

ZUTPHEN EO 

JANUARI 2024 [WWW.ZUTPHENBRUIST.NL](http://WWW.ZUTPHENBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

Gelukkig &  
gezond 2024!

Lees het interview met  
*Michael Pilarczyk*



Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



# FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

NUEVO Motinova Plus Disc



FONGERS®  
Distributed by Matrabike

## Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:

€ 1499,-



## Fongers Basic LCD

- LCD Display met 5 ondersteuningsstanden
- Maximaal 150 km actieradius
- Shimano Nexus 3 naafversnelling



Vanaf:

€ 999,-



## Fongers RTR

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 150 km actieradius
- 7 Shimano versnellingen



Vanaf:

€ 1699,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.480 reviews

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416-342012

### Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens  
Latem, België. Tel. 038880990

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een email naar:  
[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw FONGERS fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)

# thea hanter zehof

Meer informatie en tickets zijn te vinden via  
[www.hanzehof.nl](http://www.hanzehof.nl)

18.01.2024 cabaret

Gewoon Roué  
**Roué Verveer**

20.15 uur  
Theaterzaal



26.01.2024 :/m 27.01.2024 diverse

Diverse voorstellingen van grote artiesten  
**Nationaal Theaterweekend**

Tickets slechts €10,-!

20.00 uur  
Buitensociëteit  
& 20.15 uur  
Theaterzaal



08.02.2024 cabaret

Moederdag  
**Willie Wartaal**

20.15 uur  
Theaterzaal



20.12.2023 dans

Avondvullend ballet voor de hele familie  
**De Notenkraker**

20.15 uur  
Theaterzaal



20.01.2024 cabaret

Laatste wissel  
**Javier Guzman**

20.15 uur  
Theaterzaal



02.02.2024 cabaret

Wat mij betreft  
**Lonneke Dort**

20.15 uur  
Theaterzaal



09.02.2024 concert

25 jaar jubileumshow  
**Crazy Pianos**

20.00 uur  
Buitensociëteit



12.01.2024 cabaret

Ontdek kakelvers cabaretalent!  
**Cabarestafette '23/'24**

20.15 uur  
Theaterzaal



25.01.2024 dans

ZIEL  
**Conny Janssen Danst**

20.15 uur  
Theaterzaal



03.02.2024 pop/concert

Poppodium BuitenSoos  
**The Hillbilly Moonshiners play  
Mumford & Sons**

20.30 uur  
Buitensociëteit



**Ook te zien dit seizoen:**

*Canto Ostinato, Ernst, Bobbie en de rest, Merijn Scholten, Rock4, Cesar Zuiderwijk, Kees van Amstel, The Ukrainian Ballet Of Peace, M'ANAM, Slagenij van Kampen, Fokker Blankers Tol, Roberto Jacketti & The Scooters, Herman van Veen en vele anderen.*

# Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden. Oftewel: dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.

***Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart***

Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische perioden, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

**Pauline Rischen**



06-24374437  
Bel gerust met uw vragen



Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437 | pauline@rischen.nl | www.rischen.nl

## 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.

GREEN  
HAIR  
CARE

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

10



8



22



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs  
f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



14

28



# Inhoud

VOORWOORD/JANUARI

Om te beginnen natuurlijk: de beste wensen voor 2024! Een jaar dat voor veel mensen ongetwijfeld weer is begonnen met goede voornemens: stoppen met roken, afvallen, vaker bij familie op bezoek... Ieder heeft zo zijn eigen voornemens, maar er is één ding dat de meeste mensen met elkaar gemeen hebben: het blijkt vaak best moeilijk om je aan die voornemens te houden. Om je daarbij te helpen geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist een paar tips.

## Bruisende lezer,

Ook auteur en spreker Michael Pilarczyk heeft zo zijn eigen goede voornemens, niet alleen voor zichzelf, maar in feite voor iedereen: haal het beste uit je leven! Iets wat hij vol passie deelt tijdens zijn theatercollege *Rust in je hoofd*. Hij vertelde ons er meer over in het bruisende interview dat we met hem hadden.

En onze ondernemers? Ook zij hebben ongetwijfeld allemaal zo hun goede voornemens. Eén voornemen mag duidelijk zijn: hun klanten ook dit jaar weer blij maken met wat ze bieden. En wij helpen ze daar maar al te graag bij door hun inspirerende verhalen te blijven delen.

Lea en Marcel Bossers



Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340.

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

# Wat is er nog over van je *goede voornemens*?

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: "En dit jaar gaat het me echt lukken"? Wij geven je een aantal tips hoe je je echt aan die goede voornemens kunt houden.

