

MARBELLA



JUNI 2020 [WWW.MARBELLA-BRUIST.NL](http://WWW.MARBELLA-BRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Inspiratie  
en tips  
voor straks

*Deze maand  
lekker veel **puzzels***

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel 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!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*



ALL-FIX UW RENOVATIESPECIALIST AAN DE COSTA DEL SOL.

# *Geen project* is te **GROOT** *of te klein voor ons.*



All-Fix doet zijn naam eer aan: van reusachtige renovaties tot een complete make-over. Het team van Remco de Cock volbrengt het voor je, in het mooie Marbella én omstreken.



Remco de Cock: "Ondertussen zijn wij al 5 jaar actief in het bruisende Marbella en omstreken. En eerlijk gezegd hebben wij ons dit nog niet beklagd. Hier werken is simpelweg geweldig. Met All-Fix zijn wij gespecialiseerd in het renoveren van uw appartement of huis. Hierdoor kom ik dus in aanraking met de nieuwe expats en de mensen die hier op vakantie komen. Het mooie aan ons werk is dat we samen met de mensen hun ideeën in realiteit brengen."

### **All-Fix de renovatie specialist**

Ons gehele team spreekt Nederlands wat het dus aangenaam en makkelijk communiceren maakt voor de klant. Ieder heeft zijn eigen specialiteit waardoor wij uw droomverbouwing kunnen realiseren. Vooral eer wij het project starten maken wij gratis een 3D-design voor de klant zodanig dat ze een visueel idee hebben hoe hun project er zal uitzien.

### **Niets is ons te veel**

Bij All-Fix kan U zoals de naam al laat vermoeden voor alles terecht. Niet alleen voor een renovatie maar ook voor meubilair, interior design, etc. . Alles wordt uitgevoerd door ons eigen personeel. Hierdoor hangen wij niet van externen af en kunnen wij dus kort op de bal spelen zonder probleem.



### **Communicatie het belangrijkste bij een renovatie**

Communicatie moet helder zijn voor de klant. Zodanig dat zij weten wat er gebeurt en hoe het eruit ziet vanop het thuisfront. Daarvoor maken wij na elke werkdag foto's van wat er exact is gebeurd met een woordje uitleg bij zodanig dat de klant up-to-date blijft. Hierdoor gebeuren er geen misverstanden en heeft men voor later de evolutie van de verbouwing op foto voor een optimaal voor en na beeld.



8



12



22



27

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Carly Pastoors  
**THEMATEKSTEN** Maaike van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/marbellabruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
 of bel Jop Franken, +31 613 750 748

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Marbella 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 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



**ADVERTEREN?**  
 Mail naar  
 nl@nederlandbruist.nl  
 of bel  
 +31 613 750 748



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Na weken binnen zitten krijgen de Spanjaarden stap voor stap hun vrijheid weer terug. Net als in Nederland werken ze toe naar het voorlopig 'nieuwe normaal'. Niemand die kan voorspellen hoe lang dit allemaal gaat duren, maar net als wij zelf kijken de ondernemers met wie wij samenwerken vol goede moed vooruit.

## Bruisende lezer,

Het toerisme zal er in Marbella dit seizoen ongetwijfeld wat anders uitzien dan normaal, maar desondanks doen al deze ondernemers er alles aan om er het beste van te maken. We zeiden het eerder immers al: stilstaan is geen optie, we moeten door. Dat is dan ook precies wat ze in Marbella doen.

En mocht het nu zo zijn dat het er deze zomer toch niet inzit om op vakantie naar Marbella te gaan... niet getreurd. Marbella bruist namelijk het hele jaar en is ook in het najaar een perfecte vakantiebestemming. Maar wanneer je ook gaat, reken er maar op dat alle ondernemers hun uiterste best gaan doen om er voor jou een onvergetelijke ervaring van te maken. Dus... hasta pronto!

**Lea en Marcel Bossers**



18



24

# Inhoud

VAKANTIE  
HOEFT NIET  
DUUR TE ZIJN



# *Low budget* naar Marbella

Bij een vakantie naar Marbella denken veel mensen al snel aan luxe. Luxe hotels, luxe restaurants, luxe clubs en ga zo maar door. Wist je echter dat je hier ook low budget een super vakantie kunt hebben? Wij geven jou alvast tips voor je volgende vakantie.

## **Vervoer**

Ga niet met de taxi van het vliegveld naar Marbella, maar pak de Airport Shuttle Bus die de hele dag door op en neer rijdt. Het duurt misschien net iets langer dan een taxiritje, maar scheelt wel behoorlijk qua prijs. Toch liever met de taxi? Kijk dan of je die met anderen kunt delen.

## **Verblijf**

Verblijf in een hostel in plaats van in een hotel. Tijdens je vakantie gebruik je je hotel meestal toch alleen om te slapen, dus dat kun je net zo goed in een goedkoper hostel doen.

## **Eten**

Kies voor het menu van de dag of bestel wat tapas. Op die manier kun je toch lekker uit eten zonder dat het al te veel kost. Ga bij voorkeur naar een lokaal tentje in plaats van een toeristisch restaurant, ook dat kan weer flink schelen in de prijs.

