

ZUTPHEN EO



APRIL 2024 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



KONINGS DAG

27 APRIL

Ontdek de voordelen
van het voorjaar!

Lees het interview met
Silvana Rocha



Op zoek naar transport van en naar **Spanje?**

Wij regelen het graag voor u!

Transport van boedel, auto, motor of boot van en naar Spanje. Ook voor kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers en dergelijke bent u bij ons aan het juiste adres. Tevens bieden wij opslagmogelijkheden aan in zowel Nederland als Spanje.

Wij rijden naar Spanje (zowel binnenland als de Costa's), Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en Nederland.

Ook voor opslagmogelijkheden!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden. Ofwel 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 periodes, 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



POWER DEALS



MG4 ELECTRIC

VANAF

€ 389

PER MAAND*



GESCHIKT VOOR SUBSIDIE

*DirectLease o.b.v. 60 maanden en 12.000 km per jaar.

Van Mossel



8



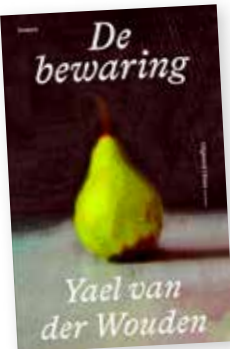
20



30



28



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
 Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl
  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
 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 33 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



Inhoud



Foto: Ron Eskens
 soowpictures.nl

Bruisende lezer,

Wat heerlijk... de lente is weer begonnen. Voor veel mensen de favoriete tijd van het jaar. En dat is niet zo vreemd, want de lente brengt behalve warmte ook een overvloed aan voordelen voor je lichaam en je geest. Over een aantal van deze voordelen kun je meer lezen in deze nieuwste editie van Bruist.

Hoewel je in de lente natuurlijk het liefst zoveel mogelijk buiten bent en geniet van alle zonnestralen die je maar kunt vangen, valt er ook deze maand binnen nog genoeg te beleven. Een tip voor op je must-visit lijstje: de musical *Je, Anne*. We spraken met hoofdrolspeelster Silvana Rocha en zij vertelde ons maar al te graag meer over deze bijzondere musical die nog tot en met 31 mei te zien is.

Wij hebben de lente in onze bol! Jullie ook? Onze bruisende ondernemers in ieder geval wel. Ook zij halen de lentezon binnen, zetten de deuren open en delen vol enthousiasme hun verhaal met je. Blader dus snel verder en laat je inspireren door alles wat we ook deze maand weer voor je op papier hebben gezet.

Veel leesplezier toegewenst!

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.

GENIET VAN
HET ZONLICHT
OP JE HUID



Ontdek hoe goed het *voorjaar voor je is*

Stap uit je winterdip en omarm de verfrissende bries van het voorjaar! Met de eerste zonnestrallen die doorbreken, komt een golf van vernieuwing en energie ons tegemoet. Laat je betoveren door de lentekriebels en ontdek hoe goed het voorjaar voor je is.

Het voorjaar brengt niet alleen warmte, maar ook een overvloed aan voordelen voor lichaam en geest. Laat de zon je humeur oplichten en je energieniveaus verhogen terwijl je geniet van de frisse lucht en de prachtige natuur die tot leven komt. De lente is een tijd van bloei, waarin we worden aangemoedigd om naar buiten te gaan, te bewegen en te genieten van het moment.

Voed jezelf met de levendige kleuren en smaken van het seizoen. Vers seizoensgebonden fruit en groenten bieden niet alleen voedzame brandstof voor je lichaam, maar ook een culinair feest voor je zintuigen. Laat je inspireren door de overvloed aan mogelijkheden die de lente te bieden heeft. Denk aan knapperige salades met verse groenten, sappige aardbeien in yoghurt en verfrissende smoothies met tropisch fruit.

Naast het fysieke welzijn, biedt het voorjaar ook een kans voor innerlijke groei en reflectie. Neem de tijd om te ontspannen, te mediteren en verbinding te maken met jezelf en de natuur om je heen. De rust en sereniteit van het voorjaar kunnen een bron van inspiratie zijn voor persoonlijke ontwikkeling en welzijn.

Bovendien is de lente een uitstekende tijd om nieuwe hobby's en activiteiten te ontdekken. Ga wandelen in de natuur, picknicken in het park, fietsen langs bloeiende velden of begin een moestuin. Laat je creativiteit de vrije loop en verken nieuwe mogelijkheden om van het seizoen te genieten.

