

ZUTPHEN EO

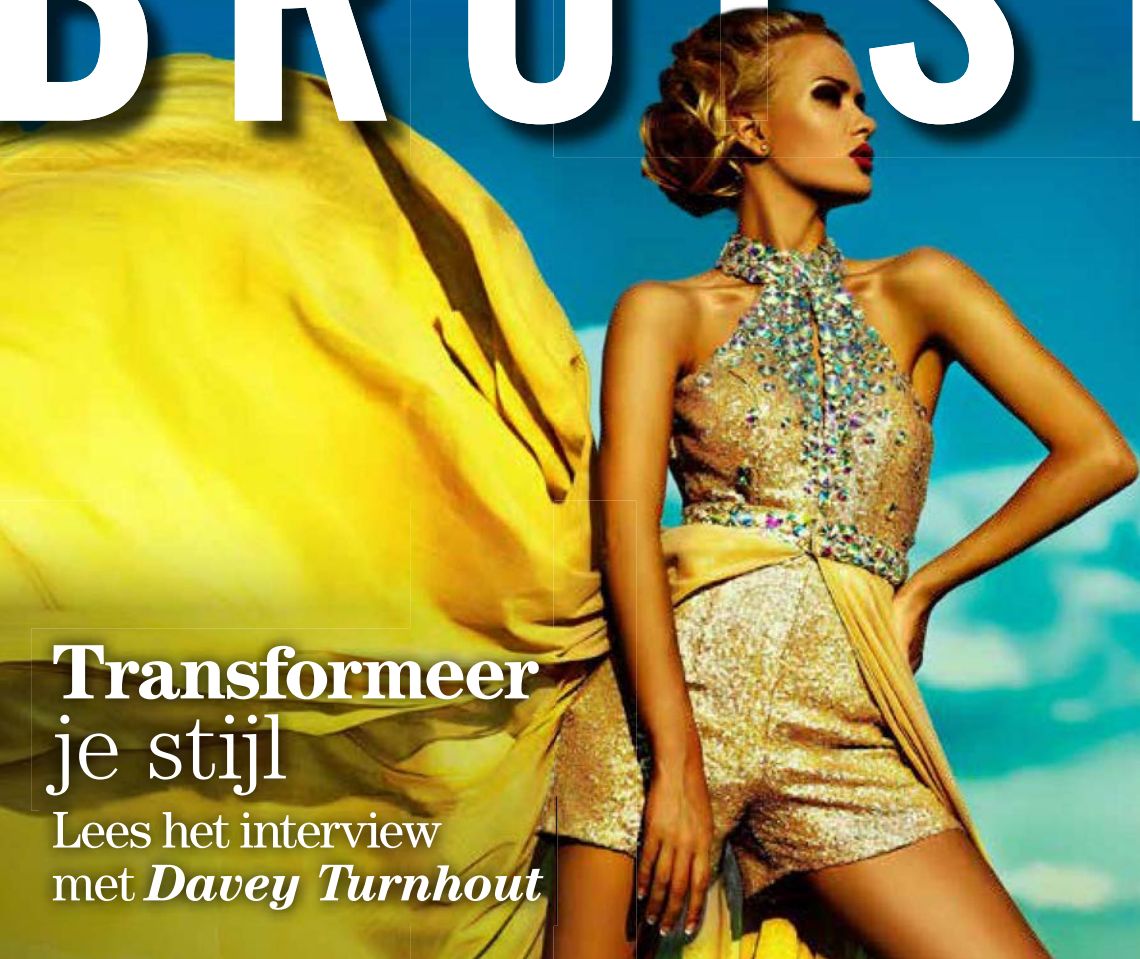


SEPTEMBER 2024 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

**Transformeer
je stijl**

Lees het interview
met *Davey Turnhout*





BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw inboedel, auto, motor of boot van en naar Spanje? Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of naar het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

Complete Transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden regelmatig naar Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en door heel Nederland. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een enkele koffer of een complete inboedel. Dankzij onze ruime ervaring

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om korte of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 27 27 72



8



22



32



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
SALES SUPPORT NL Bruist 076-7115340
VORMGEVING NL Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN NL Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN NL Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN NL 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 NL 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 NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



Een nieuw seizoen staat voor de deur, alles transformeert. De perfecte tijd om je eigen stijl ook eens onder de loep te nemen en die wellicht eveneens een transformatie te laten ondergaan. Want het is tijd voor een frisse wind en het ontdekken van een nieuwe stijl die écht bij je past. Hoe je daarvoor de basis legt, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

Bruisende lezer,

Ook comedian Davey Turnhout kan trouwens meepraten over het begrip transformatie. Momenteel staat hij namelijk in de theaters met zijn tweede avondvullende cabaretvoorstelling, CHAOS. “De meest persoonlijke show die ik kan maken”, vertelde hij ons tijdens het interview dat we met hem hadden. De basis voor een interessant gesprek én een dijk van een voorstelling.

