

ZUTPHEN EO



OKTOBER 2024 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



De herfst
geeft creativiteit en energie

Lees het interview
met *Joey Schalker*



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oosterwijk (NL) | 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 kortedurende 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!



MEER INFO, scan de QR-code of
kijk op www.costasprinter.online



COSTA SPRINTER

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

Transport van en naar Spanje



Inhoud

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 Astrid Berkhout
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 32 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



We kunnen er niet meer omheen: de herfst is aangebroken. Voor de een een heerlijk seizoen vol warmte en geborgenheid, voor de ander een flinke uitdaging. Behoor jij tot die laatste categorie, blader dan snel verder. In deze nieuwste editie van Bruist geven we je namelijk wat tips over hoe je je ook tijdens de herfst kunt opladen en creatief kunt zijn.

Bruisende lezer,

Een van die tips omvat het plannen van leuke uitjes. In dit kader kun je één ding heel hoog op je to-do lijstje zetten: kaartjes kopen voor de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*, waarin acteur en zanger Joey Schalker voor het eerst de rol van Harrie Vermeulen overneemt van Jon van Eerd. Hij vertelde ons er meer over tijdens het bruisende interview dat we hadden.

Zo zie je maar weer, van een herfstdip hoeft echt geen sprake te zijn. Ga er lekker op uit, breng een bezoekje aan de lokale ondernemers, trakteer jezelf op de leukste herfstitems en dompel je onder in dit seizoen dat veel leuker blijkt te zijn dan je voorheen misschien dacht.

Geniet van de herfst!

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.

De herfst geeft creativiteit en energie

Oktober is aangebroken, de maand waarin de herfst zich in al zijn glorie laat zien. De bomen kleuren rood, oranje en geel, spinnen weven hun kunstige webben en de regen tikt gestaag tegen de ramen. Voor sommigen een seizoen van warmte en geborgenheid, voor anderen juist een uitdaging. Toch biedt de herfst tal van mogelijkheden om je op te laden en creatief te zijn.

Creativiteit in de klas

Op scholen bruist het in deze tijd van het jaar van de creativiteit. Vooral in de kleuterklassen is de herfst een geliefd thema. Denk aan knutselen met kastanjes en dennennappels, bladeren vegen op het schoolplein en met de klas op ontdekkingsstocht in het bos. Herinner jij je nog die tijd dat de ramen van het klaslokaal vol hingen met herfsttekeningen en zelfgemaakte spinnenwebben? De natuur wordt volop benut als inspiratiebron voor de kleintjes, die enthousiast eikels verzamelen en paddenstoelen zoeken.

Omgaan met kortere dagen

De dagen worden korter en men zegt dat hoe ouder je wordt, hoe meer last je krijgt van de kortere dagen. Er zijn mensen die er goed tegen kunnen, maar helaas heeft het merendeel van de bevolking veel last van deze turbulente tijd. Een goede manier om de zogenaamde najaarsmoedigheid te bestrijden is het aanhouden van een regelmatig eetpatroon. Eet op vaste tijden je ontbijt,

lunch en diner met veel vitamines. Daarnaast helpt het ook als je overdag veel naar buiten gaat - zelfs als het bewolkt is - en als je veel beweegt. Door te bewegen stroomt er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je fitter wordt.

Herfstige inspiratie: van mode tot uitjes

Herfst is een uitgesproken periode om je te concentreren op inspirerende activiteiten, zoals leuke uitstapjes of winkelend de najaarsmode ontdekken. Een nieuwe lijn van kleuren, modellen en accessoires is namelijk in aantocht. Van de herfstkleuren zijn stijlvolle combinaties te maken die je omgeving laten glimlachen. Als je hunkert naar een complimentje als 'wat zie je er mooi uit', moet je zeker gaan winkelen. En niet alleen de winkels afstruinen is een inspirerende herfstactiviteit. Wat dacht je van uitwaaien tijdens een strandwandeling, een dagje dierentuin of met je kinderen een grote speeltuin bezoeken? De herfst biedt zoveel mogelijkheden dat najaarsmoedigheid geen kans hoeft te krijgen.

Wil jij je kansen grijpen in het najaar?