Dus waar wacht je nog op? Stap naar buiten, adem de lentelucht in en dompel jezelf onder in het bruisende leven om je heen.

Wil jij meer tips voor de lente?

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

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!



FONGERS®
Distributed by Matrabike

Nuevo Motinova Disc

Nuevo FM

- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius
- 7 Shimano Nexus naafversnellingen



Vanaf:

€ 1499,-



Fongers Basic LCD

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



Vanaf:

€ 999,-



Fongers Nuevo Plus

- Motinova Volans Plus middenmotor
- Hydraulische schijfremmen
- Maximaal 180 km actieradius



Vanaf:

€ 1999,-



★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.628 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 e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

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

ZADENPAKKET IN CADEAUDOOS

Geef een duurzaam cadeau met deze cadeaudoos met zadenpakket met de tekst 'Samen groeien we verder'. De doos is gevuld met een emmertje, vier soorten Kwiek zaden en alles om te zaaien.

www.tuindreef.nl/samen-groeien-we-verder-zadenpakket-in-cadeaudoos



EERLIJKE BIJEN

Zoem, zoem, zoem. Bijen zijn cruciaal voor de ecologie, zelfs de VN heeft een Wereldbijendag uitgeroepen. Sinds 2000 produceert Gry & Sif in Nepal wolvlproducten in typisch Deense stijl, ontworpen door Gry Staunstrup. Gemaakt door Nepalese vrouwen met traditioneel handwerk, zijn ze nu Fair Trade gecertificeerd met eerlijke lonen, milieubewuste productie en gebruik van zuivere scheerwol uit Nieuw-Zeeland.

www.manufactum.nl



SNOEPDOOSJE BLOEMETJE VOOR JOU

Verras met onze Bloemen Door De Brievenbus; een kleurrijke explosie van bloemige lekkernijen in gerecycled plastic. Elk doosje bevat ongeveer 300 gram aan heerlijkheden, inclusief bloemsnoepjes, jellybeans en sprinkels. Bezorging is eenvoudig; rechtstreeks in de brievenbus, zonder gedoe. Verstuur vandaag nog een pakketje vol geluk en tover een glimlach op het gezicht van de ontvanger.

www.topgeschenken.nl/snoepdoosje-bloemetje-voor-jou



De lente staat in bloei

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.



WILKINSON HYDRO 5 SCHEERMESJES

De Sensitive Care 2-in-1 van Intuition by Wilkinson is verrijkt met verzachtende aloë vera en vitamine E, ter verzorging van de gevoelige huid. Met de 5 mesjes en de driedovoudige werking scheer je gladder en wordt de huid gevoed. Door het geïntegreerde schuimblok heb je geen fles scheerschuim meer nodig. Het ideale scheermes voor de gevoelige huid.

www.plein.nl/wilkinson-scheerapparaat-intuition-sensitive



KOEKJESVORM UITSTEKER SCHAAPJE

Een leuke koekjesvorm in de vorm van een schaapje. Maak leuke koekjes voor de lente en Pasen. Deze koekjesvorm is ontworpen en geproduceerd door Live Life Happy (3d printer) en kan hierdoor oneffenheden vertonen: dus iedere cookie cutter is uniek! Gemaakt van voedselveilig materiaal.

www.livelifehappy.nl/koekvormpjes/6047-koekjesvorm-uitsteker-schaapje.html



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in een zomerse geur met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.ouright.ca TAG #BODYWASH



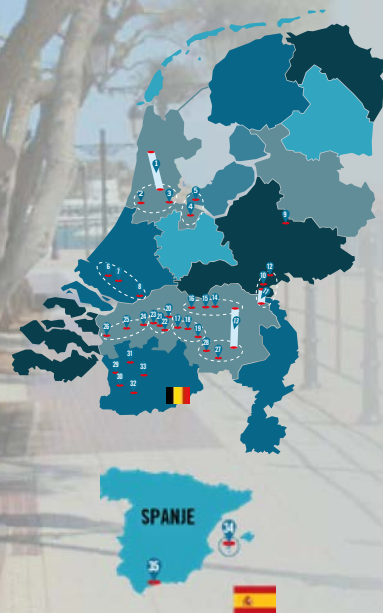
LEZERSACTIES*

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

Ontdek waarom Bruist een must is!

In een wereld waar digitale marketing de boventoon voert, lijkt het traditionele gedrukte magazine soms vergeten te worden. Maar laat me je vertellen waarom elke maand adverteren in het magazine Bruist een slimme zet is.



Ontdek Bruist Online

“Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.”