## **Party**

Creëer je eigen beachparty. Geen zin om heel veel geld uit te geven in een dure beachclub? Haal dan gewoon wat biertjes of een fles wijn bij de supermarkt, neem zelf wat hapjes mee en ga naar het strand. Als je je kleeft in de buurt van een van die hippe beachclubs legt, kun je meegenieten van hun muziek, maar je kunt natuurlijk ook gewoon je eigen kleine speaker meenemen. Zo doen veel Spanjaarden het zelf ook.

## **Bekijken**

Ben je toe aan wat kunst en cultuur? Dat vind je in Marbella gewoon gratis op straat. Waarom een duur entreekaartje voor een museum kopen als je ook gratis kunst van Salvador Dalí kunt bekijken op de Avenida del Mar? En zo zijn er in de stad nog veel meer dingen die je gratis kunt doen en bezichtigen tijdens jouw low budget tripje naar Marbella.

BEWAAR ASPERGES  
IN EEN VOCHTIGE  
THEEDOEK IN  
DE KOELKAST

# Zin in *asperges*

Het is weer die tijd van het jaar. De tijd van de asperge. Veel restaurants hebben speciale aspergerechten op de kaart staan en ook op de groenteafdeling ligt de 'koningin van de groente' in grote getalen te wachten om bereid te worden.

Traditioneel eten we in Nederland asperges bereid met aardappels, ham en ei. Misschien niet heel hip, maar nog altijd ontzettend lekker. Daarnaast zijn er nog tal van bereidingen mogelijk. Warm en koud, roergebakken of gefrituurd. Elk jaar wordt er weer opnieuw met de asperge 'geëxperimenteerd' met de lekkerste gerechten als resultaat.

## Echt vers

Als je zelf met de asperge aan de slag gaat, let er dan goed op dat de asperges die je koopt echt vers zijn. Hoe je dat ziet? Asperges zijn vers als ze licht glanzen en meegeven als je erop drukt. Bovendien moet je goed opletten dat de uiteindes niet gespleten zijn, dat er geen bruine vlekken op zitten en dat de kopjes stevig zijn. Leuk weetje: om te checken of asperges echt vers zijn, kun je ze ook tegen elkaar aan wrijven. Als ze daarbij een piepend geluid maken, zijn ze echt vers!

## Bewaren

Als je de asperges eenmaal in huis hebt, kun je ze nog een paar dagen in de koelkast bewaren. Ze blijven het best als je ze in een vochtige keukenhanddoek rolt die je vervolgens in de koelkast legt. Wil je ze langer dan een paar dagen bewaren, blancheer ze dan even kort en vries ze vervolgens in. Op die manier zijn ze zo'n twaalf maanden houdbaar.

## Groen en wit

Bovenstaande tips gelden zowel voor witte als voor groene asperges. Welke van de twee je kiest hangt af van het seizoen en van jouw persoonlijke smaak. Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen die twee? De zon! Witte asperges groeien onder de grond en blijven daardoor wit. Zodra ze beginnen te groeien worden de aspergebedden verhoogd en afgedekt met zwarte folie om verkleuring te voorkomen. Groene asperges groeien juist onbedekt en krijgen daardoor hun groene kleur. De smaak van groene asperges is bovendien iets meer uitgesproken dan die van witte asperges.

# Ibiza

## terug naar de stilte

Acht weken stilte. Geen stemmen, geen voetstappen, geen vliegtuigen, geen boten, geen auto's, geen muziek, alleen maar stilte.

Laatst vroeg ik me af hoe Ibiza ooit moet zijn geweest, toen er nog stilte was. Het antwoord werd gegeven. In het begin wennen, daarna ook wel lekker, die heerlijke rust. Het zeewater werd met de dag helderder. Het eiland glimlachte. Een mooi moment voor overdenking.

Hoe lekker zou het zijn als we grotendeels groente en fruit van het eiland zouden kunnen eten? Als we het eiland niet overladen met te veel mensen, te veel auto's? Als we de stranden en de natuur schoonhouden? Als we respectvol omgaan met dit mooie eiland in de zee, met af en toe muziek en feest, waar we dansen en drinken. Maar dan vanuit een liefdevol bewustzijn.

Op 'ons eigen' Neverland, waar niemand ooit écht opgroeit en waar iedereen zijn eigen droom mag leven. Viva la vida!

Hasta la proxima.

*Michael Pilarczyk*

@MichaelsMeditations

Foto Youri Claessens

## Juni vraagt om rationeel handelen



**Tweelingen**  
Houd vol en gebruik je energie voor zelfrealisatie.

**Ram** 21-03/20-04

Ram moet oppassen voor overmatige prikkelbaarheid. Het is zeer goed mogelijk dat je sommige opmerkingen van anderen te persoonlijk opneemt.

**Stier** 21-04/20-05

In juni zal een verlangen wakker worden om een onbekende plaats te bezoeken. Nu is het het juiste moment om te ontspannen en de frisse wind in de zeilen te vangen.

**Tweelingen** 21-05/20-06

De komende zomer zal het verlangen naar nieuwe kennis en inzichten komen. Verbreed je horizon. Houd vol en gebruik je recent vernieuwde energie voor zelfrealisatie.