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



K

STORMMAGTIG,
MAAR MOOI

EEN NATUURLIJK INTERIEUR VOOR GEZONDHEID, WELZIJN EN SUCCES



We leven in een hectische samenleving. Onze drukke agenda's en de vele uren die we achter een scherm doorbrengen hebben allerlei negatieve gevolgen zoals stress, burn-out en depressie. We zoeken de oplossing in vakanties naar verre oorden en bedrijven investeren in vitaliteitstrainingen voor hun werknemers. Je kunt een deel van de oplossing echter ook zoeken in je interieur. Een zogenaamd biophilic interieurontwerp zou je leven wel eens ingrijpend kunnen veranderen. Studio Nalca heeft zich hierin gespecialiseerd.

“Bij biophilic design ontwerp ik vanuit onze aangeboren liefde voor de natuur”, vertelt Dominique Gentillon, eigenaresse van Studio Nalca. “De elementen uit de natuur waar we (bewust en onbewust) ontspannen en gelukkig van worden, breng ik terug naar jouw interieur. Thuis of in jouw bedrijf. En dat is zeker geen overbodige luxe, want uit onderzoek blijkt dat we tegenwoordig maar liefst 90% van onze tijd binnen zitten. Iedereen weet hoe goed we ons voelen als we buiten zijn, bijvoorbeeld tijdens een boswandeling of een dagje uitwaaien op het strand. Met het juiste biophilic interieurontwerp kun je datzelfde gevoel en voordelen naar binnen halen voor een gelukkiger en vervuld leven.”

VERNIEUWENDE ONTWERPFILOSOFIE

“Het is geen kwestie van een paar planten kopen en klaar. Het gaat veel verder dan dat, biophilic design is een wezenlijk andere ontwerpfilosofie. Het werkt vanuit daglicht, de vier elementen, al je zintuigen, zichtlijnen, kleur, natuurlijke materialen, patronen en texturen.”

BEWEZEN (GEZONDHEIDS)VOORDELEN

Biophilic design is volgens Dominique niet de zoveelste esthetische trend. “Het is een wetenschappelijk onderbouwde

aanpak die bewezen (gezondheids)voordelen heeft. Het kan bijdragen aan het verlagen van stress, bloeddruk en hartslag. Voor bedrijven is het interessant omdat het kan zorgen voor minder verloop en verzuim, hogere productiviteit, creativiteit, concentratie en medewerkerstevredenheid, en het stimuleert de cognitieve functies.”

DE MISSIE

“Mede door persoonlijke ervaringen ben ik overtuigd van de kracht van biophilic design. Door je huiselijke of bedrijfsmatige omgeving anders vorm te geven, kun je vanuit een plek van balans en welzijn datgene doen wat jouw doel is in je leven. Ik zie het als mijn missie deze positieve omstandigheden voor jou te creëren middels mijn ontwerpen.”



Studio Nalca
06-15100078
info@studionalca.com
www.studionalca.com

LUXE GEURSTOKJES EN GEURKAARS

Met deze set bestaande uit geurstokjes en een geurkaars van Maison Sucre krijgt je interieur een magische atmosfeer en kun je op een stijlvolle manier je huis heerlijk laten ruiken. Deze zachte geuren zijn perfect voor in je woonkamer, slaapkamer of badkamer. Deze luxe geurlijn is ook ontzettend leuk om cadeau te geven.

shop.maisonsucre.nl



A



MAESTRO PEPERMOLEN

De Maestro pepermolen is een toonbeeld van vakmanschap en innovatie. Deze robuuste molen is uitgerust met een uniek maalsysteem en verwisselbare reservoirs, ontworpen om de aroma's van verschillende pepersoorten volledig tot hun recht te laten komen. Van een uitstekende kwaliteit en met groot gebruiksgemak. be.peugeot-saveurs.com/nl



ZABRONI CASCARA IJSTHEE SIROOP

Maak kennis met Zabroni's Cascara Ijsthee Siroop, een verfrissende drank gemaakt van de gedroogde schil van de koffiebes. Cascara biedt een fijne balans tussen zoet en zuur met een lichte koffiesmaak. Probeer deze nieuwe drank en ontdek de unieke smaak van cascara. www.zabroni.com



VOGELHUISJE COTTAGE

Geniet jij ook zo van vogels in je tuin? Dan is het zeker aan te raden om een nestkastje te plaatsen. Daarnaast zal dit houten vogelhuisje ook prachtig staan als decoratie in je tuin. Het vrolijke huisje bevat veel decoratieve elementen en is ontworpen in cottage stijl. www.vogelhuisjes.nl



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.