Wie ook druk zijn met allerhande transformaties, zijn onze bruisende ondernemers. Hun winkels passen zich aan aan de naderende seizoenswisseling, diensten worden erop afgestemd. Het enige wat niet transformeert is hun enthousiasme om al hun klanten zo goed mogelijk van dienst te zijn. Want dat is waar zij het stuk voor stuk voor doen, zoals je op kunt maken uit al hun inspirerende verhalen.

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 's-Hertogenbosch Bruist en Nijmegen Bruist.



12



28

Foto: Jasper Loeffen

Inhoud

NEEM JE VRIENDINNEN MEE OP EEN SHOPPINGTRIP



Transformeer *je stijl*

Ben je telkens weer trouw aan dezelfde spijkerbroek? Voelt je garderobe als een grijze muis die weinig over jou vertelt? Het is tijd voor een frisse wind! Voeg wat kleur toe aan je dag door jezelf verleidelijker en verrassender te kleden. Ontdek een nieuwe stijl die écht bij je past.

Een nieuwe look begint bij je kapsel. Verzamel foto's van kapsels die je mooi vindt en neem ze mee naar je kapper. Hoe meer inspiratie je deelt, hoe beter je kapper begrijpt wat je wilt. Kies een kapper die niet alleen goed kan knippen, maar die ook beschikt over een scherp oog voor stijl en een luisterend oor. Een kapper die begrijpt wat jij wilt en die je kan helpen met deskundig advies op maat is essentieel voor het beste resultaat.

Let bij je keuze op de vorm van je gezicht. Een kapsel kan bepaalde kenmerken benadrukken of juist verzachten. Bespreek dit uitgebreid met je kapper, zodat jullie samen tot de meest flatterende keuze komen.

Een nieuwe look vraagt om lef. Als je twijfelt, plan dan je nieuwe kapsel vlak voor een vakantie. Zo heb je tijd om eraan te wennen. Valt het tegen? Dan is het model bij terugkomst al verzacht.

De ultieme outfit

Een nieuwe look betekent een frisse garderobe. Dat hoeft niet drastisch te zijn, maar een opruimbeurt kan geen kwaad. Doneer kleding die je al meer dan een jaar niet hebt gedragen en zeg vaarwel tegen versleten items. Bepaal wat je wilt uitstralen met je nieuwe look. Blader door modebladen en laat je inspireren door verschillende stijlen. Kies uiteindelijk een look die écht bij je past.

Neem een vriend of vriendin mee op shoppingtrip. Pas zoveel mogelijk om te ontdekken wat je goed staat. Investeer in een paar basics en bouw je nieuwe stijl langzaam op. Vind je het spannend om in één keer met een nieuwe look op je werk te verschijnen? Combineer dan nieuwe stukken met je oude favorieten. Zo went je omgeving langzaam aan je vernieuwde stijl. Jouw nieuwe look bouw je net als een meesterwerk stap voor stap op.

Wil jij een nieuwe look?

Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Genieten van het Zonovergoten Kreta

Een vakantie naar Kreta, met verblijf in het prachtige Lyttos Beach Resort in Chersonisos, is een ideale en veelzijdige keuze voor families die op zoek zijn naar een mix van ontspanning, avontuur en cultuur. Dit resort is perfect gelegen aan een prachtig zandstrand en biedt alles wat je nodig hebt voor een onvergetelijke gezinsvakantie.

Lyttos Beach Resort is een paradijs voor volwassenen en voor kinderen. Het resort beschikt over meerdere zwembaden, waterglijbanen en een uitgebreide kidsclub waar de kleintjes zich de hele dag kunnen vermaken. Terwijl de kinderen genieten van hun eigen avonturen in het geweldige waterpark, kunnen ouders ontspannen aan het strand of in de spa van het resort. Er zijn ook tal van sportfaciliteiten, zoals tennisbanen, een fitnesscentrum en zelfs een minigolfbaan, zodat er voor ieder gezinslid iets te doen is.

Chersonisos zelf is een levendige badplaats met een scala aan restaurants, winkels en uitgaansgelegenheden. Voor een avondje uit kunnen de oudere kinderen veilig op pad naar de gezellige boulevard, waar ze kunnen genieten van het bruisende nachtleven. Dit biedt

ouders de kans om even tot rust te komen, wetende dat de kinderen zich vermaken en je toch in de buurt bent.