**Kreeft** 21-06/22-07

Juni zal passie en seksuele energie in je opwekken. De horoscoop houdt ook in dat een kreeft een belangrijke stap in zijn of haar relatie kan maken...

**Leeuw** 23-07/22-08

Je intuïtie staat in de hoogste versnelling en je staat jezelf toe om naar je hart te luisteren, wat je onvergetelijke ervaringen op kan leveren, maar ook teleurstellingen.

**Maagd** 23-08/22-09

Juni zal je emoties intenser maken, positief of negatief. Het ene moment heb je het gevoel alsof je bovenop de wereld bent, het andere moment op de diepste bodem.

**Weegschaal** 23-09/22-10

In juni draait het om geld. Je wilt zeker geen schulden maken, dus denk altijd twee keer na of je echt niet kunt leven zonder het ding dat je gaat kopen.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Familie zou een van de belangrijkste prioriteiten van elke persoon moeten zijn en de schorpioen zal dat nu beseffen.

**Boogschutter** 23-11/21-12

In juni begint een sociale periode die over het algemeen positief kan zijn, maar het absorberen van allerlei soorten energie en stemmingen van andere mensen is daarentegen erg vermoeiend.

**Steenbok** 22-12/20-01

Juni brengt een moeilijke test voor liefdesrelaties. Maar maak je geen zorgen: zelfs als je relatie beëindigd wordt, heb je nog genoeg zomerervaringen in het verschiet.

**Waterman** 21-01/19-02

Tijdens deze periode is vriendelijkheid jouw dagelijkse realiteit. Als je een langdurige relatie hebt, zul je intensief nadenken over de volgende stap.

**Vissen** 20-02/20-03

Juni is geen goede tijd om grote veranderingen te maken, helemaal niet in je werk. Je zou wat meer aandacht kunnen besteden aan je partner, vrienden en familie.



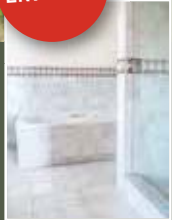
# Terras *proof!*

Yes, de terrassen gaan weer open! Dat wordt weer zien en gezien worden. Shinen op gepaste afstand, met de mooiste producten.

1. Shoes van Unisa, € 119,95 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)  
 2. Shiny Nailpolish Rosy Wind van UNG, € 12,- [www.ungcosmetics.com](http://www.ungcosmetics.com)  
 3. Tas van Banana Moon, € 79,- [www.bananamoon.com](http://www.bananamoon.com) 4. DermaSpa Tanning Mousse van Dove, € 8,99 [www.dove.nl](http://www.dove.nl)  
 5. Vernis à Lèvres van Yves Saint Laurent, € 38,75 [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)  
 6. Summer Escape Marbled Bronzer van Pupa, € 21,95 [www.pupa.nl](http://www.pupa.nl)  
 7. UV Bronze Mist SPF 50 van Filorga, € 29,90 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

8. Moisture Surge™ Pop Triple Lip Balm van Clinique, € 24,50 [www.clinique.nl](http://www.clinique.nl)  
 9. Eco Labelled Nordic Swan Waterlover Sunmilk SPF 50 van Biotherm, € 39,50 [www.biotherm.nl](http://www.biotherm.nl)  
 10. L'Homme Idéal Extrême van Guerlain, vanaf € 82,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)  
 11. La Nuit Tresor Nude van Lancôme, € 88,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 12. See My Roar'some Eyes eyeshadow palette van essence, € 7,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)  
 13. Bambi Eye False Lash Mascara Waterproof van L'Oréal Paris, € 17,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)



25 JAAR  
ERVARING

Complete Services  
HOME & GARDEN

Voor al het onderhoud in huis & tuin

- renovatie
- nieuwbouw
- elektra
- loodgieterswerk
- timmerwerk
- verven

...en nog veel meer!



Iris Thaleia Maas ~ 646798883

Antonio Montero Carrasco ~ 645024918



Estepona - Marbella - Malaga - Campo Gibraltar - Serrania de Ronda  
Avenida Las Lomas 26, 29680 Estepona  
completeserviceshomegarden@gmail.com

www.completeserviceshomegarden.com



ImmoMoment

Sales - Rentals - Management

www.immomoment.es T:0034 951 550 565



WIJ ZIJN GESPECIALISEERD IN

Vakantieverhuur!

We bieden een snelle, efficiënte en persoonlijke aanpak voor de reservering van uw verblijf aan de Costa del Sol. Vind uw selectie en vraag ons de beschikbaarheid. We hebben een brede waaier aan vakantiehuizen, bestaande uit appartementen en villa's langs de Costa del Sol. Op basis van onze zorgvuldige selectie kunt u het juiste huis vinden dat aan uw wensen voldoet. We werken alleen met goede huiseigenaren om hun eigendom te verhuren en te beheren met een goed kwaliteitslabel.

Het boeken van uw vakantiehuis is  
gemakkelijk met ons!

