lekker in je vel

Each new day is another chance to change your life!

Yoga Boerderij Bullens: oase van rust in het groene Barlo

Yoga in een prachtige oude verbouwde boerderij. Oude elementen zijn bewaard gebleven en de zaal ademt warmte uit, ook dankzij de infraroodpanelen. Naast dat deze warmte heel aangenaam is heeft het veel heilzame effecten. Spieren en gewrichten worden soepeler, de doorbloeding wordt beter en afvalstoffen worden beter afgevoerd.

De yogalessen die Yoga Boerderij Bullens aanbiedt zijn voor iedereen toegankelijk. Deelnemers hoeven echt niet lenig te zijn om te beginnen.

Er worden verschillende soorten yoga geboden: Yin, Dru en Easy Go. Privé-lessen en arrangementen zijn op aanvraag ook mogelijk. Regelmatig worden er specials georganiseerd. Meer informatie hierover is te vinden op de website.

Yoga Boerderij Bullens
Bullensweg 8, Aalten
Tel. 06 - 22 74 75 06
www.yogaboerderijbullens.nl

23 maart gratis acupunctuur adviesdag

Hoe vaak hoor ik niet, ik heb van zoveel dingen last, hier een pijntje daar een ongemak, dokters kijken me aan en weten niet wat ze met me aanmoeten. Of, ik heb al zo lang pijn, heb alles al geprobeerd, ik denk dat ik er maar mee moet leren leven, kun jij daar iets mee?

Vaak kan ik verlichting geven of zorgen dat de pijntjes en ongemakken weggaan. Er kan met acupunctuur heel erg veel. Zelfs dingen die jij niet voor mogelijk houdt. Maar ook acupunctuur kan natuurlijk ook niet alles.

Wil jij ook graag kijken of acupunctuur iets voor je kan betekenen? Maak dan online op www.acupunctuuraalten.nl een afspraak voor een gratis adviesgesprek op zaterdag 23 maart.

Acupunctuur Aalten
Nassaustraat 5-13
7121DG Aalten

Stress bewust!

Ben jij je bewust wanneer en hoe vaak je in de stress schiet? En weet je wat voor gevolgen dit heeft, niet alleen voor je humeur en je energie, maar ook voor je immuunsysteem?

Vaak hebben mensen (chronische) stress zonder het zelf te weten. En dit resulteert in klachten als: concentratieproblemen, kort lontje, moeheid, slapeloosheid, piekeren, vage (lichamelijke) klachten.

Wil jij niet alleen inzicht in je stresspatroon, maar ook handvaten hoe je op een efficiënte, doelgerichte manier je stress kunt stoppen? Echt de oorzaak aanpakken en niet alleen de symptomen bestrijden? Dan maak een afspraak bij Refinding en krijg weer regie over je leven.

Bij een aanvullende verzekering wordt een consult (deels) vergoed.

Simone Woperels
Tel: 06-11131947
info@refinding.nl
www.refinding.nl

Detox je fit! Info & Adviesdag 21 maart a.s.

Je beter voelen én er beter uitzien in slechts 11 dagen? Dat kan, met het Cleanse & Revitalise ontgiftingsprogramma bij 'Mooi in Balans' in Aalten.

Cleanse & Revitalise reinigt in 11 dagen op grondige wijze je lichaam, stimuleert de stofwisseling en geeft een geweldige energieboost. Je wordt vitaler, slanker, fitter en krijgt een frisse stralende huid.
Tijdens het detox-programma neem je geen maaltijdvervangers, maar leer je bewust en gezond te eten, waarbij voedingssupplementen je lichaam ondersteunen gifstoffen af te voeren en het immuunsysteem te verbeteren.
De kuur bevat een uitgebreide handleiding, voedingstips en dagrecepten voor ontbijt, lunch, smoothies en diner.
Verantwoord detoxen met professionele begeleiding en coaching, de ideale start voor een gezonde leefstijl.

Benieuwd? Meld je aan voor info en advies op 21 maart a.s. Dan zit je straks weer lekker in je vel!

MOOI IN BALANS!
Huidverbetering - Coaching - Vitaliteit
Slingelaan 33 Aalten
Tel. 0543-476869 www.mooiinbalans.com

Prothetico kunstgebitten voor een stralende lach

"Mijn prothese is 15 jaar oud, maar hij zit nog goed en kan er alles mee eten."

Dit horen wij regelmatig als we na een reparatie een controle uitvoeren. Vervolgens blijkt ook dat er ruimte onder de prothese zit, er weinig tand zichtbaar is en dat de kiezen helemaal zijn afgesleten.

Dit had voorkomen kunnen worden, omdat alle zorgverzekeraars om de 6 jaar een nieuwe gebitsprothese vergoeden.

Bij regelmatig vernieuwen is ook de gewenning makkelijker omdat er dan geen grote verandering aan de gebitsprothese nodig zijn.

Ook voor een gebitsprothese op implantaten "het zogenaamde klikgebit" kunt u terecht bij Prothetico.