Bruist is meer dan alleen een bundeling van pagina's; het is een gemeenschap. Elke editie verbindt mensen op lokaal niveau, brengt verhalen van de buurt en inspireert tot actie. Door hier te adverteren plaats je je merk recht in het hart van deze gemeenschap.

Maandelijkse advertenties bieden consistentie, een cruciaal aspect van merkherkenning. Door herhaaldelijk te verschijnen nestelt jouw merk zich in het geheugen van de lezers, waardoor de kans op herkenning en vertrouwen toeneemt.

Het magazine biedt een tastbaar voordeel. In een tijd waarin schermen ons leven domineren, biedt een gedrukt magazine een welkome onderbreking. Lezers nemen de tijd om de artikelen te lezen en de advertenties te bekijken, waardoor deze langer in hun gedachten blijft hangen dan een snelle scroll op een scherm.

Bovendien, terwijl digitale advertenties soms verloren gaan in een zee van informatie, is een advertentie in een magazine als Bruist een stuk minder concurrerend. De advertentie krijgt de aandacht die ze verdient, zonder afleiding.

Kortom, maandelijkse advertenties in Bruist bieden een krachtige manier om je merk te verankeren in de lokale gemeenschap, consistentie te waarborgen en een tastbaar voordeel te leveren in een wereld vol digitale ruis. Dus waar wacht je nog op? Laat jouw merk stralen in de een van de magazines van Bruist. Benieuwd naar wat wij voor je kunnen betekenen? Neem contact met mij op.

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



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

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.



Positief voor
zowel
werknemers
als werkgevers

IN HET *volste vertrouwen*

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

Het begin van de lente wordt gemarkeerd door de **equinox**, meestal op 20 of 21 maart, als de zon recht boven **de evenaar** staat.

In de lente worden de dagen **langer** door de schuine stand van de aardas, wat de **groei** van flora stimuleert.

Bomen zoals kersbloesems en **appelbloesems** komen tot leven, waardoor prachtige landschappen ontstaan.

Veel dieren migreren tijdens de lente, terwijl andere **ontwaken** uit hun winterslaap. Ook mensen ontwaken: tijdens de lente vinden veel culturele festivals en **evenementen** plaats over de hele **wereld**, zoals muziekfestivals, kunsttentoonstellingen en sporttoernooien.



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 kun 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 die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Een ontspannen verblijf!

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 door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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





Voor Volop Vitaliteit en Veerkracht

Hoe ben jij ontwaakt, vanochtend, gisteren, afgelopen maand? Hoe fit en energiek voel jij je? Herken je het 'katergevoel', nadat je slecht hebt geslapen, veel hebt gepiekerd en weer moe wakker bent geworden? Of omdat je elk dieet al hebt geprobeerd en het maar niet lukt om af te vallen? Of misschien omdat je je best belemmerd voelt door aanhoudende fysieke klachten als hoofdpijn, gewrichtspijn, buikpijn of huidproblemen? En kijk je daarvan weg, omdat je niet weet hoe je er verandering in aan kunt brengen?

Dat hoeft helemaal niet! Door een paar passende wijzigingen in beweging, voeding en/of emoties – in je leefstijl eigenlijk – kun je een veel gezonder, gelukkiger en vitaler mens worden. Zodat je weer vol vitaliteit en veerkracht zit. Te mooi om waar te zijn? Niet bij het HeelHuis, het gezondheidscentrum voor vitale veerkracht, gewoon bij je om de hoek.

Handige hulp

Als je wat extra hulp kunt gebruiken om beter in je vel te zitten, dan kun je bij het HeelHuis bijvoorbeeld direct aansluiten bij gerichte groepslessen (Pilates en FysioFit) of gebruikmaken van een vrij en vrijblijvend leefstijl-inloopspreekuur (ook voor bedrijven).

Bewuste beweging met Pilates

Elke dinsdagavond en vrijdagochtend kun je bij fysiotherapeut Silvia Liesker terecht voor Pilates, een eenvoudige en ook intensieve training onder haar deskundige leiding. De lessen zijn in de eerste plaats gericht op een optimale houding tijdens allerlei bewegings-oefeningen. Dit betekent dat het trainen van de spieren die zorgen voor je rompstabiliteit (rug-, buik, bekkenbodemspieren in relatie tot de ademhaling) voorop staat. Daarnaast komen er oefeningen aan bod die gericht zijn op je coördinatie, evenwicht/balans en ook lenigheid. Een heel mooie mix voor bewust bewegen.