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt. www.wilkinsonsword.com



URBAN WINERY SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts. Met 7,5% alcohol is deze lichte wijn ideaal voor een lunch. rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



Oktober laat je dansen op de wind



LEZERSACTIE* FLOWERSNGIN Autumn Edition t.w.v. € 55,-

De FLOWERSNGIN Autumn Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Ontdek de zoete, evenwichtig gebalanceerde smaak, met rijke toetsen van bessen. Van dit smaakbommetje geniet je puur, als borreltje in een klein glaasje.



www.flowersngin.com



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



Natuurlijke warmte

Soms vergeten we dat onze huid zo'n wezenlijk orgaan is. Ze vormt de overgang tussen jouw binnenwereld en de wereld buiten ons. Je huid beschermt en omhult je en wéét wat heilzaam voor je is. Vitaliteit uit de natuur - producten van biologische oorsprong - zijn verkrijgbaar bij Wikkelfee.



Wikkelfee

Keester wat je lief is

www.wikkelfee.nl



Ontdek hoe jouw ideale
kannen voortleven
op toegift.nl

toegift.nl
Een goed doel in je testament



Mijn naam is **San ter Huurne**.

Van mij mag je verwachten dat ik een energieke en betrokken psychosociaal hulpverlener ben.

Van jou vraag ik dat je naar je eigen gedrag kijkt tijdens het proces van groei en ontwikkeling.

Wanneer je een positieve energie ervaart kan dat een signaal zijn waardoor je weet dat je op het goede voor zit! Ik help je daarbij, vandaar ook: **Sanergy**



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281

Eigenaar: San ter Huurne

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**

Van Mossel

**WISSEL
WEKEN
SWITCH NU VOORDELIG**

NAAR WINTERBANDEN OF EEN NIEUWE AUTO

Het woord **herfst** is afgeleid van het Oudgermaanse woord 'harbist', wat oogst betekent.

Vroeger was het een tijd waarin boeren hun gewassen binnenhaalden, zoals **pompoenen**, appels en mais.

De prachtige kleuren van **herfstbladeren**

ontstaan doordat bomen stoppen met het aanmaken van **chlorofyl** (het groene pigment).

De herfst is een perfecte tijd om **vallende sterren** te zien. De Draconiden-meteorenregen

vindt meestal plaats in oktober, terwijl de **Orioniden** eind oktober te zien zijn.

Terwijl in Europa de herfst in september begint, begint deze in **Australië** in maart.

Veel dieren beginnen met het verzamelen van voedsel of maken zich klaar voor hun **winterslaap**.

Eekhoorns verzamelen eikels en andere noten.

De herfst is de tijd van **Halloween**, een feest dat zijn oorsprong vindt in het oude **Keltische festival**

Samhain, dat het einde van de oogst markeerde.

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.

Gewoon heerlijk wandelen langs de kust!



Optimaal genieten!

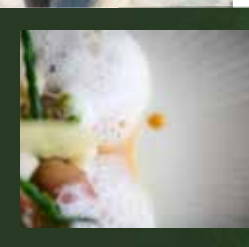
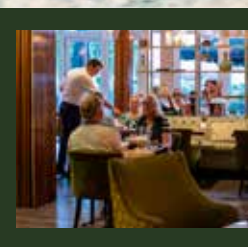
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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





Veerkrachtig met FysioFit

Je klopt aan bij een fysiotherapeut zodra bewegen niet meer vanzelf gaat. Pas dan ontdek je hoeveel bewegingen je eigenlijk elke dag maakt. En hoe belemmerend het kan zijn als je daarbij pijn voelt of gehinderd wordt.

Regelmatig stapt er iemand, die al een tijdje of zelfs veel te lang met klachten rondloopt, bij Wesley Guldenaar binnen. Voor hem, als een van de fysiospecialisten van het HeelHuis, is het doel altijd dat hij deze persoon, hoe dan ook, vaak letterlijk en figuurlijk, in beweging weet te krijgen. “Ik breng daarom eerst alles goed in kaart om een compleet beeld te hebben. En om na te gaan hoe iemands ‘belastbaarheid’ eigenlijk is. Ook verstoringen in het patroon van bewegen kunnen namelijk het herstel blokkeren”.