**1 WERK STAP VOOR STAP** Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

**5 CREËER ROUTINE** Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken voor als het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

**2 MAAK EEN SCHEMA** Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken, of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

**6 BELOON JEZELF** Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

**3 VOORKOM HOGE EISEN** Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haakje vaak al snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

**7 ZOEK STEUN** Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op social media. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

**4 KEN JE DOEL** Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

**Wil jij meer tips om je goede voornemens vol te houden?** Op [www.nederlandbruiist.nl](http://www.nederlandbruiist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



Sinds 2006 brengen wij maandelijks schitterende magazines uit. En vandaag de dag doen we dit in maar liefst 35 verschillende regio's verdeeld over Nederland, België en Spanje. Dit succes hebben we enkel kunnen realiseren dankzij het vertrouwen van onze gewaardeerde klanten en we zijn er buitengewoon trots op dat we al jarenlang zoveel tevreden klanten mogen bedienen.

De transformatie die onze Bruist magazines hebben ondergaan, van eenvoudige folders tot prachtige magazines, is werkelijk opmerkelijk. We koesteren deze groei en voelen ons dankbaar voor de evolutie die we hebben doorgemaakt. Gedurende de jaren hebben we waardevolle ervaringen opgedaan en hebben we geleerd wat wel én niet werkt.

Deze ervaring heeft ons geleid naar een geheel nieuwe visie: dat we bedrijven willen helpen om op de juiste manier te communiceren in print, online en op social media, waardoor de naamsbekendheid omhoog gaat.

# Wil je ook meer naamsbekendheid?

## *Maar wat betekent naamsbekendheid voor jouw merk?*

Het betekent niet alleen dat mensen jouw logo herkennen of 'wel eens van je hebben gehoord', maar vooral dat jouw doelgroep jouw merk identificeert en begrijpt waar het voor staat.

## **Waarom is naamsbekendheid zo belangrijk?**

Al sinds de opkomst van marketing wordt er hard gewerkt aan het opbouwen van naamsbekendheid. Wanneer consumenten op zoek zijn naar een dienst of product, neigen ze eerder te kiezen voor een bedrijf dat ze al kennen. Dit draagt bij aan de loyaliteit van bestaande klanten.

Adverteren in de magazines van Bruist heeft niet alleen tot doel om nieuwe klanten te werven, maar ook om bestaande klanten te informeren over jouw prachtige producten en diensten, wat

uiteindelijk zal resulteren in een stijging van je omzet.

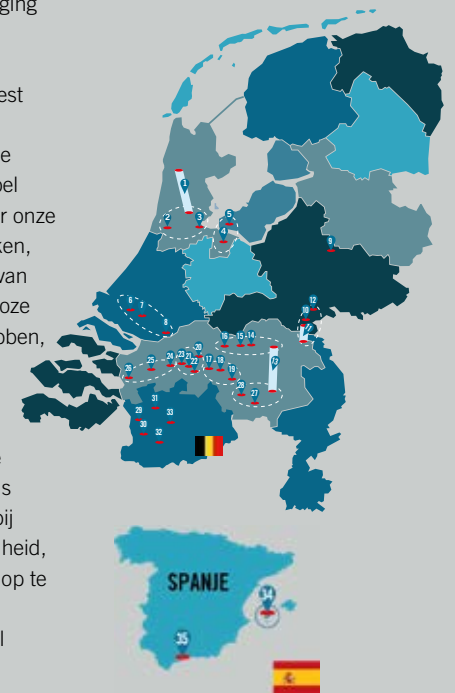
Ons doel is om bedrijven op de meest complete manier bij te staan. Dit doen we door middel van langdurige samenwerkingen, met als ultiem doel onze klanten te ontzorgen. Wanneer onze klanten grotere doelen willen bereiken, gaan wij met een ongekende inzet van 200% voor hen aan de slag. De talloze succesverhalen die we te delen hebben, getuigen van onze toewijding en expertise.

Mocht je meer willen weten over de unieke mogelijkheden die we in huis hebben om jouw bedrijf te helpen bij het vergroten van de naamsbekendheid, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen via +31 6 42 72 05 54 of [lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl](mailto:lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl)

**Met bruisende groet,**

*Lorenzo Bossers*

**Sales Manager  
Nederland Bruist**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**



## HAWAIIAN TROPIC MINERAL POWDER BRUSH

Bescherm je huid tijdens de donkere dagen met transparante SPF 30 zonbescherming in poedervorm. Perfect onder of over make-up voor een matte finish. Zeg vaarwel tegen een glimmend gezicht en verstopte poriën, terwijl je toch goed beschermd blijft. De handige kwast maakt het eenvoudig aan te brengen en mee te nemen voor snelle touch-ups gedurende de dag. Geniet van een heerlijk zomers gevoel, zelfs op grijze dagen, en straal alsof de zon altijd schijnt!

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



## THERMAE 4 YOU

Caviar Repair Crème, het klinkt niet alleen chic, dat is het ook. Met dit product breng je een beetje luxe wellness naar je eigen huis. De crème bevat maar liefst 80% echte Caviar Marine-DNA, wat bijdraagt aan het herstellen van het vochtgehalte, waardoor de huid er gladder, mooier en heerlijk soepel uitziet. Het is als een verwelkend spa moment, maar dan gewoon bij jou thuis.