Verantwoord fitter met FysioFit

Sinds kort verzorgen fysiotherapeuten Wesley Guldenaar en Kyra Heijmen op maandag en donderdag FysioFit-lessen. Tijdens deze trainingstherapie krijg je oefeningen voor verbetering van conditie en spierkracht, voor meer lenigheid en gewichtscntrole. FysioFit is zeer geschikt voor lichte lichamelijke klachten. Maar ook bijvoorbeeld als je een tijd niet gesport hebt en weer wil gaan bewegen. Uiteraard past FysioFit ook prima in een preventie/leefstijlprogramma. Kortom, het is voor iedereen die op een verantwoorde wijze zijn/haar conditie, spierkracht en lenigheid (weer) wil opbouwen.

Leefstijl-Inloopspreekuur

Elke eerste donderdag van de maand, tussen 9.00 en 12.00 uur, houdt Monique Berendsen een leefstijl-inloopspreekuur. Monique is een orthomoleculair voedings- en leefstijltherapeut en expert op het gebied van vitaliteit en gezondheid. Tijdens het inloophmoment kun je met haar bespreken wat zij voor jou zou kunnen betekenen bij bijvoorbeeld voedselallergieën, darmklachten, menstruatie- en overgangsklachten, schildklierproblemen, gewrichts- of andere ontstekingsklachten. Ook is Monique de specialist voor als je wilt afvallen met milde ketose, een 'metabole switch' waarbij je jezelf in vetverbranding kunt zetten.

Kijk voor meer informatie op www.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

Lente!
Zelfs de *zon* is
in de *wolken.*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

BRUIST/QUOTE

DAGJE UIT REBIRTH FESTIVAL



Op 12, 13 en 14 april 2024 is het eindelijk weer tijd voor REBIRTH Festival. Het perfecte feest om jouw festivalseizoen mee te beginnen. Wat dit festival zo bijzonder maakt zijn de verschillende stages die allemaal een uniek karakter hebben. Elke stage staat bovendien voor een andere harde stijl. Dit maakt de ervaring een stuk persoonlijker, omdat je omringd bent door mensen waarmee je dezelfde passie en liefde deelt voor een bepaalde stijl. Koop nu een kaartje en bereid je voor op een weekendje vol hakken en stampen. **Kijk voor meer info op www.rebirth-festival.nl.**

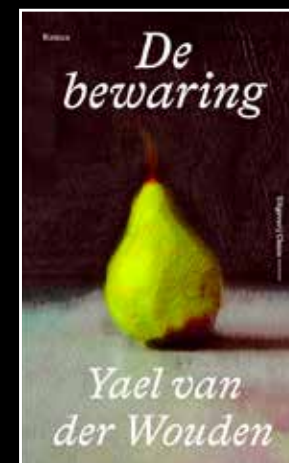
FILMPJE KIJKEN LOVE LIES BLEEDING

In een afgelegen dorp in New Mexico wordt het leven van sportschoolmanager Lou volledig op zijn kop gezet wanneer bodybuilder Jackie in haar sportschool verschijnt. Jackie zet alles op alles om te trainen voor de belangrijkste bodybuildwedstrijd in Las Vegas, iets waar Lou haar graag bij helpt. Het prille, intense liefdesgeluk krijgt echter een onverwachte wending wanneer Lou's zus op brute wijze mishandeld wordt en in het ziekenhuis belandt. Al snel loopt alles uit de hand en moet Lou het duistere verleden van haar vader en zichzelf onder ogen komen. **LOVE LIES BLEEDING is vanaf 11 april te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DE BEWARING



Isabel woont alleen in het huis van haar overleden moeder, waar alles rustig voortkabbelt tot plotseling haar broer Louis met zijn nieuwe vriendin Eva voor de deur staat om bij haar de zomer door te brengen. Eva is in alles het tegenovergestelde van Isabel. Maar dan beginnen er kleine dingen uit het huis te verdwijnen. Heeft Eva er iets mee te maken? Dat idee laat Isabel niet los. Koortsachtig houdt ze de nieuwe vrouw in de gaten, totdat ze een mysterieuze ontdekking doet waardoor netjes afgedekte geheimen haar plotseling keihard in het gezicht slaan. **DE BEWARING van Yael van der Wouden is vanaf 5 april verkrijgbaar.**

BRUIST HAARUITVAL TIPS

BY JOHN BEERENS



Een gezond persoon verliest per dag zo'n 50 à 100 haren. Dat lijkt veel, maar is heel normaal. Wanneer je echter vaststelt dat je opeens meer haren verliest dan anders en je bij het borstelen of haren wassen merkt dat je borstel of doucheputje vol haren zit, is het tijd om daar iets aan te veranderen. Haaruitval kan verschillende oorzaken hebben: hormonale schommelingen, stress, stoornissen van het immuunsysteem of voedingstekorten. De belangrijkste vraag is: hoe krijg ik mijn volle bos haar weer terug? **Hairmax** helpt je hier graag bij!