Op slechts een korte afstand van Chersonisos ligt **Heraklion**, de hoofdstad van Kreta. Een bezoek aan deze stad is een must voor elke cultuurliefhebber. Bezoek het indrukwekkende **Knossos-paleis**, waar je meer te weten komt over de oude Minoïsche beschaving, of wandel door de sfeervolle straatjes van de oude stad en geniet van de authentieke Griekse keuken zoals bijvoorbeeld in restaurant Peskesi of een van de vele tavernes.

Tot binnenkort op het zonovergoten Kreta!

Wil je meer weten over Kreta?

Scan dan de QR-code en bekijk ons bruisend bezoek op YouTube.



Lyttos Beach Resort



Lyttos Beach Resort waterpark



Minas, Kathedraal, Herklion

PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken wenskaarten nog een tikkeltje specialer. Of het nu een knipoog naar een gedeeld geheimje is of een hartverwarmende boodschap, een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. www.hallmark.nl



REINIGINGSKOGELTJES VOOR KARAFFEN

Karaffen zijn mooi, maar lastig schoon te maken. Met deze reinigingskogeltjes wordt het eenvoudig: rol ze met wat water door de karaf om kalk- en tannineaanslag te verwijderen. Na gebruik kun je de kogeltjes in het bijgeleverde flesje opbergen en reinigen. Klaar voor de volgende schoonmaakbeurt. be.peugeot-saveurs.com/nl



ROTTERDAM URBAN WINERY

Rotterdam Urban Winery introduceert wijn van geredde tafeldruiven. Dit innovatieve wijnhuis in hartje Rotterdam transformeert druiven die anders verloren zouden gaan tot hoogwaardige wijnen. Met een duurzame aanpak en stedelijke ambiance biedt de winery een unieke ervaring. Geniet van exclusieve wijnen en proef het vakmanschap van Rotterdamse bodem. Rotterdam Urban Winery is een pionier in duurzame wijnproductie en een must voor wijnliefhebbers. www.rotterdamurbanwinery.nl



RITUALS GOODIE BAG

Koop deze tas en je levert meteen een positieve bijdrage aan een duurzame wereld. Elke tas is handgemaakt door vrouwen uit de sloppenwijken van Mumbai, India. Met de opbrengst hiervan brengt de Tiny Miracles Foundation een echte verandering teweeg. www.rituals.com



Scan de QR-code

BRUIST Deals

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

Nazomeren in september

INTUITION 2-IN-1 SENSITIVE CARE

Hét scheersysteem voor vrouwen die vooral snel en gemakkelijk willen ontharen zonder veel gedoe. De Intuition 2-in-1 Sensitive Care biedt schuimende verzorging en scheert tegelijkertijd. Zo sla je twee vliegen in één klap en gaat dit systeem makkelijk mee in de handbagage of backpack voor een lange reis. Dat bespaart tijd, terwijl nauwkeurig ontharen nog steeds heel eenvoudig is. Makkelijker dan met dit systeem wordt ontharen niet. www.wilkinsonsword.com



ZABRONI CASCARA IJSTHEE SIROOP

Ontdek Zabroni's Cascara IJsthee Siroop, een verfrissende drank gemaakt van gedroogde koffieboonschillen. Deze siroop heeft een perfecte balans tussen zoet en zuur met een subtiele koffiesmaak. Ideaal voor warme dagen: meng met koud water en ijsblokjes voor een verfrissend drankje. Bovendien helpt het gebruik van deze schillen koffieboeren in Colombia, die vaak onder het bestaansminimum leven. Probeer deze unieke cascara-smaak vandaag nog! www.zabroni.com



LEZERSACTIE* Permsal Magnesium kuurpakket t.w.v. € 23,-

Een intensieve magnesiumkuur voor je gezondheid. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress, burn-out, slaapproblemen of reumatische pijn heeft je lichaam extra magnesium nodig.



www.permsal.nl/producten



Doe mee en win

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

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak** +31 6 42 72 05 54

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.'