Immo Moment

Zaakvoerder: Fanny Denorme | Centro Commercial, Guadalmina IV,  
Local 1, 29678 Guadalmina Alta/Marbella  
Kantoor: +34 951 550 565 | Mobiel (Spanje): +34 630 691 310  
Mobiel (België): +32 475 70 55 55 | fanny@immomoment.es  
www.immomoment.es

72% van de bevolking van Spanje **spreekt Spaans**.  
De rest spreekt Catalaans, Galicisch, Baskisch en anderen talen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag**  
van de week als juni.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is  
speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen  
voor het lot van vluchtelingen.

Spanjaarden vinden het normaal om van alles op de  
**grond te gooien** tijdens een avondje uit. Een goede bar is  
geen goede bar zonder een **vuile vloer**.

In de zomer houden de mensen in Spanje 's middags  
**een siësta**. Deze duurt van 14.00 tot 17.00 uur  
en veel winkels zijn dan **gesloten**.

Juni-kinderen zijn vaak **heel sociaal**.  
Je zult dan ook heel wat vriendjes over de vloer krijgen.

Wel in wisselend gezelschap, want een juni-kind is  
**nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen.



### WIND IN JE HAREN

Fietsen door drukke steden doe je moeiteloos met de Shimano 7-versnellingsnaaf en krachtige Bosch-middenmotor. Maar ook tijdens dagtochten kan er volop worden genoten. De Union E-Fast strijkt elke hobbel glad dankzij de soepele voorvorkvering. [www.union.nl](http://www.union.nl)

### ZONDER ALCOHOL

Dat gin ook heerlijk kan smaken zonder alcohol, bewijst NONA June. NONA June is een heerlijke, Belgische, non-alcoholische spirit als alternatief voor de klassieke gin.

NONA - negen in het Latijn - verwijst naar de negen botanicals waaruit de spirit is gemaakt. Natuurlijk ontbreekt de hoofdcomponent van gin, de jeneverbes, niet. Vandaar de naam 'June'.

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



### PUUR GENIETEN

Little Love wil de lekkerste chocoladerepen maken en de mensen laten ontdekken hoe lekker de pure essentie van rauwe, koudgemalen cacao is. Ze streven naar 100% biologische kwaliteit en stoppen alleen hele stukjes (super)fruit en noten in hun repen. Dat is écht genieten!

Verkrijgbaar vanaf € 1,89 [www.little.love](http://www.little.love)

# Geniet in eigen omgeving

win

### LEZERSACTIE

Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash.

Begin fris aan je dag met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #PEACH BLOSSOM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### TROPIC IN DE TUIN

De Protective Zonneolie SPF 20 van Hawaiian Tropic is een gel-achtige olie verrijkt met kokosolie en guave.

De luxueuze formule beschermt de huid, verwent deze met vocht en geeft een natuurlijke glans zonder te plakken. De zonneolie is licht en verfrist je zintuigen dankzij een delicate tropische geur.

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

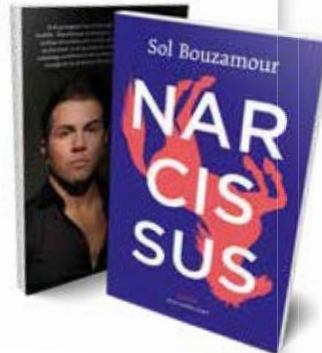


### LEZERSACTIE

Maak kans op de roman van Sol Bouzamour.

In de gevangenis leert de Marokkaanse Joshua Klaas kennen, de koning van de Wallen. Deze veelal autobiografische debuutroman gaat over de wrijving tussen culturen.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #NARCISSUS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off-tickets van Dordrecht Tours.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Tickets blijven geldig!

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #DORDRECHTTOURS naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**



### NATUURLIJK LEKKER

De natuurlijke Boerderij Chips wordt elke dag vers gebakken in 100% zonnebloemolie. Hiervoor gebruiken de makers geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Verkrijgbaar in verschillende smaken zoals paprika, zeezout en puur.

Zo is er voor ieder wat wils! [www.boerderijchips.nl](http://www.boerderijchips.nl)

HEB JIJ JE  
KEUZE AL  
GEMAAKT?



# Donor... of toch liever niet?

1 juli is het zover, dan gaat de nieuwe Donorwet van start. Je zult er het afgelopen jaar ongetwijfeld het een en ander over hebben gehoord. Maar... heb jij je keuze eigenlijk al doorgegeven?

Is het antwoord op die vraag nee, dan zal er na 1 juli in het donorregister bij jouw naam komen te staan: geen bezwaar tegen orgaandonatie. Oftewel, bij overlijden kunnen jouw organen en weefsels naar een andere patiënt gaan. Je bent voortaan dus automatisch donor, tenzij je anders aangeeft.

## Makkelijker

Dit maakt het voor de artsen in het ziekenhuis een stuk makkelijker om vast te stellen of iemand wel of geen donor is (dat ligt vanaf 1 juli immers voor iedereen vast) en het bespaart de nabestaanden een moeilijke keuze. Tenzij je in het register kiest voor de optie dat bij overlijden je familie of partner de keuze mag maken.