Bij Prothetico bieden wij U een vrijblijvend en eerlijk advies door onze tandarts/implantoloog en voor reparaties geldt: "klaar terwijl u wacht!"

Prothetico kunstgebitten
Beatrixpark 16
7101 BN Winterswijk
Tel. 0543-531936

Gratis professioneel loopbaanadvies

Loopbaanadvies hoezo? Je zit lekker in je vel, een leuke baan. Leuke collega's, werk waar je goed in bent en geschikte werktijden. Maar hoe ziet dit er over tien jaar uit? Kun je je werk tot de nieuwe AOW-leeftijd volhouden? Bestaat je werk dan nog wel?

Of ben je juist minder tevreden over je werk, wil je graag wat anders, maar weet je niet wat of hoe?

Meld je dan nu aan voor gesubsidieerd ontwikkeladvies ter € 600,-. Tijdens een drietal gesprekken en aanvullende testen, krijg je duidelijk inzicht in je persoonlijke kwaliteiten, behoeften, en kansen. En een plan om echte stappen te kunnen zetten.

Het Ontwikkeladvies is beschikbaar voor iedereen ouder dan 45, die minimaal twaalf uur per week werkt.

Lees alles over het advies op de website, en meld je direct aan.

Psychopraktisch Winterswijk
Arjan Bentsink
www.psychopraktisch.nl

Thema-avond met Albert Beintema over de grutto

De grutto. Foto: PR

WINTERSWIJK - IVN en KNNV organiseren samen een thema avond die plaatsvindt op woensdag 13 maart in de Zonnebrinkkerk aan de Zonnebrink in Winterswijk. De lezing wordt verzorgd door Albert Beintema en gaat over weidevogels, in het bijzonder de grutto. De lezing duurt van 20.00 tot 22.00 uur en de entree kost vijf euro voor niet-leden en en drie euro voor leden van IVN en/of KNNV.

Albert Beintema bestudeerde als ecoloog, werkzaam voor natuurbeheer, weide-, water-, en moerasvogels in Nederland en Afrika. Hij is een grote autoriteit op dit gebied en heeft daarover veel gepubliceerd.
Voor een groter publiek schreef hij in 2015 het boek 'De Grutto', dat het jaar daarop de Jan Wolkers Prijs voor het beste natuurboek won. In datzelfde jaar werd de grutto door het Nederlandse publiek uitgekozen tot Nationale vogel.
Beintema begrijpt dat volkomen: "Er is niets mooiers te bedenken dan een groepje baltsende grutto's die luid schreeuwend door een mooie voorjaarslucht boven een bloemrijke weide achter elkaar aan jakkeren. Maar helaas gaat het helemaal niet goed met de grutto. In veertig jaar is tweederde van het aantal grutto's in Nederland verdwenen. In de weiden van het boerenland zijn de bloemen verdwenen, wordt er steeds vroeger gemaaid en is het waterpeil verlaagd."

Beintema beschrijft hoe grutto's hun jongen grootbrengen en hoe ze op spectaculaire wijze naar Afrika trekken. Zelf heeft hij ze tot in hun winterverblijf gevolgd.

Training 'Zorgen voor een ander'

REGIO - Onder de titel 'De zorg goed volhouden' start VIT-hulp bij mantelzorg op donderdagochtend 4 april een training voor iedereen die zorgt voor een naaste. Dat kan zijn een partner, kind, ouder of ander familielid die langdurig zorg nodig heeft. De gratis training van vier dagdelen wordt gehouden in het Zonnebrink Centrum in Winterswijk en is bestemd voor alle mantelzorgers uit het werkgebied van VIT.

Mantelzorg overkomt je, daar kies je niet voor. Dat betekent niet dat men alles maar over zich heen moet laten komen. In 'De zorg goed volhouden' leert men om bewust te kijken naar de omstandigheden en mogelijkheden om de zorg vol te houden. Ook aan de orde komen zaken als tegenstrijdige gevoelens die kunnen optreden, veranderende relaties en ondersteuningsmogelijkheden. Daarnaast is er ruimte voor uitwisseling met andere mantelzorgers. Na het volgen van deze training is men beter in staat de, vaak zware, zorgtaak aan te kunnen en vol te houden.

De vier bijeenkomsten zijn op donderdagochtend 4 en 18 april en 9 en 23 mei, steeds van 9.30 tot 12.00 uur in het Zonnebrink Centrum in Winterswijk. Meer informatie en aanmelding: VIT-hulp bij mantelzorg, tel. 0544-82 00 00 of e-mail info@vithulpbijmantelzorg.nl.

(Advertorial)

Vitaal en rijk leven dankzij workshop Nine Star Ki

De workshop Nine Star Ki staat in het teken van elementen: blauw voor water, groen voor hout, rood voor vuur, geel voor aarde en grijs voor metaal. Ellen Richardson - Stoltenborg brengt cursisten alles bij over de ongeveer vijfduizend jaar oude oosterse leer. Hoe karakters, vormen, kleuren, woorden bij elementen horen.