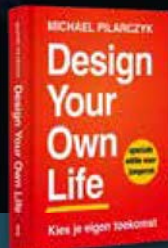
slimknippen.nl Cissy ging op zoek naar een betere manier om dit te regelen en ontdekte slimknippen.nl, een internetbedrijf dat kappersabonnementen ondersteunt. Met hen stelde zij haar eigen abonnementen op en die kunnen nu afgesloten worden in de kapsalon, maar ook op de website van ThirtyOne Green Hair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

GREEN
HAIR
CARE

Het leven is een **avontuur** om te ondergaan, een **mysterie** om te ontdekken, een kans om te **benutten**, een **uitdaging** die we moeten aangaan. Het leven is zowel **de reis** als de **bestemming**.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

BRUIST

Bruist verscheen voor het eerst in Breda en is gevestigd in Oosterhout. Het team van Bruist bestaat uit ongeveer 25 enthousiaste collega's. Bruist verschijnt niet alleen in Nederland, maar ook in België, Costa del Sol en Ibiza. We komen elke maand met **33 edities** uit. Per regio ligt Bruist Magazine op 250 locaties. Dit betekent dat het blad op meer dan 8000 locaties gratis meegenomen kan worden. De eigenaren van Bruist Magazine, **Marcel en Lea**, zijn niet alleen getrouwd, maar staan ook samen aan het roer van het bedrijf. Naast onze printuitgave hebben we ook Bruist Online, waar we websites maken, social media beheren en merkidentiteit creëren. Er zijn **lezers** die al 5 jaar lang elke editie van elke maand trouw verzamelen.



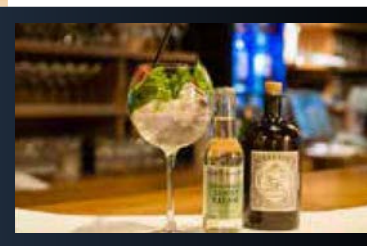
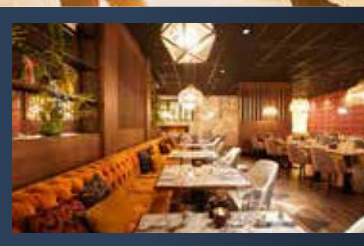
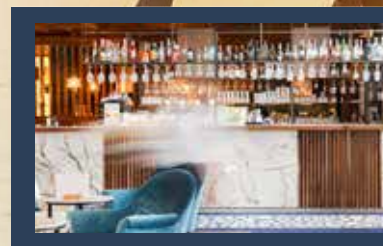
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



Van viva la vakantie tot aan viva la vita-liteit

Vakantie betekent genieten van rust. Even niets moeten, even geen agenda of tijdsdruk. Lekker op pad, elke dag een wandeling maken of zwemmen. Eindelijk dat boek lezen, goede gesprekken hebben en tijd voor elkaar maken.

Tijdens een vakantie ben je uit je dagelijkse sleur en meestal ook je vertrouwde omgeving. Daardoor ben je alerter, wakkerder en sta je meer open voor indrukken. Je kunt compleet opgaan in wat je aan het doen bent, vergeet de tijd en bent daardoor volledig in het hier en nu. Het is een soort flow, een verhoogde staat van aandacht, en een gelukkigmakende ervaring.

Maak van je vakantiegevoel je leefstijl

Het is ook iets wat je eigenlijk elke dag, thuis en op je werk, wel zou willen hebben. En waarom niet? Want het mooie is: het kan gewoon, door van je vakantiegevoel je leefstijl te maken. Door een paar passende en eenvoudige wijzigingen in leefstijl – op het gebied van voeding, beweging en emoties – kun je immers een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. Daarom alvast een kleine greep uit het HeelHuis-programma van dit najaar:



Inloopspreekuur bij Sandra Zandink Integraal Leefstijl- & Vitaliteitscoach

Elke donderdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur geeft Sandra Zandink een geheel vrijblijvend & kosteloos leefstijl-inloopspreekuur. Tijdens het inloopspreekuur staan jouw vitaliteit en veranderwensen op gebied van voeding, beweging, ontspanning en slaap centraal. Er wordt samen gekeken naar je uitgangspunten en een mogelijk vervolg, een Vitaliteitscheck of Voedings- en leefstijlanalyse.

Meld je hier aan



Basis&Balans met het HeelHuis Vitaliteitsprogramma Informatie & Introductie Avond 12 september 2024

Tijdens deze avond zullen orthomoleculair voedings- en leefstijl-therapeut Monique Berendsen en fysiotherapeut & personal trainer Wesley Guldenaar vertellen hoe je met het HeelHuis Vitaliteitsprogramma in 8 weken die paar overvloedige (vakantie) kilo's kunt kwijt raken, conditie verbeteren of fitter & energiever worden.



HeelHuis Vitaliteitsprogramma

Het programma start altijd met een intake en is verder opgebouwd in modules zoals FysioFit en/of Yoga, een aantal weeg- en evaluatiemomenten, supplementenadvies, het gebruik van de VYTAL-app en/of het volgen van een milde ketose-dieet.