Betere belastbaarheid

Het komt er eigenlijk op neer dat hij je bij de intake voor zichzelf op een soort van weegschaal zet en kijkt naar de mate van de belastbaarheid en de mate van spanning en de oorzaken daarvan. “Als je nog maar weinig kunt hebben, door ziekte, door een ongeluk of door bijvoorbeeld stress, kan ik heel gericht gaan helpen. Naast de inzet van bepaalde technieken bij bewegingsklachten, begeleid ik vaak ook met het doen van oefeningen. Ik merk dat het zelfvertrouwen daarmee al snel toeneemt en ook de belastbaarheid verbetert.” Om vervolgens op eigen kracht thuis verder thuis aan de slag te gaan. Maar je kunt er ook voor kiezen om je aan te sluiten bij het speciale FysioFit van het HeelHuis. Voor training in groepsverband onder persoonlijke en uiteraard verantwoorde begeleiding van onder andere Wesley. Uiteraard met een individueel oefenschema voor verbetering van conditie en spierkracht, voor meer lenigheid, balans en stabiliteit en gewichtscontrole. “Zo word je niet alleen fitter, maar pak je ook je eigen regie weer over.”

Zelf aan Zet

Ook zichzelf zet hij graag in beweging. Wesley begon een aantal jaren geleden, met een CIOS-diploma op zak, bij de burens, Optisport, als fitness instructeur & personal trainer. Tijdens het begeleiden van sporters ontdekte hij dat hij deze nog net een beetje meer zou willen ondersteunen. Waarop hij besloot om aanvullend fysiotherapie te gaan studeren en vervolgens bij het HeelHuis stage te gaan lopen. Hier voelde hij zich vervolgens helemaal thuis, zodat hij er na zijn afstuderen is gebleven. Hij is dan ook een honkvaste Zutphenees, met Indonesische wortels én met een stuwende kracht. Met zijn sport- en fitnessachtergrond begeleidt en coacht hij graag een heel hersteltraject. Daarnaast zet hij zich ook graag in voor een gezonde leefstijl, juist om klachten te voorkomen. Zo ontstond FysioFit bij het HeelHuis.

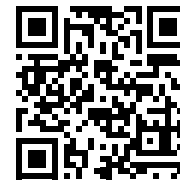


TOP-tips van Wesley

- Tip 1: Beweeg dagelijks in ieder geval 20 minuten door bijvoorbeeld een stukje wandelen, te fietsen of te trainen.
- Tip 2: Zorg ervoor dat je gezond en ook gevarieerd eet.
- Tip 3: Neem elke dag een bewust moment van ontspanning; dit kunnen ademhalingsoefeningen zijn, maar ook beweging kan ontspannend zijn.

“Gezondheid is... fysiek en mentaal in balans zijn, zodat je weerbaar bent en zelf de tikjes van het leven op kunt vangen”

Kijk voor meer informatie op heelhuus.nl/vitale-leefstijl of scan de QR code.



HEEL  **HUUS**
GEZONDHEIDSCENTRUM

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

KOUDE DOUCHES VERSUS WARME DOUCHES

Als je lichaam verlangt naar een warme douche, ben je niet de enige. De meeste mensen genieten van de warmte. Toch is het zeker de moeite waard om koude douches in je routine op te nemen. Ondanks de koude schok bieden ze talloze gezondheidsvoordelen die de moeite waard zijn. We zijn ervan overtuigd dat je na verloop van tijd van je koude douches zult houden!

De schok van een koude douche

Wanneer de kou je lichaam raakt, ervaar je een schok. Hoewel dit onaangenaam kan zijn, verhoogt het je zuurstofopname, hartslag en alertheid. Dit verbetert je bloedsomloop, geeft energie en versterkt je immuunsysteem door de aanmaak van witte bloedcellen.

Koude douches voor mentale gezondheid

Koude douches verlichten mentale gezondheidsproblemen door de bloedsomloop te stimuleren en de bloeddruk te verlagen. De koude schok verhoogt stresshormonen zoals cortisol, wat je stressbestendigheid verhoogt. Ook verhogen ze endorfines, wat depressie en angst kan verlichten.