JOHNBEERENS
— .COM —



TIP
VAN
JOHN



De **Hairmax Lasercap 272** bevordert haargroei en haaruitval zal worden verminderd. Je kunt de Lasercap opzetten als een pet waardoor het gebruik er van erg gemakkelijk is. Bereik klinisch bewezen resultaten binnen **3 tot 6 maanden** met slechts 3 behandelingen per week van 7 minuten per keer.

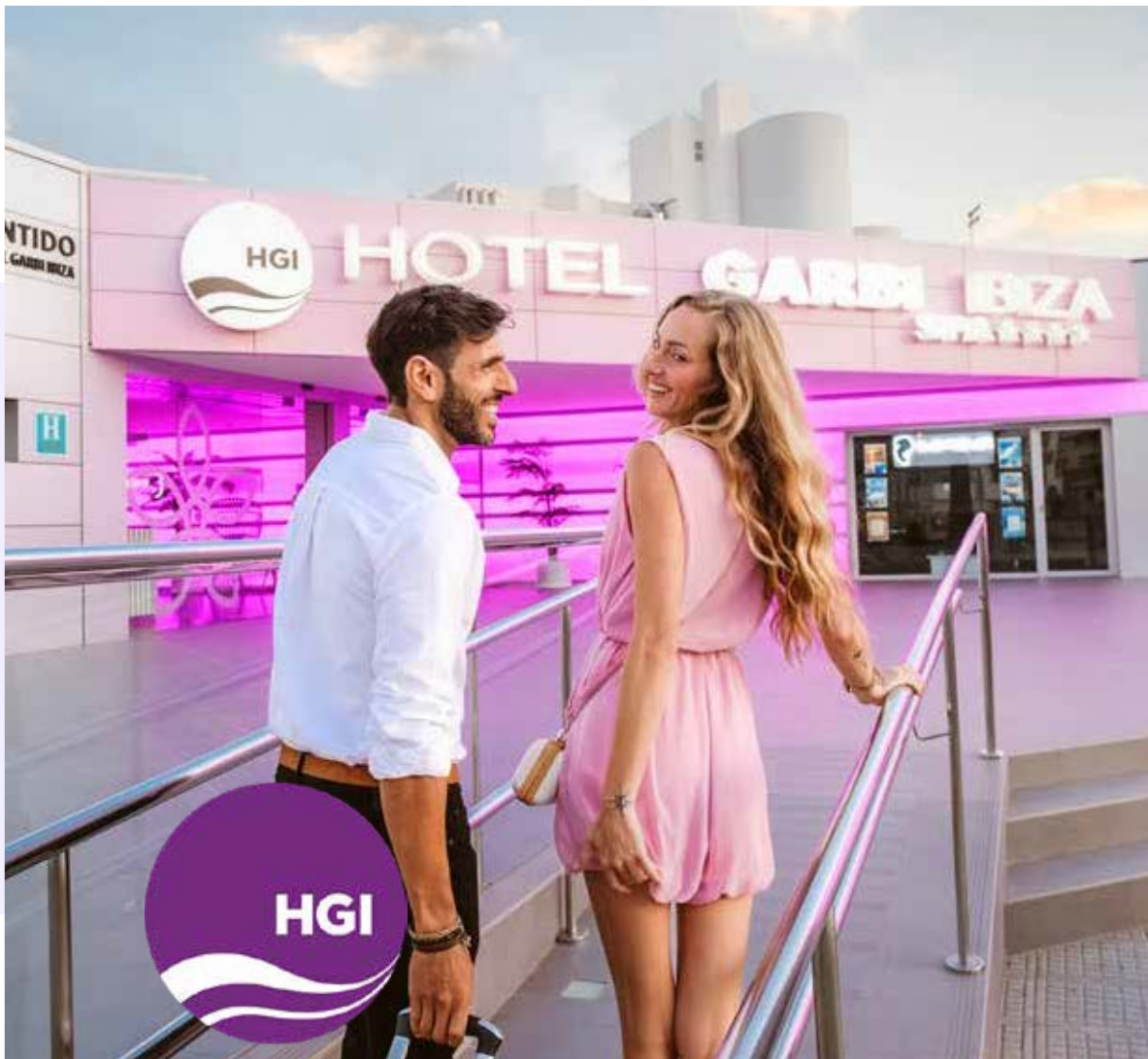
Hairmax® is gespecialiseerd in de behandeling van haaruitval met technologie en speciaal samengestelde producten.