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



## TOSKANI MYOTEC EYE LIFT OOGCRÈME

Nieuw jaar, nieuwe jij! Verfris je blik met de Myotec Eye Lift oogcrème van Toskani. De actieve ingrediënten, waaronder karitéboter, kokosolie en peptiden, geven je ogen een natuurlijke lift, vergelijkbaar met een botox-effect. Onderzoek toont aan dat 95% van de gebruikers een zichtbare versteviging van de oogleden ervaart. Deze crème vermindert ook donkere kringen en rimpels. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en verwelkom het nieuwe jaar met stralende ogen!

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



# Gelukkig en gezond *nieuwjaar!*



## BRUIST *Deals*

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



[Jolanda.Philipse@icloud.com](mailto:Jolanda.Philipse@icloud.com)

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht in hoe je staande kunt blijven en de kracht kunt vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaande mail



## INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

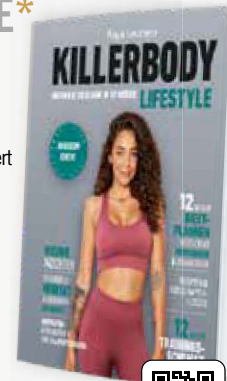
Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Beschikbaar in Perfect, Light, Medium, Dark en Extra Dark Nude, won het onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



## LEZERSACTIE\* Maak kans op het nieuwe boek van Faya Lourens

Fajah 'Faya' Lourens presenteert met trots Killerbody Lifestyle, een programma dat draait om mindset. Verlies gemakkelijker gewicht, behoud je resultaten en verbeter je welzijn. Ontdek nieuwe vegetarische en veganistische recepten en voedingsplannen.

[www.fayaofficial.com](http://www.fayaofficial.com) TAG #FAYA



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)





Mijn naam is Martha Pastink. In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. Daarnaast ben ik in 2009 gestart met het geven van mindfulness. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch. Je bent van harte welkom in mijn praktijk!



06-19354689  
info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl  
www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl

## Je kunt altijd opnieuw beginnen!

We weten allemaal dat goede voornemens meestal niet werken. Toch maken we collectief, ieder jaar weer nieuwe lijstjes.

Goede voornemens gaan meestal over gewoontes die we graag willen veranderen, zoals minder eten, meer bewegen, stoppen met roken. Maar... de kans is groot dat we na een paar dagen of weken weer terugvallen in onze 'oude' levensstijl. Zo eenvoudig is het nog niet om gewoontes te veranderen.

In een mindfulnessstraining gaat het ook over veranderen van gewoontes. Dat kan gaan over minder eten of meer sporten, maar gaat vooral over gewoontes die stress opleveren, waar je last van hebt. Vaak zijn dit ingesleten patronen die tot een automatische reactie zijn geworden. Zo kun je je bijvoorbeeld gauw druk maken over dingen die gebeuren, gaan piekeren of in een emotionele reactie schieten.

Veranderen van gewoontes is niet een knop omdraaien. Het begint met je meer bewust te worden van deze patronen, ze te herkennen en er bij stil te staan. Die aandacht schept ruimte om anders te reageren, minder automatisch en meer overwogen.

Veranderen is een kwestie van tijd en aandacht én van vriendelijk zijn voor jezelf als je in je automatische reacties schiet. En... je kunt altijd opnieuw beginnen; ieder moment is een nieuw moment!!!

**Ben je geïnteresseerd of nieuwsgierig?  
Je bent van harte welkom voor een kosteloos en  
vrijblijvend kennismakingsgesprek.**

De populairste **goede voornemens** zijn gezonder eten, meer sporten, stoppen met roken en financieel beheer. **Januari** is de maand met een toename van inschrijvingen bij de sportschool. Tijdens **Dry January** drink je geen alcohol als gezondheidsuitdaging.

De derde maandag van januari staat bekend als **Blue Monday**, de veronderstelde meest deprimerende dag van het jaar.

In januari ervaren voedings- en dieetbedrijven vaak een **toename van verkoop** door zoekende individuen. Hoewel velen hun goede voornemens niet volhouden, is het normaal om terugval te ervaren; **realistische doelen** en doorzettingsvermogen zijn essentieel.

# Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog het gloednieuwe Jail Gin wat je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

*Een onvergetelijke ervaring*



## Lekker uitwaaien!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je adviseren door ons vakkundige team over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



RESTAURANT D'ARRÊT

The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | [www.sheetz.nl/thefallonalkmaar](http://www.sheetz.nl/thefallonalkmaar)

HOTELS BY SHEETZ



You don't have to be great to start,  
but you have to start to be great

Je hoeft echt geen drempel over voor een vitaler leven. Het is eigenlijk gewoon een kwestie van beginnen en doen. Start daarom rustig en klein. Begin om de hoek en ontdek de simpele keuzes die je hebt om in balans te komen, te genezen en/of gewoon gezond(er) te worden. En vind zo jouw persoonlijke sleutel naar vitaliteit.