## Vier opties

In het donorregister heb je voortaan namelijk vier opties. Keuze een is: ja, ik geef toestemming. Keuze twee: nee, ik geef geen toestemming. Keuze drie: mijn partner of familie beslist. En keuze vier: een

door mij gekozen persoon beslist. Welke van deze vier opties jij kiest, is geheel aan jou en je kunt op een later moment je keuze altijd nog aanpassen. Mocht je besluiten om inderdaad je organen en weefsels te willen doneren na je overlijden, maar wil je niet alles doneren, dan kun je in het register ook exact aangeven welke organen en weefsels wel en welke niet. Orgaandonatie is overigens alleen mogelijk als iemand in het ziekenhuis overlijdt. Mensen die thuis overlijden kunnen alleen weefsels doneren.

## Wie mag kiezen?

Ben jij twaalf jaar of ouder en gaat je voorkeur uit naar een andere keuze dan keuze een, dan is het dus zaak om dat vast te laten leggen in het donorregister. Kinderen van twaalf tot zestien jaar mogen zelf hun keuze invullen, maar als deze keuze ja is, dan kunnen ouders na het overlijden alsnog besluiten om de donatie niet door te laten gaan. Vanaf zestien jaar ligt de keuze geheel bij jou zelf (tenzij je wilsonbekwaam bent).

Kijk voor meer informatie op [www.donorregister.nl](http://www.donorregister.nl) en leg jouw keuze vast.

Heerlijke

# Hollandse delicatessen



Bij Panaderia Heredia is het lastig kiezen uit alle Nederlandse delicatessen die je vrijwel nergens anders in de omgeving kunt vinden. Naast het feit dat je hier verrukkelijk kunt lunchen, koop je er ook meteen al je Hollandse lekkernijen.

### De klant bepaalt het assortiment

Michel en zijn compagnon Patricia hebben de voormalige Panaderia Heredia omgetoverd tot een ware Dutch Deli. Michel: "De zaak bestaat al tien jaar, maar wij hebben hem overgenomen om er nog iets veel mooiers van te maken. De uitdaging zit hem in het voorzien in de behoefte van vakantiegangers, pensionado's en de bewoners uit de regio Marbella. We horen de wensen van onze klanten met liefde aan en zo is ons assortiment grotendeels ontstaan."

### Van pindakaas tot stamppot

Michel: "We hadden al snel in de gaten dat menig Nederlander zijn bammetje met pindakaas of Hollandse kaas erg snel mist." Wie naar Benahavis komt hoeft zijn koffer nu niet meer vol te stoppen



met deze producten, je koopt ze gewoon hier. Wanneer je trek hebt gekregen tijdens het winkelen, kun je bij de deli ook terecht voor een overheerlijke lunch. De uitgebreide kaart biedt zoveel opties dat het best lastig kiezen is tussen al die Hollandse delicatessen. Van boerenkoolstamppot met de bijbehorende worst tot pannenkoeken en superlekkere smoothies. Of wat te denken van een huisgemaakt broodje bal, een uitsmijter of een tompouce?

**Met zo'n ruim aanbod én dankzij de hoge kwaliteit blijven de klanten steeds weer terugkomen. Michel: "Dat is voor ons het grootste compliment."**

DE VOORSCHRIFTEN  
VOOR HANDBAGAGE  
VERSCHILLEN PER  
MAATSCHAPPIJ

# *Passen* en meten

Ga je een paar dagen naar Marbella? Dan is het waarschijnlijk genoeg om alleen handbagage mee te nemen. Maar hoe pak je die het meest efficiënt in en wat mag er eigenlijk allemaal mee in je handbagage?

Zorg om te beginnen voor een goede tas of koffer die voldoet aan alle voorschriften. Deze kunnen per vliegmaatschappij verschillen, dus check van tevoren goed wat de afmetingen en het gewicht van je handbagage mogen zijn. Klinkt misschien logisch, maar je wilt niet weten hoeveel mensen hiermee toch de mist ingaan en bij moeten betalen voor hun bagage.

## **Inpakken**

De volgende stap: het inpakken. Hoe slimmer je inpakt, hoe meer je kunt meenemen! Vouw kleren niet op, maar rol ze op. Dat scheelt in ruimte en zorgt er meteen voor dat je kleding minder gekreukt aankomt. Stop dat extra paar schoenen niet zomaar in je bagage, maar vul ze met ondergoed, sokken en accessoires en stop die (dikke) trui of je jas niet in je bagage, maar knoop 'm om of trek 'm gewoon aan.

## **Vloeistoffen**

Nadeel van alleen handbagage is dat je niet alles mee mag nemen. Zo zijn grote hoeveelheden vloeistoffen uit den boze, zoals de meeste mensen inmiddels wel weten. In je handbagage mag je in een doorzichtig, hersluitbaar zakje maximaal tien flesjes of potjes van elk maximaal honderd milliliter aan vloeistof meenemen. Tip: koop hervulbare flesjes en potjes die je kunt vullen met je eigen favoriete merk. Dan kun je ook in Marbella je producten van thuis gebruiken en hoef je niet iedere keer van die relatief dure reisverpakkingen te kopen.

**Verboden**  
Behalve vloeistoffen mogen ook de volgende zaken niet mee in je handbagage: vuurwapens, drugs, explosieven en brandgevaarlijke stoffen, stompe slagvoorwerpen, verdovingsapparaten en wapens en alles wat voor een wapen door kan gaan. Ook voorwerpen met een scherpe punt of rand waarmee ernstig letsel kan worden toegebracht zijn verboden, maar je vijl, pincet of kleine schaar mag gewoon mee (mits het scherpe deel maximaal zes centimeter is).