Nooit meer een warme douche?

Je kunt nog steeds warme douches nemen, vooral ter ontspanning. Wissel af en neem minstens één keer per dag een koude douche, bij voorkeur 's ochtends. Dit stimuleert en verbetert je gezondheid.

Koude douches met de Wim Hof-methode

De Wim Hof-methode helpt je dagelijks een koude douche te nemen via kou, ademhalingsoefeningen en toewijding. Volg zijn cursus voor maximale gezondheidsvoordelen!



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 jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

DAGJE UIT COMING OUT WEEK



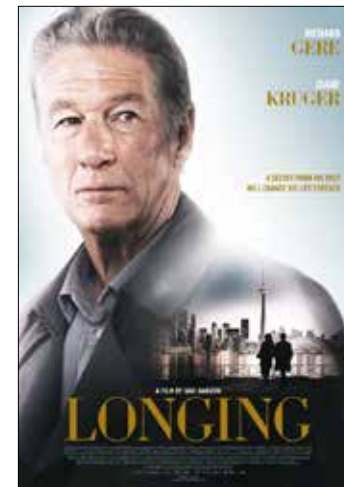
Verwachtingen die je voelt vanuit je familie, de maatschappij of vanuit jezelf maken het soms moeilijk om je eigen identiteit te ontdekken, maar ook om daarvoor uit te komen. Den Haag wil een stad zijn waar inclusie de norm is en waar iedereen de mogelijkheid heeft om volwaardig en gelijkwaardig in de samenleving mee te doen. Daarom vragen ze hier van 6 tot en met 13 oktober speciaal aandacht voor seksuele, sekse- en genderdiversiteit tijdens de Coming Out Week. Omdat je in Den Haag je kleurrijkste zelf mag zijn. Samen voor queer, samen voor meer!

Kijk voor meer info en het complete programma op www.comingoutweek.nl.

FILMPJE KIJKEN LONGING

Het leven van de zestigjarige Daniel staat compleet op z'n kop wanneer de kinderloze man hoort dat hij niet alleen een zoon van achttien had, maar dat deze een week eerder is verongelukt. Ineens staat hij aan het graf van de zoon die hij nooit gekend heeft. Om een beeld te vormen van wie de jongen was, zoekt hij mensen op uit het leven van zijn zoon. Zo ervaart Daniel voor het eerst in zijn leven het vaderschap. Hij begint zich te identificeren met de jongen en wordt zo gedwongen om ook zijn eigen levenskeuzes te evalueren.

LONGING is vanaf 10 oktober te zien in de bioscoop.