### Vitale Voornemens

Het moeilijke begin van het nieuwe jaar is vaak duidelijk voel- en soms ook erg zichtbaar. Feestdagenkilo's, winterdip. Je wilt er graag iets aan doen. Een nieuw jaar, een nieuwe start, met veel goede voornemens om ook echt bewuster te gaan leven, maar toch. Je hebt net dat ene juiste zetje nodig...

### OpenDag HeelHuis Gezondheidscentrum & Optisport Healthclub

Op zaterdag 27 januari staan de deuren van het HeelHuis en het ernaast gelegen Optisport vanaf 09.00 uur wijd open. Kom fijn binnen om:

- Een kijkje te nemen in alle behandel-, fitness- en workshopruimtes
- Mee te doen met uiteenlopende mini-workshops, lezingen en trainingen
- Direct te spreken met fysiotherapeuten, behandelaars, coaches en trainers
- Te genieten van (h)eerlijke hapjes & sapjes
- Goede & gezonde leefstijlproducten te ontdekken en te ervaren

### De kracht van de combinatie

Optisport en het HeelHuis zijn partners die elkaar al jarenlang versterken op het gebied van gezond zijn en gezond blijven. De werkwijzen passen goed bij elkaar, met ieder een sportief, enthousiast en open team. Deze bundeling van krachten gaat ook automatisch beide kanten op. Zo kunnen sporters die last hebben van klachten of tijdens het sporten een blessure hebben opgelopen heel makkelijk de fysiotherapeut inschakelen. Daarnaast wordt de fitnesszaal van Optisport door de HeelHuis fysiotherapeuten gebruikt bij revalidatie onder begeleiding. **Kortom, goede begeleiding bij verbetering en behoud van gezondheid – bij optimaal leven en bewegen – wat voor iedereen van vitaal belang is.**

### Open Dag HeelHuis & Optisport

Zaterdag 27 januari  
09.00 uur – 14.00 uur

Kijk voor het actuele programma op [www.heelhuis.nl/opendag](http://www.heelhuis.nl/opendag) of scan de QR-code.



**HEEL**  **HUUS**  
GEZONDHEIDSCENTRUM

**Optisport**  
**Health Club**

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575 746 046 | [www.heelhuis.nl](http://www.heelhuis.nl)

# IN HET *volste vertrouwen*

BRUISENDE/ZAKEN

Discriminatie, pesten en seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn helaas veelvoorkomende problemen binnen organisaties, zowel in het bedrijfsleven als in de publieke sector. Het is van essentieel belang dat organisaties een vertrouwenspersoon hebben waar werknemers terecht kunnen.

Volgens Rinske Bos van BOIS Dienstverlening ontbreekt dit helaas nog vaak. De organisatie, die zich richt op bewindvoering en zorgbegeleiding, benadrukt het belang van een onafhankelijke vertrouwenspersoon, vooral voor organisaties met meer dan vijftig medewerkers, zoals wettelijk vereist. Een externe vertrouwenspersoon heeft geen belangenconflict en maakt het voor werknemers makkelijker om klachten te melden.

Rinske, tevens extern vertrouwenspersoon, biedt een luisterend oor en adviseert over mogelijke stappen, variërend van gesprekken met collega's tot meldingen bij ernstige strafbare feiten. Ze benadrukt dat vertrouwelijkheid gewaarborgd is, behalve bij strafbare feiten waarbij de politie moet worden ingeschakeld. Een open gesprek kan opluchting bieden, en zowel werknemer als organisatie kunnen baat hebben bij dergelijke interventies.



Ben je manager of directeur binnen een organisatie en wil jij weten wat een externe vertrouwenspersoon voor jouw onderneming kan betekenen? **Maak dan nu een afspraak met Rinske Bos voor een gratis intakegesprek: 06-12216873.**

BOIS Dienstverlening | Rinske Bos | Zutphen | 06-12216873 | ricybole@hotmail.com

# DAGJE UIT SNEEUWBAL WINTERFESTIVAL



Het winterseizoen is ook dit jaar weer hét seizoen van het Sneeuwbal Winterfestival. Van knisperende vuren, foute skipakken en maffe winterse outfits, verse sneeuw en glühwein tot en met après-ski en braadworsten! Verdeeld over zeven verwarmde en overdekte area's veroorzaken je favoriete artiesten weer een lawine van stomende beats. Dit jaar pakken ze het zelfs extra groots aan, want het is Sneeuwbal Winterfestival vindt plaats op 27 januari, van 14.00 tot 23.00 uur, in het Utrechtse Park Transwijk. **Kijk voor meer informatie op [www.sneeuwbalfestival.nl](http://www.sneeuwbalfestival.nl).**