GEWOON IN MARBELLA!



Lekkere Belgische friet en snacks!

Calle Vientos del Sur 2, 29650 Riviera del Sol / Mijas/Calahonda | +34 951 66 47 26

BRUIST

Zit je  
*in de put?*  
Dan mag je  
een *wens* doen!

#HOUDVOL



Volg ons op social media @MarbellaBruist

OPTIMAAL TRAINEN IN MARBELLA



sportmassage  
ontspanningsmassage  
triggerpointtherapie  
lymfedrainage  
personal training  
rehabtraining  
triathlon coaching  
yoga voor atleten  
beachFit in San Pedro

CONTACT Frank: +34 684 22 18 22  
Calle Copo 10, 29670 San Pedro de Alcántara (Marbella)  
[www.holisticlifemarbella.com](http://www.holisticlifemarbella.com) - [www.suntrisports.com](http://www.suntrisports.com)

Wie eenmaal bij de Klikspan in Torremolinos is geweest, blijft terugkomen. Je vindt dit vakantieparadijs pal aan het heerlijke strand met de gemoedelijke boulevard.

# Het gezelligste Nederlandse Grand Café aan de Costa Del Sol

ZONNEN, ETEN, SLAPEN, FEESTEN EN REPEAT

Je kunt hier fantastisch eten: van uitsmijters en pannenkoeken tot de beste biefstuk, een heerlijk huisgemaakt patatje stoofvlees en supermalse spareribs. Ook kun je er logeren in één van de appartementen met uitzicht op zee. Of wat denk je van zonnen op één van de honderdtachtig bedjes direct voor de deur? Laat je verwennen met een heerlijke massage en bestel de inmiddels beroemd geworden appeltaart zo direct vanaf je strandbedje. **Het team bestaat uit vaste gezichten. Dit alles zorgt voor een gemoedelijke sfeer, waardoor De Klikspan populair is onder Nederlanders en de perfecte locatie om een feestje te geven.**



Zeer uitgebreid ontbijt, lunch en diner.  
Ook strandbediening.  
Mooie studio's te huur boven de zaak.



Paseo Marítimo, 53, 29620 La Carihueta - Torremolinos (Málaga)  
+34 647 09 79 57 | [info@deklikspan.com](mailto:info@deklikspan.com)  
[www.costasolholidayrentals.com](http://www.costasolholidayrentals.com) | [www.deklikspan.com](http://www.deklikspan.com)



EEN MOOI GEBIT  
IS HET PERFECTE  
VISITEKAARTJE



# Voor een *stralende lach*

Een mooi en gezond gebit, wie wil dat nu niet? Een beter visitekaartje kun je jezelf niet wensen, aangezien een eerste indruk vaak wordt bepaald tijdens een gesprek of een lach. Maar hoe zorg je voor zo'n mooi en gezond gebit?

Om te beginnen door te poetsen! Minimaal twee keer per dag, minimaal twee minuten per poetsbeurt (fluoride in tandpasta doet pas na twee minuten zijn werk). Zo blijft je gebit schoon en fris en wordt het beschermd tegen schadelijke invloeden van tandplak. Focus je bij het poetsen niet alleen op je tanden, maar poets ook je tandvlees mee om te zorgen dat dat gezond blijft. En ben je dan toch bezig, reinig dan ook je tong even zachtjes met je tandenborstel (of gebruik hiervoor een speciale tongreiniger). Anders kunnen er alsnog bacteriën achterblijven die zorgen voor een slechte adem.

## Dagelijks flossen

De volgende stap: flossen. Doe ook dit dagelijks, bij voorkeur 's avonds na je poetsbeurt. Het flosdraad komt op plekken in je mond waar je tandenborstel niet kan komen en haalt alle etensresten tussen je tanden en kiezen vandaan. Een kleine moeite waardoor je gebit bovendien witter zal blijven.

## Tandarts & mondhygiënist

Ook belangrijk: ga minimaal één keer per jaar naar de tandarts (ben je jonger dan zestien jaar of maak je veel tandsteen aan, ga dan bij voorkeur twee keer) en bezoek regelmatig een mondhygiënist. Deze bezoeken zijn helaas niet altijd even leuk, maar het gaat om het resultaat: een gezond en stralend gebit.

Niet iedereen heeft van zichzelf een stralend wit gebit. Wil je wittere tanden? Minder dan de hoeveelheid koffie en thee die je drinkt, beperk het eventuele roken en poets met een whitening tandpasta. Je tanden (laten) bleken kan natuurlijk ook!

## Tip: poets elektrisch!

Met een elektrische tandenborstel verwijder je meer tandplak en kom je makkelijker in lastige hoekjes. Hierdoor blijft je gebit langer in goede conditie en heb je minder kans op een tandvleesontsteking. Mits je de borstel op de juiste manier gebruikt natuurlijk...



CONSTRUXUS S.L.

## GROOT IN KLEINE KLUSSEN

Construxus S.L.  
is speciaal opgericht  
om uw kleine klussen  
zo snel en efficiënt  
mogelijk op te lossen.