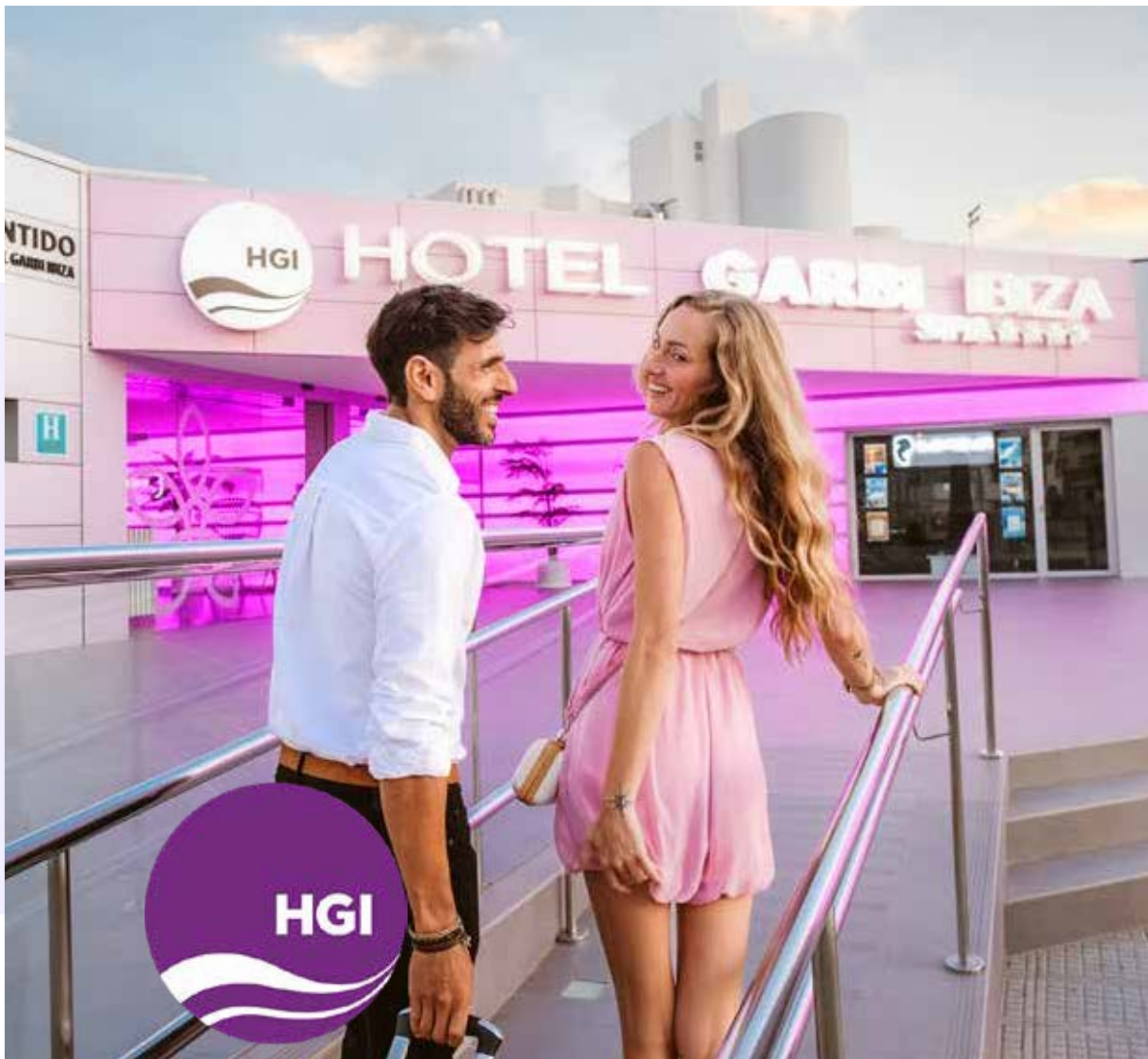


BOEKJE LEZEN EEN AARDIG MEISJE



Megan Smit is een aardig meisje. Helaas is het leven tot nu toe niet zo aardig voor háár. Op jonge leeftijd verloor ze haar vader, ze liep haar gedroomde carrière als filmactrice mis en haar moeder wil maar niet begrijpen waarom ze een einde maakte aan de disfunctionele relatie met haar ex-vriend Rex. Wanneer Megan een nieuw appartement betreft in Rotterdam, lijkt het leven haar eindelijk toe te lachen. Lijkt. Want nog geen vijf maanden later ligt haar buurman dood in het trappenhuis en wordt ze beschuldigd van moord.

EEN AARDIG MEISJE van Elvin Post is vanaf 8 oktober verkrijgbaar.



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!

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct 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 voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs ~~€3299,-~~
nu

€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 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



Joey Schalker krijgt eervolle rol 'Het ontroert mij'

Joey Schalker speelt dit najaar de rol van Harrie Vermeulen in de nieuwe komedie *Een rits te ver 2.0*. Harrie Vermeulen was twintig jaar lang het geliefde typetje van de meester van de klucht: Jon van Eerd. Maar Jon vond het tijd om het stokje door te geven.

Dit stokje nam acteur en zanger Joey Schalker onlangs in ontvangst. "Het voelt als een enorme eer om die rol te mogen spelen en er natuurlijk mijn eigen invulling aan te geven", vertelt hij enthousiast.

kon bedenken aan wie hij deze rol zou kunnen toevertrouwen." In 2024 is het dan zover: Joey schittert als Harrie.

ONTROEREND Jon verscheen in twintig jaar tijd in maar liefst vijftien verschillende voorstellingen op het toneel als Harrie Vermeulen. Er vormde zich zelfs een vast publiek rondom de komedies. Ook Joey vertolkte meerdere keren verschillende rollen in de shows. "Ik draag Jon een erg warm hart toe. Harrie Vermeulen is zijn kindje en het ontroert me dat ze mij voor deze rol gevraagd hebben", vertelt Joey.