# FILMPJE KIJKEN ONE LIFE

BINNEN/BUITEN

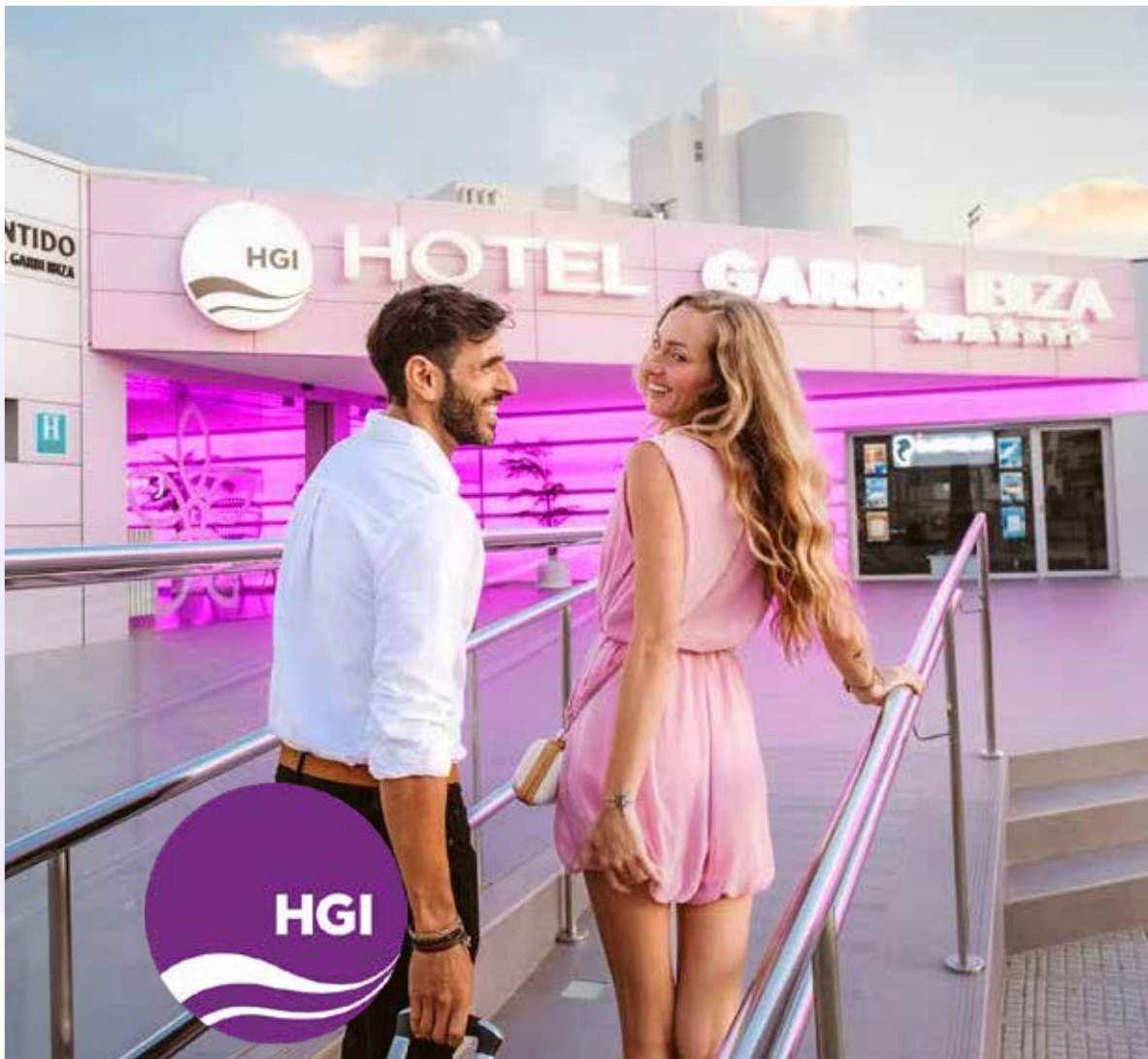
One Life vertelt het waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd voornamelijk Joodse kinderen uit de handen van de nazi's werden gered. Vijftig jaar later verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt. **ONE LIFE is vanaf 4 januari te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN EEN NIEUW LEVEN



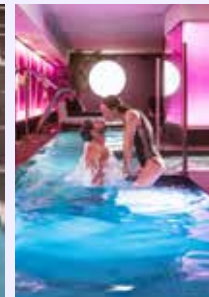
Engeland, 1949. Charlotte is gelukkig getrouwd en geniet van haar leven op het platteland, iets dat ze niet voor mogelijk had gehouden toen ze aan het begin van de oorlog als 13-jarig meisje met een kindertransport Duitsland moest ontvluchten. Maar dan duikt een oude vriend uit het verleden op in haar nieuwe wereld. Harry was haar beschermer toen ze niemand anders had en daar zal ze hem altijd dankbaar voor zijn, maar zijn aanwezigheid dreigt nu haar nieuwe leven te doen ontsporen. De oorlog is dan wel voorbij, maar het verleden laat je nooit met rust... **EEN NIEUW LEVEN van Diney Costeloe is vanaf 16 januari verkrijgbaar.**



# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



**SCAN DE QR-CODE**  
En laat jouw  
vakantie beginnen!

**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)



# Bruist wenst alle lezers een *bruisend 2024*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Mijn naam is San ter Huurne en ben een enthousiaste en betrokken psychosociaal hulpverlener. Wanneer ik groei, ervaar ik een positieve energie en weet dan dat ik op het goede spoor zit. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen; daar help ik je bij.  
**Vandaar ook: Sanergy.**



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen  
06-11116281  
Eigenaar: San ter Huurne  
[www.sanergy.nu](http://www.sanergy.nu)



## Welterusten!

Waarom slapen we? Waarom dromen we? Waar blijft ons bewustzijn tijdens onze slaap en hoe gaat het met onze onbewuste processen? En hoe rusten we lekker uit?

### Slapeloosheid

Veel mensen kampen met een verstoorde nachtrust. Ze voelen zich overdag vaak vermoeid en hebben moeite zich te concentreren. Ze zijn snel prikkelbaar, somber of slaperig. Klinkt dat bekend?

Onder een verstoorde nachtrust wordt verstaan dat je minimaal drie nachten per week problemen hebt met het in- en/of doorslapen. Het kan ook zijn dat je vermoeid wakker wordt, oftewel een niet herstellende slaap hebt. Wanneer dit langer duurt dan drie maanden kan dit óók op de langere termijn gevolgen hebben voor je fysieke en mentale gezondheid.

Heb jij negatieve gedachten over slaap of maak je je zorgen over slapen? Het tekort aan rust kan je steeds onrustiger maken. De training *Welterusten* leert je in ongeveer 6 tot 8 sessies je slaap te verbeteren. *Welterusten* helpt je je slaaphygiëne en nachtrust op orde te brengen. Zo kun je uiteindelijk energiek en opgeladen aan de slag.

*Oud-deelnemer Benjamin:* "Door de module *Welterusten*, die voor mij volledig op maat werd aangeboden, weet ik me beter te ontspannen en val ik sneller in slaap. Ik kan nu ook beter omgaan met mijn negatieve gedachten."

**Wil jij meer grip krijgen op je slaap?**

Neem nu contact op **06 111 16 281**

**Michael Pilarczyk:****‘Meditatie zou verplicht moeten worden voor iedere werkende Nederlander’**

Michael Pilarczyk staat in het voorjaar van 2024 met zijn theatercollege *Rust in je hoofd* in de Nederlandse theaters. Hierin vertelt de 54-jarige auteur en spreker over mentale gezondheid en hoe je het beste uit je leven kunt halen. “Eigenlijk zou een uur meditatie verplicht moeten worden in de agenda van iedere werkende Nederlander.”

De stress, drukte en chaos van de huidige maatschappij zijn op den duur funest voor de geestelijke gezondheid, meent Pilarczyk. “Wij mensen, en dan met name Nederlanders, vliegen vaak van hot naar her, waardoor we heel druk zijn in ons hoofd. Hierdoor ontstaat stress en veel narigheid. En die stress kan uiteindelijk uitmonden in burn-outs.”

**INSPIRATIEBRON** Pilarczyk wil met zijn theatercollege een inspiratiebron zijn voor het publiek. “Ik neem de toeschouwers mee aan de hand van een fictief verhaal over een man die een einde aan zijn leven wil maken. In het bos loopt hij een man tegen het lijf die de waanzin van de werkelijkheid is ontstegen. Hij is gestopt met werken en in een hutje in het bos gaan wonen. Daar vertelt hij allemaal wijze levenslessen.”

**MASTER YOUR MINDSET** Naast de theatertour en diverse masterclasses heeft de op Mallorca wonende Pilarczyk de afgelopen jaren ook diverse zelfhulpboeken geschreven. “Ik heb inmiddels zes boeken op mijn naam staan. Master Your Mindset is een bestseller geworden; er zijn ruim 300.000 exemplaren van verkocht. Daar ben ik heel trots op. In dat boek benadruk ik nog maar eens hoe belangrijk de mentale gezondheid is en hoe je zelf verantwoordelijk bent om je mooiste leven te kunnen leiden.”

*Michael Pilarczyk staat vanaf maart 2024 weer in de theaters met zijn voorstelling Rust in je hoofd. Bekijk de speellijst op Theater.nl.*

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**





JOHNBEERENS  
COM

# BRUIST BEAUTY TIPS

BY JOHN BEERENS

Happy New Hair! Vergeet bij het maken van je goede voornemens voor 2024 zeker je haar niet. **John Beerens**, kapper en CEO van [johnbeerens.com](http://johnbeerens.com), deelt maandelijks de beste beautytips voor een stralende look!

