewust een paar minuten over na. Wat wil je écht? Wat vind je belangrijk? Heb je plannen en concrete doelen voor 2020? En ik bedoel geen loze goede voornemens. Wat ga je doen?

Nu je dit leest lijken dit wellicht oppervlakkige woorden, maar ze zijn van onschatbare waarde als je er serieus over gaat nadenken en er vooral ook iets mee gaat doen.

Stel dat je leven een boek is en jij bent de schrijver van het verhaal. Hoe wil jij dan dat het verhaal verloopt? 365 lege pagina's. Het is aan jou.

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

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

**20% KORTING OP**  
RAAMDECORATIE

**COLORS  
@HOME**

**QIDI DESIGN**  
VARSSEVELD

**WOLF**  
DIDAM

Varsseveld:

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

Didam:

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





# OOK TOE AAN EEN NIEUWE BRIL?

**In de maand januari hebben wij weer veel merkmonturen met 50% korting!**  
Maak een afspraak aan onze brillenbar en laat u adviseren (uiteraard ook voor de nieuwe collectie).



Houtmarkt 65, Zutphen  
**0575-519040**

**[www.lomanenvandeweerd.nl](http://www.lomanenvandeweerd.nl)**  
Volg ons ook op Facebook en Instagram