Wij werken met een  
betrouwbaar team van schilders,  
loodgieters, elektriciens en  
overige vakmensen zodat wij u  
met welke klus dan ook direct  
kunnen helpen.

Voorbeeld klussen:  
klein schilderwerk, elektrische  
reparaties, lekkages, installatie  
sanitair, reparaties aan  
kasten en deuren, vervangen  
van ramen of spiegels en  
kleine verbouwingen.


**BEL VRIJBLIJVEND NAAR**  
**+34 628 111 989**

Een  
parel op  
een super-  
locatie!



**ROYAL RABIBO**  
Restaurant - Sports Bar - Pool Club

Urb. El Rosario, Ctra N340, km 188, Marbella 29604  
+34-625133526

 **Royal Rabibo Restaurant, Sports Bar and Pool Club**

**BILBO BEACH**  
*it's a feeling, a way of life*

Bilbo Beach, een gezellige strandclub in Marbella met een ongedwongen sfeer. 'Easy going' en vriendelijk personeel. Onze menukaart bestaat uit allerlei gerechten, dus er is iets voor ieders smaak. Bilbo Beach heeft een uitstekende keuken met een zeer goede prijs-kwaliteitverhouding.



204, Playa Hermosa | Costabella (exit 'El Rosario') | 29604 Marbella | +34 951 32 25 19 | bilbobeach.com





# beschermingvooriedereen.nl

bescherming van jezelf, betekent bescherming voor een ander



chirurgisch mondneusmaskers



FFP2 mondneusmaskers



katoenen mondmaskers in diverse kleuren



desinfecterende handgels

## Waarom een mondkapje dragen?

In tegenstelling tot in andere landen, was het dragen van een mondkapje in Nederland nog niet verplicht. Dat verandert. Vanaf 1 juni is het verplicht om in het openbaar vervoer een mondkapje te dragen. Daarnaast stellen ook vliegtuigmaatschappijen het dragen van neus- en mondbescherming op vluchten verplicht. Door preventief gebruik, bescherm je naast jezelf juist ook anderen.

## Hoe goed beschermt een mondkapje?

De effectiviteit van een mondkapje valt of staat bij de wijze van gebruik. Het dragen geeft geen garantie. Bij correct gebruik, verkleint het dragen van persoonlijke bescherming wel de kans dat je een virus krijgt of doorgeeft.

## Welke types zijn er?

Er zijn veel verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen zoals mondkapjes in de omloop. Niet alle typen dienen hetzelfde doel. Op Beschermingvooriedereen.nl lees je duidelijk per product wat de eigenschappen zijn en wat het doel is. Je vindt er ook mondkapjes voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

## Hoe zit het met certificering?

Alle beschermingsmiddelen van Beschermingvooriedereen.nl voldoen aan de hoge vereisten die horen bij het vermelde certificaat. Door de strenge richtlijnen en regelgeving worden onze producten vaak nogmaals getest in het land van verkoop. Onze persoonlijke bescherming is steeds veilig bevonden en goedgekeurd.

**Mondkapjes zijn door de overheid in ieder geval t/m 1 september vrijgesteld van btw. Daarnaast biedt Beschermingvooriedereen.nl lezers van Bruist een korting van 10% aan.**

Nu 10% korting met de code **BRUIST10PROCENT**

✓ Voor 14:00 besteld is vandaag verstuurd

✓ Gratis verzending vanaf €40

✓ Ook voor kinderen

✓ Onze FFP2 mondkapjes zijn gecertificeerd

**Luister jij?**  
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/  
vrijwilliger

Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

## Honderden extra oren voor de Luisterlijn

Het is al weken extra druk bij de Luisterlijn. Nederlanders nemen massaal contact op voor emotionele steun of voor een praatje. Gelukkig is er ook een andere kant: de afgelopen maand boden ruim achthonderd nieuwe vrijwilligers hulp aan om die extra oproepen te beantwoorden. Met een verkort opleidingstraject én een extra telefoonlijn, 'de Coronapraatlijn', is de Luisterlijn er nu voor nog meer mensen die om een praatje verlegen zitten.

In deze tijd waarin sociaal contact beperkt is, is de behoefte aan contact of een luisterend oor groot. Door nieuwe vrijwilligers versneld (online) op te leiden hoopt de Luisterlijn nog meer oproepen te kunnen beantwoorden. Deze vrijwilligers gaan de tijdelijke 'Coronapraatlijn' bemensen, een extra telefoonlijn die speciaal is geopend voor als je even een praatje wilt maken, je verhaal kwijt wilt, wilt kletsen of omdat je bezorgd bent. De extra lijn is te bereiken via het reguliere Luisterlijn-nummer 0900-0767.

### Dubbel zoveel gesprekken

Waar vrijwilligers van de Luisterlijn normaal gesproken zo'n zevenhonderd tot achthonderd gesprekken per dag voeren, is dat aantal bijna verdubbeld tot zo'n twaalfhonderd gesprekken per dag. Meer dan de helft van de gesprekken gaat over corona en de bezorgdheid daarover. En een deel van de mensen die over corona belt, wil gewoon even iemand spreken, hun bezorgdheid uitspreken en iemand die luistert zonder oordeel.