# JOHN'S GOEDE VOORNEMENS

## Kies de Juiste Producten

Investeer in goede producten voor je haar, te herkennen aan 'Vrij van Siliconen en Parabenen' en ga voor Clean Beauty. Zeg in 2024 hallo tegen gezonder haar!



## Ga Voor een Extraatje

Vitamines! Niet alleen goed voor je haar, maar voor je totale gezondheid. Deze Sugarbearhair vitamines voeden jouw haar van binnenuit, waardoor je haar sterker en elastischer wordt en minder snel breekt.

## Sport Je Haar Gezond

Sporten is goed voor je hele lichaam en een goede basis voor gezond haar. Zo verbetert sporten de haargroei door het afvoeren van gif- en afvalstoffen & verhoogde bloedcirculatie. Op naar een gezond 2024!

## Breng de Magie aan

Gebruik een actief haarserum zoals het L'Alga SeaLush Serum. Dit serum herstelt droog of beschadigd haar en voorkomt gespleten haarpunten.



## Meer informatie?

Beautycare [johnbeerens.com](http://johnbeerens.com)

+31 13 530 2010

[beautycare@johnbeerens.com](mailto:beautycare@johnbeerens.com)



MAAK VAN JE EIGEN  
HUIS **GEEN PAKHUIS**



# Opgeruimd staat netjes

Naar schatting 1 op de 3 Nederlanders kampt met chaos in huis. Opruimen is dan het advies. Hardnekkige mythen rond het bewaren, wegdoen en organiseren van spullen dwarsbomen echter vaak verwoede pogingen om orde op zaken te stellen. Tijd om korte metten te maken met de 7 belangrijkste opruimmythen.

## IK KAN HET NOG WEL REPAREREN

Als je het voorwerp echt nodig had gehad, had je het waarschijnlijk direct gemaakt. Kortom, wacht die platenspeler - gekregen van je oma, buurman of vriend - al zes maanden of langer tevergeefs op reparatie? Neem er dan afscheid van.

## DE JUISTE PERSOON

Het is een heel mooi streven om voor spullen die je wilt wegdoen geschikte, nieuwe eigenaren te vinden. De kans is helaas groot dat je er niet toe komt ze daadwerkelijk aan hen door te geven. Kies liever voor laagdrempelig wegdoen en breng overtollige spullen naar de kringloopwinkel.

## ALS IK EEN PAAR KILO AFVAL PAST DIE SPIJKERBROEK ME PRIMA

De mode verandert doorgaans sneller dan je afvalt. Als je eenmaal je streefgewicht hebt bereikt, koop je waarschijnlijk liever een leuke, nieuwe spijkerbroek dan dat je een oud, stoffig exemplaar onder uit je kast trekt.

## DE ZOEKTOCHT NAAR HET PERFECTE OPBERGSYSTEEM

Rommel laat zich niet organiseren, welk opbergsysteem je er ook op loslaat. Doe afstand van alles wat je niet meer gebruikt. Wie weet heb je helemaal geen opbergmiddel meer nodig.

## GEKREGEN, DUS EEN BLIJVERTJE

Waarom zouden we ongebruikte cadeaus bewaren als je er iemand anders heel blij mee kunt maken? Je huis is zo ongeveer de enige plek op aarde waarover jij helemaal de baas bent. Stel daarom een maximum aan de tijd dat je ongebruikte giften in je huis laat rondslingeren en breng ze naar de kringloopwinkel.

## HET WAS ZO DUUR

Het bedrag dat je bijvoorbeeld voor een kledingstuk hebt neergelegd rechtvaardigt nooit het bewaren ervan. Zeker niet - denk aan je overvolle kledingkast - als je er meer last dan plezier van hebt. Neem je verlies, stop het in een kledingcontainer en gun je kledingstuk een tweede leven.

**Wil jij je huis opruimen?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Ook in januari kun je in Zutphen weer genieten van een uiteenlopend aanbod aan evenementen. Eén ding is zeker: er is 'van alles aan de Hanze' in Zutphen!

## Januari 2024

### JEUGDORKEST NEDERLAND WINTERTOURNEE

7 januari

Laat je deze winter verwarmen door de indrukwekkende klanken van Jeugdorkest Nederland. Het getalenteerde orkest met jonge musici in de leeftijd van 14 tot 21 jaar brengt een selectie van tijdloze klassiekers en hedendaagse verrassingen.



Tussenwereld - Toine Moerbeek

### TUSSENWERELD - TOINE MOERBEEK

t/m 21 januari

Spannende kunstwerken vol verwijzingen, fantasie en symboliek worden afgewisseld met ruimtelijke schilderijen waarin gespeeld wordt met perspectief en reliëf. Naar de werken van Toine Moerbeek (1949) kun je blijven kijken en toch weer iets nieuws ontdekken.