Low-Level Laser Therapy (LLLT) is een chemicaliënvrije manier om uw haar te laten groeien, de haardichtheid te verhogen, uitval te verminderen en uw algemene gezondheid van haar en hoofdhuid te verbeteren.



Ervaar de producten van Hairmax met de **Hairmax Starter Kit**, wetenschappelijk ontwikkeld voor dunner wordend haar. Deze set bevat de shampoo, conditioner en ACCELER8 Hair Booster die dankzij hun unieke **liposoomtechnologie** optimale absorptie van de actieve ingrediënten mogelijk maken.

hairmax®



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 | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

Silvana Rocha als Anne Frank:

‘Dit verhaal mag nooit vergeten worden’

Het tijdloze verhaal van Anne Frank keert terug naar de theaters met de musical *Je, Anne*. De pas afgestudeerde Silvana Rocha heeft de eer om de rol van de jonge Anne te vertolken. “We willen het verhaal zo goed mogelijk overbrengen,” aldus Silvana.

Toen de 22-jarige Silvana aan het eind van haar opleiding een musicalworkshop volgde, wist ze nog niet dat deze workshop haar een bijzondere kickstart van haar carrière zou geven. Gastdocent van de workshop, regisseur Frank van Laecke, belde haar later op met de vraag of ze geïnteresseerd was in de rol van Anne Frank. “Ik geloofde het eerst niet,” vertelt Silvana. “Maar ik hing al snel aan de telefoon met de producent. Daarna heb ik af en toe gedacht: ga ik dit écht doen? Ja! Ik ga dit doen!”

GEDETAILLEERD BEELD *Je, Anne* vertelt aan de hand van de dagboeken van Anne Frank het feitelijke verhaal van de onderduikers in het Achterhuis, zonder dat het gewijzigd, aangevuld of gedramatiseerd is. Silvana heeft zich tot in de puntjes voorbereid op haar rol: “Anne Frank schreef natuurlijk uitgebreid

over wat ze voelde en wat ze dacht. Dus ik heb zoveel mogelijk informatie bij elkaar gezocht om een zeer gedetailleerd beeld van haar te krijgen.”

MUSICAL ALS MEDIUM De historie van Anne Frank blijft een beladen onderwerp. Kan een musical werkelijk recht doen aan zo’n belangrijk verhaal? “We zijn ons erg bewust van de impact en het belang van deze geschiedenis en nemen die verantwoordelijkheid ook. We gebruiken musical als een versterking voor het vertellen ervan. Het is een middel om het verhaal van de onderduikers opnieuw bij een grote groep mensen te brengen, omdat deze gebeurtenis nooit vergeten mag worden,” besluit Silvana.

Je, Anne is nog tot en met 31 mei te zien. Kijk voor tickets op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist



Mijn naam is San ter Huurne

en ik ben een energieke en betrokken psychosociaal hulpverlener. Van jou vraag ik dat je naar jouw eigen gedrag wilt kijken in het proces van persoonlijke groei en ontwikkeling. Wanneer ik op het goede spoor zit, ervaar ik een positieve energie in mij. 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
www.sanergy.nu

Behoeftte aan rust en verbinding?

Zowel jongeren als volwassenen voelen zich steeds vaker eenzaam.
(Respectievelijk 49% en 40% volgens onderzoek eind 2023.)

Wanneer je mentale klachten ervaart en je jezelf wel eens matig tot sterk eenzaam voelt, kunnen ook zelfdodingsgedachten opkomen.

Ernstig sociaal of ernstig emotioneel eenzaam zijn, vergroot die kans. Er is dan weinig of geen betekenisvol contact met anderen. Dingen die moeten voor school of werk, eigen problemen maar ook verwachtingen waaraan je denkt te moeten voldoen houden je in de greep waardoor je mentale fitheid klem kan komen te zitten.

Daarnaast lijkt de overheid de toegankelijkheid naar zorg te verkleinen maar ook de mogelijkheden om ooit een huis te kopen zorgen, vooral bij jongeren, voor het opbouwen van spanning en stress.