Vijf elementen zijn er, elk mens bestaat uit drie elementen, gebaseerd op het geboortejaar en de geboortedatum. Mensen hebben alle elementen elke dag nodig om een rijk en vitaal leven te leiden.

Na een drie uur durende sessie kunnen cursisten thuis aan de slag. Zij hebben uitgerekend welk element bij hun gezinsgenoten past en herkennen persoonlijke reacties op bepaalde situaties en relaties met andere mensen.

Deelnemers die verdieping zoeken of die een persoonlijke Nine Star Ki-analyse wensen of juist gericht op relatie, gezin, loopbaan en carrière of voeding, kunnen hiervoor ook bij Ellen terecht.

Ellen geeft workshops Nine Star Ki aan kleine groepen. Het is ook geschikt voor groepen die op zoek zijn naar een ludiek 'vriendenuitje' of voor verenigingen. "Maar ik kan ook bedrijven die dit als teambuilding gebruiken bedienen!"
Naast de Nine Star Ki-workshops kan Ellen aan huis, op kantoor of op de werkvloer komen bij mensen voor een specifiek Feng Shui-advies. Ellen: "Ik zorg hierbij dat de 'Chi' zo optimaal mogelijk kan stromen. De Nine Star Ki van bewoners en/of collega's worden hierin ook meegenomen."

Workshop data: 30 maart, 20 april, 4 mei, 25 mei. Aanmelden: Tel nr. 06-502 237 81 of via www.bridges.services of ellen@bridges.services

AchterhoekAgenda.nl

De Achterhoek Agenda is dé agenda in de Achterhoek met het overzicht van de activiteiten en evenementen die in de Achterhoek plaatsvinden. Wilt u adverteren op deze drukbezochte website? Neem dan contact met ons op.
Achterhoek Nieuws b.v. | Tel. 0544 - 80 10 30 | verkoop@achterhoeknieuws.nl

9 maart
- AALTEN — Toneelavond , Blijspel 't Kon hier wel spoken — Elim
- AALTEN — 6.0.0.6. — De Hofnar
- BREDEVOORT — Filmhuis Bredevoort presenteert — 't Grachthuus
- DINXPERLO — Emilio Guzman met 'Kom Dan' — Kulturhus

10 maart
- AALTEN — Geen dienst — Oude Helenakerk
- AALTEN — Ds Folkert de Jong — Oosterkerk
- BREDEVOORT — Kerkdienst — Sint Joriskerk Bredevoort
- AALTEN — Geen dienst — Ambtskerk
- BREDEVOORT — La Primavera — Sint Joriskerk
- BREDEVOORT — Ellen Tackenkamp presenteert debuutalbum in Koppelsessies — Koppelkerk - vrijplaats voor kunst & cultuur
- AALTEN — Ds van Pijkeren — Oosterkerk

13 maart
- AALTEN — Ds Wim Everts — Oude Helenakerk
- BREDEVOORT — Kerkdienst — Sint Joriskerk

15 maart
- AALTEN — Open Dag bij de talrijke vrouwelijke ondernemers in het centrum van Aalten — Centrum

16 maart
- BREDEVOORT — Vrijheid van denken en doen: het verhaal van ex-gijzelaar Arjan Erkel — Koppelkerk - vrijplaats voor kunst & cultuur

17 maart
- AALTEN — Ds Wim Everts — Oude Helenakerk
- AALTEN — Geen dienst — Oosterkerk
- BREDEVOORT — Kerkdienst — Sint Joriskerk
- AALTEN — Ds Folkert de Jong — Zuiderkerk
- SUDERWICK — Kindergottesdienst — Evangelische Kirche Suderwick
- SUDERWICK — Gottesdienst mit Taufe — Evangelische Kirche Suderwick
- AALTEN — Ds Hendrik Jan Zeldenrijk — Oude Helenakerk

DOWNLOAD DE APP EN ONTDEK HET ZELF

Met de Achterhoek Nieuws app ben je altijd op de hoogte van het laatste nieuws uit jouw buurt. Dit wordt verzorgd door de redactie die ook verantwoordelijk is voor de veertien nieuwssites en weekbladen van Achterhoek Nieuws. De Achterhoek Nieuws app brengt je ook bij Achterhoek Foto, Achterhoek Auto, Achterhoek Agenda, Achterhoek Marktplein en de website van uitgeverij Achterhoek Nieuws.

(Advertorial)

De 3 CDA kandidaten uit onze gemeente voor het Waterschap Rijn en IJssel

Freek Diersen, Manfred Keuper en Rik van Lochem

Zij staan voor:
- Wonen, leven en werken in ons werkgebied moet **veilig** kunnen!
- Omgaan met klimaatverandering en overgang naar **duurzame** energie is noodzakelijk!
- Opvang en regulering van het water brengt ons **toekomstig** verder!
- **Betaalbaar** waterschap! Als inwoner draagt u uw steentje bij aan de zorg voor schoon water!
- Lasten laag houden voor waterveiligheid en zo betaalbaarheid....... dat is **rentmeesterschap!**