Het programma is een mooi voorbeeld van hoe versterkend de HeelHuis-therapeuten met elkaar samen werken en de handen ineenslaan.



wil je meer informatie?



GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575 746 046 | www.heelhuis.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

Mens erger je niet!

Je niet ergeren, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. In het dagelijks leven komen we vaak situaties tegen die ergernis oproepen, bijvoorbeeld een treuzelende weggebruiker, schreeuwende burens of mensen die alleen met zichzelf rekening lijken te houden.

Het is niet leuk om je te ergeren. Soms kun je je erin verliezen en met een grimmige blik naar de situatie kijken, die je dan enige tijd bezig houdt, in gedachten of wellicht hardop reagerend.

Wat je aandacht geeft, groeit. Hoe meer je je opwindt over de situatie, hoe groter de ergernis wordt. En degene die hier het meest last van heeft ben je zelf. We hebben geen controle over de wereld om ons heen.

Wil je minder last hebben van ergernis en boosheid? Richt je aandacht dan niet op de situatie of de persoon die dit bij je oproept, maar op je eigen, vaak automatische, reactie.

Word je bewust van je gedachten en gevoelens met een nieuwsgierige blik. Doe dit zonder oordelen en zonder er direct vanaf te willen komen. Je ergernis wordt daardoor niet verder gevoeld en zal afnemen. Er ontstaat ruimte om bewust op de situatie te reageren.

Mindfulness kan je hierbij helpen.
Wil je meer weten? Bel of mail voor informatie of een kennismakinggesprek.

DAGJE UIT PARELS VAN DE STAD



Parels van de Stad (PVDS) is het meest toonaangevende festival van Amsterdam voor hiphop- en urbaniefhebbers die house, afro en pop ook kunnen waarderen. PVDS brengt de beste artiesten, partners, fashion- en lifestylemerken samen en zorgt op die manier, samen met het publiek, voor een glanzende afspiegeling van de heersende Amsterdamse jongerencultuur. PVDS staat voor diversiteit, muzikaal talent, stijl en samenhang. Dit jaar vindt Parels van de Stad plaats op 14 en 15 september, met meer dan 125 artiesten op zeven stages in de Riekerhaven. Zorg dus dat je erbij bent! **Kijk voor meer info op www.parelsvandestad.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE FABULOUS FOUR

Als Marilyn twee maanden na de dood van haar man onverwacht besluit om opnieuw te gaan trouwen, vraagt ze haar oude studievriendinnen Kitty, Lou en Alice om haar bruidsmisjes te zijn. Tijdens een waanzinnige trip naar Florida is de oude chemie tussen de vier al snel teruggevonden. Het verleden komt weer boven, maar er worden ook fantastische nieuwe herinneringen gemaakt. Terwijl de vier druk zijn met het voorbereiden van de trouwdag, zorgen meningsverschillen, rauwheid en romantiek ervoor dat hun levens op onverwachte manieren op zijn kop worden gezet. **THE FABULOUS FOUR is vanaf 5 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN WATERLAND



In de zomer van 1959 verhuist een jong gezin – vader, moeder en vier meisjes – vanuit Amsterdam naar een nabijgelegen dorp in een gebied dat als Waterland bekendstaat. Ze zullen er tien jaar blijven wonen. Marieke, de tweede dochter, duikt in haar herinneringen van opgroeien in een nieuwbouwwijk in het Nederland van de wederopbouw en haalt een zo goed als verdwenen wereld naar boven. Van de veilige beschutting van de kinderjaren naar de eerste scheuren in het gezinsgeluk, tot het zich loswrikken van de adolescent. Een gezin als vele anderen en net zo uniek. **WATERLAND van Marieke van der Pol is vanaf 3 september verkrijgbaar.**

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils!

HET IS WEER ZOMER!

Matrabike vindt het belangrijk dat de klant écht waarde krijgt voor haar geld. Dit ziet u ook terug in onze klantenreviews. Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.



STOKVIS E-Trento

- MXUS achterwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- V-brake remmen

Van €1499 voor

€ 899,- *Stokvis*



ROMET e-Modeco Urban 1.0

- Bafang G020 achterwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- Hydraulische schijfremmen

Van €1799 voor

€ 1299,-



LEKKER OP DE FIETS!



FONGERS E-Transporter N7

- MXUS voorwielmotor
- 7 Shimano versnellingen
- Rollerbrake remmen

Van €2149 voor

€ 1399,-



FONGERS[®]
Distributed by Matrabike



FONGERS Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- 7 of 8 Shimano versnellingen
- Hydraulische schijfremmen

Van €2999 voor

€ 2199,-



FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.902 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

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!