HOOPVOL "Als mensen de voorstelling hebben gezien, hoop ik dat ze zich helemaal ontspannen voelen door de inspanning van het lachen", lacht Joey. "Dat het publiek gevoed mag worden door gelukstofjes die in je brein vrijkomen en dat je weer een beetje hoopvol bent over de wereld. Het zijn de kleine dingen in het leven die daar tot groot geluk leiden en ik denk dat onze voorstelling daar een van is."

Toch zag Joey het een klein beetje aankomen. "De afgelopen jaren heb ik veel gesprekken met Jon gehad. Hij gaf een keer aan dat hij niemand anders

Een rits te ver 2.0 is tot en met 26 januari 2025 te zien. 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

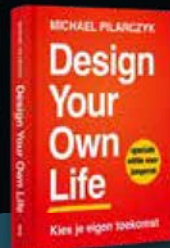


MICHAEL PILARCZYK

Het geloof
in jezelf is je
grootste kracht.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.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

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 oktober.



Nationale Bokbierdag

NATIONALE BOKBIERDAG

13 oktober

Binnenstad

Zondag 13 oktober staat Zutphen weer in het teken van bokbier tijdens de Nationale Bokbierdag. Een begrip onder bierliefhebbers uit het hele land én daarbuiten. Verspreid door de binnenstad stroomt het bokbier rijkelijk uit de taps en vind je volop podia met livemuziek en dj's. De Nationale Bokbierdag wordt geopend met een grote optocht van muziek, oldtimers, tractoren, bierwagens en ruituigen uit het verleden. Een echte must-see!



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



Kunstbeurs Zutphen

KUNSTBEURS ZUTPHEN

19 en 20 oktober

Fletcher Resort-Hotel Zutphen

Een kunstbeurs voor jong en oud. Hier vind je een grote diversiteit aan kunstvormen, variërend van multimedia tot design en van sprankelend glaskunst tot verfijnde beeldhouwkunst. Of je nu op zoek bent naar een groot of klein kunstwerk, voor elk budget is er wel iets te vinden. Met een aanbod van tientallen verschillende kunstenaars is de Kunstbeurs in Zutphen een waar walhalla voor de kunstliefhebber.



Jazz & So Festival

JAZZ & SO FESTIVAL

26 en 27 oktober

Binnenstad

Geniet op zaterdag 26 en zondag 27 oktober volop van jazz én van Hanzestad Zutphen. Met op zaterdag onder andere Jazz at the Marketplace en op zondag Jazz at the Pubs. Ontdek Festival JAZZ & SO met livemuziek van maar liefst 21 verschillende bands. Een muzikale beleving!

ZELDZAAM MOOI MARKT

27 oktober

Binnenstad

Deze herfst is er weer een Zeldzaam Mooi Markt in de eigenzinnige en creatieve Laarstraat in Zutphen. Een markt met zeldzaam mooie producten van lokale en regionale kunstenaars, ontwerpers en creatieve ondernemers én winkeliers uit de Laarstraat. Alle producten zijn handgemaakt, zelfontworpen of in kleine oplages (lokaal) geproduceerd. Daarnaast worden er ook ambachtelijke (biologische) lekkernijen verkocht.



Zeldzaam Mooi Markt



Koopzondag

KOOPZONDAG

27 oktober

Binnenstad

Ga heerlijk shoppen in de gezellige binnenstad van Zutphen. Haal de nieuwste najaarscollecties tijdens deze herfstzondag en geniet van één van de vele lunchrooms, restaurants of cafés in de stad. De winkels zijn geopend van 12:00 – 17:00 uur. Op koopzondagen is parkeren op de meeste plekken gratis.

thea hanter zehof

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

vr.25.10 **toneel**

Een muzikale komedie met liters limoncello
Casa Mia

20.15 uur
Theaterzaal



za.26.10 **klassiek**

Living Piano
Jeroen van Veen

20.00 uur
Buitensociëteit



zo.27.10 **Familie**

Dirk Scheele & StoryZoo
Dirk Scheele (2+)