### Overspoeld met mensen die willen helpen

De afgelopen maand werd de Luisterlijn overspoeld met aanmeldingen van mensen die zich (tijdelijk) willen inzetten. Een groot deel hiervan bestaat uit mensen die in deze drukke tijd willen helpen nu ze zelf minder of helemaal niet kunnen werken. "Het is echt hartverwarmend om te zien hoeveel mensen willen helpen door er even te zijn voor een ander", zegt Helen Maier, manager locaties en projecten. "Onze uitdaging was hoe deze nieuwe mensen snel, eenvoudig en met zo weinig mogelijk kosten in te zetten. Samen met onze telefoonprovider Cloud Contact kwamen we met de oplossing: een telefonieplatform, waarop elke nieuwe vrijwilliger vanuit huis kan inloggen. Hierdoor kunnen we meer mensen te woord staan die even hun hart willen luchten over de huidige situatie."

**De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem gesprek. Bel naar 0900-0767 of chat of mail via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl).**

# Kipfilet

## in marsalawijn

4 PERSONEN - 30 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

- 4 kleine kipfilets
- zout en peper
- 4 dunne plakken rauwe hesp
- houten prikkertjes
- 2 eetlepels boterolie
- 1/2 rode en 1/2 groene paprika
- bakje champignons
- 3-4 eetlepels marsalawijn
- 150 gram crème fraîche

Spoel de kipfilets onder stromend koud water af. Dep ze droog en wrijf ze in met zout en peper. Wikkel om elke filet een plak rauwe hesp en prik deze met een houten prikkertje vast.

Verhit de boterolie en en braad hierin langzaam de kipfilets aan beide kanten gedurende ongeveer 15 minuten. Voeg dan de gesneden paprika's en champignons toe.

Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm. Kook de braadsaus los met de marsala. Meng het geheel met de crème fraîche en breng dit kort aan de kook. Ontdoe de kipfilets van de houten stokjes en leg ze in de marsalasaus. Verwarm nog circa 2 minuten.

Heerlijk bij risotto, met veldsla of gekruide, gebakken aardappeltjes. Ook stokbrood of groene sla passen prima bij dit heerlijke gerecht.



### **Frans**, manager dtp en verspreiding bij Bruist

Als je van Italiaans eten houdt, zoals ik, dan is koken met marsalawijn een aanrader. Het is niet ingewikkeld, maar het geeft net een beetje een andere smaak aan het vlees. Pollo al Marsala is heerlijk, zeker als je het combineert met pasta of geroosterde broccoli. Het is maar net waar je van houdt. En vergeet dan niet om er een glas van jouw favoriete rode wijn bij te drinken.

**En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit? Smakelijk eten.**





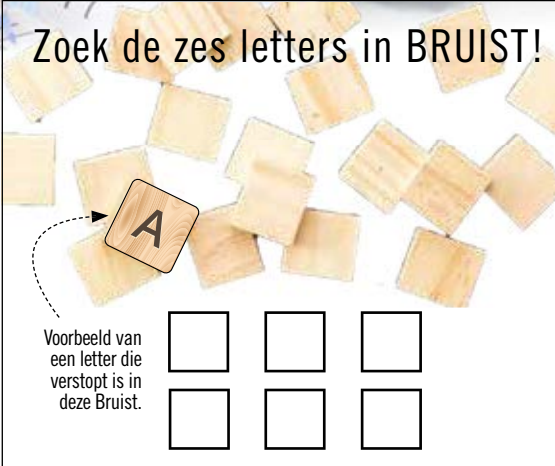
Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

# PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. Vanaf 1 juli staat de oplossing op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl).

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wonen. Vanaf 1 juli staat de oplossing op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl).

Maak kans op deze stoere

# rugzak

t.w.v.

€ 49,95



Van soepel canvas, stijlvol met subtiële details.

a+🐏o=l j+🐱i deur-ur

😊a=+🐏🐼r=s 🐼-z ,

m+🐒p=k 🐱e=j+j 🐼d=k

😊-a deur-ur+z+🐱-i

l+🐼-ro+🏠-rk p+🐼-t

Wil jij kans maken op deze leuke rugzak? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.marbellabruist.nl](http://www.marbellabruist.nl)

Maak kans op:

# 1 van de 5 streamingcodes

voor de serie **Between Us**, een pakkend Noors-Deens relatiedrama.



Aangeboden door [lumiereseries.com](http://lumiereseries.com)

d z r i p u b b o s y  
 r b o e a t n z x q t  
 a o o g l r y f c f k  
 m s n t e a i w p u j  
 a d e t b z t v r c c  
 i e m r s n i i d f w  
 v e e e i p o n e i m  
 i n b h l e a o t n x  
 l s q t o m o n r q b  
 b j l d j l p o w s e  
 a s h m w l t l e p t

serie           ontspan  
 drama         deens  
 lumiere       noors  
 relatie         gezin

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: [www.marbellabruist.nl](http://www.marbellabruist.nl)

# SLAGER

## IN HART & NIEREN



Carretera Ronda, 43 Benahavís  
Andalucía | +34 952 92 74 78  
carniceriaholandesa@gmail.com  
www.carniceriaholandesa.com