Davey Turnhout:

‘Het moet een overwinningsverhaal zijn, geen ‘huilie huilie’

Comedian Davey Turnhout is tien jaar geleden begonnen met stand-upcomedy en won in 2019 het Amsterdams Cabaret Festival. Hij staat nu in de theaters met zijn tweede avondvullende cabaretvoorstelling *CHAOS*.

Turnhouts eerste soloshow Niet normaal gelukkig (2023) was als een droom die uitkwam: “Tijdens de comedy avonden was ik al gewend om in een line-up met andere comedians voor publiek te spelen, maar tijdens de theatershow kwam het publiek voor het eerst echt voor mij. Dat was heel bijzonder.”

JEUGDTRAUMA'S Hoewel er veel positieve reacties kwamen op de eerste voorstelling, blijft het maken van een nieuwe show spannend. Turnhout: “*CHAOS* wordt de meest persoonlijke show die ik kan maken. Ik ga in op de jeugdtrauma's die me mijn leven lang hebben achtervolgd. Dat is doodeng, maar wel belangrijk.” De comedian vervolgt: “Ik heb me 25 jaar lang geschaamd voor iets dat me is overkomen. Als er in die periode een cabaretier was geweest die op het podium een vergelijkbare ervaring had gedeeld, had ik me

waarschijnlijk een stuk minder raar en alleen gevoeld. Als het delen van mijn persoonlijke verhaal maar twee mensen helpt, is voor mij het doel al behaald.”

HUMOR HELPT RELATIVEREN Turnhout schuwt de zwaardere onderwerpen niet. Toch blijft *CHAOS* een echte comedyshow: “Het moet een overwinningsverhaal zijn, geen ‘huilie huilie’. Hoewel ik de problemen zeker niet zal weglachen, zal ik er wel met humor over praten. Dat helpt juist om het te relativeren. Bovendien maak ik uitstapjes naar luchtige thema's, zodat het niet te zwaar wordt.” Zo vertelt Turnhout ook over zijn leven als ADHD'er en rommelige creatieveling en over de chaos van een huis met twee kleine kinderen en een puppy.

De speellijst van *CHAOS* vind je op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

De mooiste Spaanse planten voor jou geselecteerd



Palm in je Tuin biedt een uitgebreide collectie exotische flora, van fruitbomen tot agaves. Elk stuk verrijkt je buitenruimte met Mediterrane flair. Wij garanderen topkwaliteit door persoonlijke selectie in Spanje en bieden deskundige verzorgingstips. Bezoek ons voor maatwerk advies.



Bekijk ons actueel aanbod op Facebook!
/palminjetuin



Zaterdags geopend van 10.00-16.00 uur en doordeweeks werken we op afspraak.
Nijverheidstraat 37A, Huissen | 06-10905773 / 06-23700808 | www.palminjetuin.nl

'Uw erfgenaam
kan iemand zijn
die u nog niet kent'

'Ieder mens verdient medische zorg. In oorlogsgebied, tijdens een epidemie, na een natuurramp. Wie je ook bent. Daarom zet ik Artsen zonder Grenzen in mijn testament. U kunt dat ook doen. Met uw bijdrage blijven we mensen in crisissituaties helpen. Nu en in de toekomst.'

Jacques de Milliano
Mede-oprichter Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem



Scan de QR Code en ontvang vrijblijvend de gratis eenmalige uitgave **Lifeline**. Of ga naar artsenzondergrenzen.nl/lifeline



HET KALMERENDE EFFECT VAN DE WIM HOF METHODE

In onze snelle wereld met overvolle agenda's en technologische innovaties die de angst om iets te missen vergroten, zijn stress en angst steeds gebruikelijker. Dit zou echter niet de norm moeten zijn, gezien de negatieve impact op onze gezondheid. Het is daarom belangrijk om effectieve ontspanningstechnieken te vinden. De Wim Hof Methode biedt een krachtige aanpak voor stressmanagement via drie pijlers: ademhalingsoefeningen, blootstelling aan kou en mindset.

Hoe ademhaling je kalmeert

De Wim Hof ademhalingsoefening verschuift je zenuwstelsel van de 'vecht of vlucht' naar de 'rust en verteer' staat, wat leidt tot diepgaande ontspanning en stressvermindering.

Hoe de kou je kalmeert

Koude douches of onderdompeling in koud water stimuleren de afgifte van endorfines, wat angst en stress vermindert en bijdraagt aan een positieve levenshouding.