Hete Vuren - Schatten Uit Het Rijks

### HETE VUREN - SCHATTEN UIT HET RIJKS vanaf 20 januari

Hete Vuren is de laatste aflevering van de reizende tentoonstellingsreeks over de vier elementen, samengesteld door zes stadsmusea in Bergen op Zoom, Gouda, Harlingen, Hoorn, Venlo en Zutphen in samenwerking met het Rijksmuseum. Na Lage Landen, Koele Wateren en Hoge Luchten is met Hete Vuren de Elementenreeks compleet.



Debbie Gosselink, Simeonkwartet

### NATIONAAL THEATERWEEKEND 26 t/m 28 januari

Nederland viert theater! Want het Nationaal Theaterweekend wordt mooier dan ooit. Tijdens het Nationaal Theaterweekend geniet je voor slechts €10 van geselecteerde voorstellingen (let op: niet alle voorstellingen in deze periode vallen onder het Nationaal Theaterweekend). Geniet dit weekend van muziek, dans, toneel, musical, klassiek, cabaret of jeugdtheater.

### KOOPZONDAGEN

28 januari

Ga op pad voor je winteroutfit. Of struin langs de winkels en geniet van een hapje of drankje in de horeca. Kom tijdens de koopzondag naar de stad. De winkels zijn geopend van 12.00 tot 17.00 uur.



Koopzondagen

Kijk voor meer informatie en evenementen op [inzutphen.nl/uitagenda](https://inzutphen.nl/uitagenda)



# Erwtensoep met prei en ui

Erwtensoep, ook bekend als snert, is een hartverwarmende winterklassieker. Deze dikke, groene soep wordt gemaakt van gedroogde erwten, varkensvlees, prei, selderij en kruiden. Het langzame kookproces geeft de soep een rijke smaak en romige textuur. Traditioneel geserveerd met roggebrood en spek, is erwtensoep een heerlijk troostend gerecht dat perfect past bij koude dagen.

4 PERSONEN • 100 MIN.

## INGREDIËNTEN

2 runderbouillonblokjes  
400 gr spliterwten  
1 laurierblaadje  
1 winterpeen  
1 aardappel, kruimig  
150 gr knolselderij  
1 prei  
1 ui  
paar takjes selderij  
1 rookworst

## BEREIDING

Breng 1,5 liter water met de bouillonblokjes, de spliterwten en het laurierblad aan de kook. Laat een uur zachtjes koken, roer af en toe door. Schil ondertussen de wortel, aardappel en knolselderij en snijd ze in stukjes.

Snijd de prei in ringen, pel de ui en snijd deze in fijne stukjes. Hak de selderij fijn. Na ongeveer een uur beginnen de spliterwten uit elkaar te vallen. Voeg de gesneden groenten en aardappel toe. Laat de soep nog een half uur zachtjes doorkoken. Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze door de soep. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep nog 10 minuten pruttelen. De soep is vaak de volgende dag dikker van structuur en nog lekkerder.

Erwtensoep combineert goed met diverse gerechten en bijgerechten, natuurlijk afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren. Hierbij enkele suggesties: roggebrood met katenspek, gerookte worst, appelstroop op een stukje brood voor een zoet contrast, geroosterd brood met kruidenboter, gehaktballen, geraspte kaas over de erwtensoep voor extra smaak en textuur, zuurdesembrood of gebakken uien. Experimenteer met deze suggesties en ontdek jouw favoriete combinatie om er extra van te genieten.



Geniet van een moment van ontspanning en herlaad je energie. Na de feestelijke drukte van december is het tijd om tot rust te komen en thuis te genieten van een heerlijk kopje koffie of thee. Laat jezelf comfortabel zakken op de bank en ontdek (online) de nieuwste editie van Bruist. Doe mee aan onze puzzel en maak kans op mooie prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

**Los de sudoku op**  
De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-2-4.

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Zoek de zes verborgen letters**  
Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'goede voornemens'. Oplossing van vorige maand was **cadeau**.

## Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.



Los de rebus op.

## Maak kans op het boek van Sol Bouzamour

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



n	b	g	q	e	k	k	w	c	n	liefde	
l	a	l	i	e	f	d	e	s	l	h	boek
b	d	d	n	d	j	o	o	u	r	bouzamour	
h	a	r	t	e	n	u	k	a	b	w	club
u	m	y	n	d	q	e	m	s	b	x	vriendin
o	y	r	r	n	b	i	p	n	i	gedumpt	
e	l	m	f	a	j	a	v	r	t	n	harten
m	n	z	c	d	l	h	o	f	v	u	adam
o	o	d	s	f	u	e	y	n	z	q	
q	l	s	g	d	g	c	k	t	c	s	
m	f	k	c	g	l	i	w	e	a	b	

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 februari 2024 via [www.nederlandbruist.nl/zutphen/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/zutphen/puzzelen) of scan de QR-code.



# INSTAP WEKEN

STAP 2024 IN MET DE HOOGSTE KORTING!



kijk op [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**