Helpend is het dan om een situatie te creëren waarbij je meer rust kan gaan ervaren. Rust om tot jezelf te

komen, tijd te maken voor een echt gesprek of om dingen te doen met anderen. Het gevoel krijgen dat wat je doet genoeg is en je tevreden kan zijn met jezelf.

Soms is het dan handig dat anderen je ondersteunen, maar ook zelf kun je stappen ondernemen om een gezondere en fijnere situatie te creëren. Een eerste stap kan zijn dat wij samen kijken naar jouw mogelijkheden om meer betekenisvolle contacten te maken. Hoe je rust voor jezelf kunt creëren of hoe je meer tevreden kan zijn met jezelf.

Sanergy helpt: (en kan afhankelijk van uw zorgverzekering) geheel of gedeeltelijk vergoed worden.

Denk je soms aan zelfdoding? En heb je nu hulp nodig?

Bel gratis
0800-113
of ga naar 113.nl

Dok in april kun je in Zutphen weer genieten van een uiteenlopend aanbod aan evenementen.

April 2024



The Euros

HAKUNAMA TENTFEEST

6 april

Op zaterdag 6 april barst het feest voor de derde keer los in de megatent op het vers begroeide weiland aan de Rijksstraatweg/Den Elterweg: 6 uur lang feest met de beste artiesten!

VOORLEESMIDDAG

Elke woensdagmiddag

Op woensdagmiddag weten veel kinderen inmiddels de weg te vinden naar de Bibliotheek voor een gezellig voorleesmomentje. Gewoon even met een groepje kinderen luisteren naar het voorleesverhaal van de voorleesvrijwilliger. De ene keer uit een spannend boek, de andere keer uit een grappig boek. Je kan op woensdagmiddag om 15.00 uur gewoon binnenlopen bij de bibliotheek in Zutphen of Warnsveld. De voorleesvrijwilliger zit klaar met een leuk, grappig, leerzaam of avontuurlijk boek. Dolle pret en volop avonturen voor kinderen tot 8 jaar.



Koningsdag

KONINGS DAG

27 april

Zutphen kleurt Oranje. Beleef Koningsdag als nooit tevoren op de bruisende markten van de stad. Op de Groenmarkt en Schupstoel proosten we op de Koning tijdens verrassende optredens van verschillen artiesten en DJ's. En dit jaar is de Zaadmarkt het podium voor Open Air, een gloednieuw festival! Uiteraard kan je in Warnsveld weer lekker struinen over de traditionele kledjesmarkt.

SEIZOENOPENING BOER KIP

27 april

Boerderijmuseum Boer Kip gaat weer open voor het zomerseizoen. Je wordt ontvangen met koninklijke allure, het is tenslotte Koningsdag. Er is die dag van alles te beleven. Adrie Keijzer komt ons de kunst van het glas in lood maken laten zien, er is livemuziek en er komt een portret-tekengroep.



Seizoensopening Boer Kip



Zeldzaam Mooi Markt

ZELDZAAM MOOI MARKT

28 april

Op zondag 28 april is er weer een Zeldzaam Mooi Markt in de eigenzinnige en creatieve Laarstraat in Zutphen. Het is 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.



Koopzondag

KOOPZONDAG

28 april

Haal het voorjaar in huis en in je kast. Ga op zoek naar jouw voorjaarsitems tijdens de koopzondag op 28 april. Of geniet -in de voorjaarszon- van een hapje of drankje in de horeca. De winkels zijn geopend van 12.00 tot 17.00 uur.

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



thea hanter zehof

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

zo.14.04 **Familie**

Boer Boris is de baas
Boer Boris (4+)

15.00 uur
Theaterzaal



wo.24.04 **toneel/cabaret**

DE JOARDY SHOW
Jim Deddes

20.15 uur
Theaterzaal



wo.01.05 **Familie**

Met Bumbina in Dromenland
Bumba show (1+)

13.30 &
16.00 uur
Theaterzaal



do.11.04 **concert**

From Ireland With Love
The Celtic Tenors

20.00 uur
Buitensociëteit



vr.19.04 **klassiek/concert**

Blow the Wind Easterly
**Kinan Azmeh, Eric Vloeimans
& Jeroen van Vliet**

20.00 uur
Buitensociëteit



vr.26.04 **musical/toneel**

Gebaseerd op het Dagboek van Anne Frank
Je, Anne

20.15 uur
Theaterzaal



wo.08.05 **toneel**

Dé opvolger van de succesvolle Hendrik
Groen reeks
Rust en Vreugd

20.15 uur
Theaterzaal



do.11.04 **theatercollege**

Strafrecht? Levensrecht!
Gerlof Meijer

20.15 uur
Theaterzaal



za.20.04 **muziek**

Favourites
Dominic Seldis

20.00 uur
Buitensociëteit



zo.28.04 **klassiek/concert**

Goed Gezelschap
Pianostemmen

15.00 uur
Buitensociëteit



Ook te zien dit seizoen:

Minicollege over Kurt Vonnegut door Gilles Groot, The Music of Enrico Pieranunzi, Koninklijk Zutphens Mannenkoor, CelloWercken, Introdans, Mart Hoogkamer met live band, Filemon Wesselink en Lammert Kamphuis, Theater Oostpool, Kim Schuddeboom en vele anderen.

Muffins van zoete aardappel en wortel

Zoete aardappel en wortel, verweven in een verrukkelijk mengsel van kruiden en suiker, vormen de basis van deze betoverende lekkernij. Bereid je voor op een smaakexplosie terwijl je deze heerlijke mini-muffins met een vleugje kaneel en nootmuskaat ontdekt. Perfect voor elke gelegenheid. Deze smakvolle traktatie zal zeker een favoriet worden bij familie en vrienden.

30 STUKS • 20 MIN.

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels boter
- 1 kopje plus 3 theelepels suiker
- 1 ½ theelepel kaneel
- 2 kopjes bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 kopje lichtbruine suiker
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- een snufje zout
- 1 kopje puree van zoete aardappel
- 1 kopje fijngeraspte wortel
- 2 grote eieren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190°C. Vet mini-muffinvormpjes in met boter en zet opzij.

Doe 3 theelepels suiker samen met 1 theelepel kaneel in een kom en zet opzij. Meng bloem voor alle doeleinden, bakpoeder, bruine suiker, nootmuskaat, de overgebleven suiker en kaneel en een snufje zout in een kom. Meng de zoete aardappelen, wortels en eieren in een andere kom.

Meng de natte en droge ingrediënten tot ze gecombineerd zijn (meng niet te veel; het mengsel moet klontig zijn). Giet het beslag in de muffinvormpjes tot ze voor ongeveer $\frac{3}{4}$ vol zijn. Bestrooi de bovenkanten met het kaneel-suikermengsel.

Bak in de voorverwarmde oven tot ze gaar zijn, ongeveer 12 tot 15 minuten, of totdat een tandenstoker die in het midden wordt gestoken er schoon uitkomt. Garneer de bovenkant eventueel met geraspte wortels. Serveer warm.



De lente is eindelijk hier! Verlangend naar de eerste zonnestrallen die stilletjes onze zomerse dromen wakker schudden. Laat het mooie weer je omarmen terwijl je naar buiten trekt, geniet van de bruisende energie en maak kans op fantastische prijzen door deel te nemen aan onze prijspuzzels.

PUZZELPAGINA

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

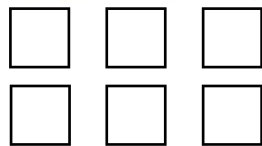
Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 1-2-9.

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 'Lente'. De oplossing van vorige maand was **Tulpen**.

Maak kans op het boek

Beertje het is bedtijd!

Winnaar leukste kinderboek bij The Indie Awards! Help Beertje met tandenpoetsen, zijn pyjama vinden en meer. Dit interactieve boek betreft jonge kinderen actief bij het verhaal en stimuleert hun creativiteit. Perfect voor dremesen, peuters en kleuters.



Maak kans op een fles

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan communities in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en super lekker.

www.thegoodwine.nl



Los de rebus op.

k	h	v	b	v	f	h	j	i	p	c	alcohol
f	p	o	o	m	l	v	c	n	i	r	vegan
n	s	r	w	v	e	g	a	n	x	q	fles
g	q	r	w	l	s	y	f	a	d	g	afrika
d	r	u	i	v	e	n	r	p	f	l	lekker
t	h	v	j	w	q	k	i	c	v	u	druiven
s	i	f	n	o	t	e	k	f	i	p	biologisch
c	i	b	n	h	v	m	a	e	z	a	wijn
q	c	h	q	w	o	m	m	v	r	o	
c	a	l	c	o	h	o	l	i	k	i	
d	b	p	n	x	f	u	e	g	r	k	

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 mei 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.



ZWEEDSESTRAAT 2.1
7207CK ZUTPHEN



INFO@VERMEERFOODS.NL
06-11374610