Hoe je mindset bijdraagt aan stressmanagement

Regelmatige beoefening versterkt je mindset, wat leidt tot betere stressbeheersing en algemeen welzijn.

Ervaar zelf het effect van de Wim Hof Methode

De Wim Hof Methode biedt krachtige tools voor kalme en welzijn. Wetenschappelijke studies en miljoenen gebruikers wereldwijd bevestigen de effectiviteit. Ontdek de voordelen door online videocursussen te volgen, zoals de gratis Mini Cursus of de 10-Weekse en Fundamentals-cursussen. Begin vandaag nog vanuit je eigen huis en verbeter je welzijn.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies je of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

Het hele jaar door bruist Zutphen met een groot aanbod van activiteiten en evenementen: tentoonstellingen in musea en galerieën, kleurrijke markten, festivals en andere activiteiten en evenementen. Dit zijn onze tips voor september.



Kermis in Zutphen

KERMIS 4 t/m 8 september Binnenstad

Kom jij ook naar de zomerkermis in Zutphen? Al sinds jaar en dag vind je de kermis in het midden van de stad op de Groenmarkt, Houtmarkt en Zaadmarkt. Op vrijdagavond is er om 21:30 uur een spectaculaire vuurwerkshow te zien op de IJsselkade.



Kijk voor meer informatie en evenementen op inzutphen.nl/uitagenda



De Bos Dweildag

DE BOS DWEILDAG 14 september Binnenstad

Geniet tijdens je bezoek aan de stad van de 21e editie van de Bos Dweildag in Zutphen. Tijdens het shoppen word je verrast met meer dan 25 dweilorkesten die door het centrum trekken. De orkesten spelen op diverse locaties en maken er elk jaar weer een feestje van.



Oeverloos

OPEN MONUMENTENDAGEN 14 en 15 september Binnenstad

Beleef de open monumentendagen in één van de oudste steden van Nederland. Ruim vijftig historische gebouwen, ateliers, torens en musea zijn tijdens het Open Monumentenweekend op 14 en 15 september gratis te bezichtigen. Ontdek de meest unieke plekken die normaal niet te bezichtigen zijn.

FESTIVAL OEVERLOOS 20 t/m 22 september Binnenstad en Noorderhaven

Internationaal buitentheaterfestival Oeverloos pakt opnieuw groots uit met vernieuwende dans, adembenemend circus en eigentijds en humoristisch theater. Vrijdagavond is de opening met theatrale en muzikale verrassingen. In het weekend voert de festivalroute je langs de IJsselkade en uiterwaarden, naar plekken in Noorderhaven en in het centrum van Zutphen.



Chocolade Festival

CHOCOLADE FESTIVAL 29 september Binnenstad

Zin in een zoete zondag? Kom dan naar het Chocolate Festival in de binnenstad van Zutphen. Verken de heerlijke wereld van chocolade, proef unieke combinaties van cacao en ontdek bijzondere creaties. Geniet van livemuziek, laat de kleintjes draaien in de kinderattracties en verken de gezellige straten van Zutphen tijdens deze bijzondere koopzondag.

thea hanter zehof

Meer informatie en tickets zijn te vinden via
www.hanzehof.nl

vr.20.09 **feest/pop**

Vroeg feesten, lang slapen

VroegZat

19.30 uur
Buitensociëteit/
Poppodium
BuitenSoos



zo.22.09 **klassiek**

The Four Seasons Recomposed

Vivaldi

14.00 uur
Buitensociëteit



vr.27.09 **special**

Café Hanzehof

Pubquiz

20.00 uur
Foyer



wo.09.10 **concert**

Show must go on!

QUEEN The Music

20.15 uur
Theaterzaal



do.10.10 **concert**

Greatest Hits and more

The Doors in Concert

20.15 uur
Theaterzaal



za.12.10 **toneel**

De klassieker van Maria Goos met
Liz Snoijink en Porgy Franssen

DOEK!

20.15 uur
Theaterzaal



wo.16.10 **cabaret**

Portret

Tjitske Reidinga

20.15 uur
Theaterzaal



vr.18.10 **cabaret**

Bouwjaar '61

Diederik van Vleuten

20.15 uur
Theaterzaal



za.19.10 **concert**

Struikelen

Birgit Schuurman

20.15 uur
Theaterzaal



vr.25.10 **toneel**

Een muzikale komedie met liters limoncello

Casa Mia

20.15 uur
Theaterzaal



Ook te zien dit seizoen:

Rollerdisco, Jeroen van Veen, Dirk Scheele, Margôt Ros, Sven Ratzke, Ellen ten Damme, Twente Plat, Ton Kas, Dokter Juriaan, Plien & Bianca, Kluun, Nabil, Theater Oostpool, Opvliegers, Igone de Jongh en Marijn Rademaker, Iris Hond, Raymond Mens, Hippe Gasten, Popup Choir en vele anderen.