15.00 uur
Theaterzaal



do.31.10 **cabaret**

Brabantse nachten zijn lang
Margôt Ros

20.15 uur
Theaterzaal



vr.01.11 **muziek**

We could be heroes
Sven Ratzke & Band

20.00 uur
Buitensociëteit



vr.01.11 **show**

BAROCK (reprise)
Ellen ten Damme

20.15 uur
Theaterzaal



za.02.11 **cabaret**

Vrolijke Kerst
Ton Kas

20.15 uur
Theaterzaal



zo.03.11 **theatercollege**

Jij bent de liefde
Dokter Juriaan

15.00 uur
Theaterzaal



ma.04 & di.05.11 **cabaret**

Harrekidee! (try-out)
Plien & Bianca

20.15 uur
Theaterzaal



za.09.11 **cabaret**

Nee, precies daarom
Nabil

20.15 uur
Theaterzaal



Ook te zien dit seizoen:

Kluun, Theater Oostpool, Opvliegers, Igone de Jongh en Marijn Rademaker, BuitenSoos LIVE, Iris Hond, Raymond Mens, Hippe Gasten, Improbatics, Popup Choir, Annet, Maarten van Rossem, Richard de Leth, Ciconia Consort, Iris Rulkens, Een Rits Te Ver 2.0, Anúna, Introdans en vele anderen.

Gehaktbrood met stukjes pompoen

Dit gehaktbrood met pompoen is een smaakvolle en voedzame herfstmaaltijd. Serveer het met geroosterde aardappelen of een frisse salade en voeg geraspte kaas toe voor een extra smaakboost. Perfect voor een gezellig diner!

6-8 PORTIES • 80 MIN.

INGREDIËNTEN BODEM

- 300 g pompoen (in kleine blokjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 500 g rundergehakt
- 1 ui (fijngehakt)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 2 eetlepels ketchup of tomatenpuree
- verse peterselie (voor garnering)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C en besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten of tot ze zacht zijn.

Doe ondertussen het gehakt in een grote kom en voeg de fijngesneden ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, tijm, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat de geroosterde pompoen iets afkoelen en voeg deze voorzichtig toe aan het gehaktmengsel, zodat de pompoenstukjes heel blijven. Voeg vervolgens het ei en het paneermeel toe en meng alles goed door elkaar voor de binding.

Vet een cakevorm of ovenschaal in en druk het gehaktmengsel stevig aan in de vorm, zodat je een mooi gevormd brood krijgt. Smeer de bovenkant van het gehaktbrood in met ketchup of tomatenpuree voor extra smaak en bak het gehaktbrood ongeveer 45-50 minuten in de voorverwarmde oven, totdat het gaar en goudbruin is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten voordat je het aansnijdt. Garneer tot slot met wat verse peterselie en serveer.





De herfst nodigt uit om buiten te genieten van knisperende bladeren en warme kleuren. Maak een herfstwandeling en laat je betoveren door de natuur. Los daarna de puzzels van Bruist op en maak kans op leuke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-3-1**.

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. Wordthema deze maand is 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **outfit**.

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



Maak kans op

Killerbody Lifestyle boek

van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



Los de rebus op.

f	o	n	l	g	t	f	n	k	l	i	body
h	i	u	g	n	l	s	i	b	v	n	fitness
i	y	t	c	i	s	l	s	g	t	s	faya
e	r	p	n	d	l	m	y	r	j	p	inspiratie
q	b	f	r	o	s	p	n	s	x	r	killer
y	h	s	o	v	s	s	y	i	a		mindset
y	m	i	n	d	s	e	t	b	m	t	sport
k	u	o	g	w	u	t	w	l	c	i	voeding
i	a	s	r	x	s	k	y	v	b	e	
n	g	g	r	s	a	f	e	j	v	u	

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



CATERING & EVENTS

VERMEER FOODS

- EST 2020 -



Bestel nu op onze **NIEUWE** webshop!



TO-GO LUNCHSERVICE BEZORGD OP KANTOOR OF BIJ U THUIS!

De brood- en burgerservice thuis en op het werk voor de zakelijke en particuliere markt. Neem contact op voor zakelijke oplossingen.



ZWEEDESTRAAAT 2.1
7207CK ZUTPHEN



INFO@VERMEERFOODS.NL
06-11374610