Quiche Lorraine met kaas en spekjes

Deze klassieke Quiche Lorraine is een perfecte combinatie van romige kaas, knapperige spekjes en een boterige korst. Ideaal voor een verfijnd ontbijt, brunch of een elegant diner!

6-8 PORTIES • 70 MIN.

INGREDIËNTEN BODEM

200 g bloem
1 snufje zout
100 g boter (koud en in blokjes)
1 ei

BEREIDING

Maak de bodem: Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de bloem met een snufje zout. Voeg de koude boter toe en wrijf deze door de bloem tot een kruimelige textuur. Klop het ei en voeg het toe aan het mengsel, meng het tot een deegbal. Verpak deze in een plasticfolie en koel 30 minuten.

INGREDIËNTEN VULLING

200 g spekblokjes
1 ui (fijngehakt)
3 eieren
200 ml slagroom
200 ml melk
200 g geraspte kaas
peper en zout
1/2 theelepel nootmuskaat

Bereid de vulling: Bak de spekblokjes krokant en laat het uitlekken op keukenpapier. Bak de fijngehakte ui in het spekvet tot het glazig is en laat het afkoelen. Klop de eieren met de slagroom en melk, voeg de geraspte kaas toe en breng het op smaak met peper, zout en eventueel nootmuskaat.

Stel de quiche samen: Rol het gekoelde deeg uit op een met bloem bestrooide ondergrond en bekleed een taartvorm (23 cm). Snijd het overtollige deeg af en prik gaatjes in de bodem. Bedek het met bakpapier en vul met bakbonen of rijst. Bak 10-15 minuten blind in de voorverwarmde oven, verwijder de bakbonen en bak nog 5 minuten.

Vul de quiche: Verdeel de spekblokjes en de ui over de bodem. Giet het eimengsel erover. Bak 30-40 minuten tot de vulling stevig en goudbruin is. Laat een paar minuten afkoelen voordat je de quiche uit de vorm haalt en warm of op kamertemperatuur serveert.



Transformeer je kledingstijl en verken je modepotentieel terwijl je geniet van onze spannende puzzelactiviteiten. Doe mee en maak kans op geweldige prijzen die je een goed gevoel geven. Niet alleen je kledingstijl, maar ook jijzelf of je interieurstijl. Dus waag je kans en wie weet...

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **6-4-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'Winkelen'. De oplossing van vorige maand was **Camper**.

Maak kans op een:

HOTEL VOUCHER

t.w.v.

€ 250,-



Hotels by Sheetz is een Nederlandse hotelcollectie op unieke locaties, met centraal ondersteunde, zelfstandig beheerde hotels en een eigen identiteit. www.sheetz.nl



f g u v o s l p s q z	Alkmaar
s e p t e b t m p e z	Almelo
t c j w s w b r e q y	Bos
d b h o t e l l a g i	Enschede
o l e m l a a s b n b	Hotel
r d q w e n i p o p d	Sheetz
g a q g d g m k s x h	Strand
e n s c h e d e y j f	Zeeland
w l n g w h s h k y l	
w a d a z j h x u e v	
r a a m k l a h k m i	

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

Maak kans op een:

Cadeaubon

t.w.v.

€ 100,-



Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!

www.woonwinkelkampen.be



k y b a r b e c u e o	Barbecue
i a g n e p c c e n t	Bestek
p v m s e l a x y e a	Cadeaubon
e e u u e n e n n a p	Glazen
k c v p e n a d x l r	Kampen
h v i o d s u e n g j	Pannen
a s c v u c b r l t u	Service
b o d o r n o c n q j	Woonwinkel
j g k d f e n s v x a	
n w c e x q s n k r w	

Streep 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 oktober 2024 via www.nederlandbruist.nl/zutphen/puzzelen of scan de QR-code.



Recharge yourself



MG3 Hybrid+

Ontdek de nieuwe MG3 met Hybrid+ technologie. Ervaar de kracht van elektriciteit en het vertrouwd gevoel van benzine.

Vanaf

€ 22.769*



143kW/195PK
Vermogen

4,4 L/100km
Verbruik (WLTP)**

7 JAAR
GARANTIE

vanmossel.nl/mg

*Prijswijzigingen voorbehouden
**CO₂-uitstoot: 100g/km. CO₂-Klasse: C

Van Mossel