

MARBELLA 

JULI 2021 WWW.MARBELLA-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Celebrities

spot je in Marbella

Moet je zien: Iglesia
de la Encarnación

Droomplek met fenomenaal uitzicht!

Neem eens
een kijkje op onze
website en boek

www.mijas-residence.com

Op vakantie de zon op je huid voelen is heerlijk, maar voor ons is het vakantiegevoel pas echt compleet met een accommodatie waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen. Die plek hebben wij gevonden en willen we graag bij jullie introduceren.



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen en een studio. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee en Fuengirola even mooi. En wanneer

je 's avonds met een glas wijn in je hand de zon in de zee ziet zakken en de lichtjes in de stad aan ziet gaan, dan is er geen betere plek dan hier.

Nieuwsgierig? Onze accommodatie, inclusief het woonhuis, is ook in zijn geheel af te huren (max. 26 slaappleatsen).

Los Espartales 3, 29650 Mijas, Málaga | Andalusië, Spanje | **+31-638532320** | www.mijas-residence.com

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in 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!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★



8



38



22

Inhoud



10



35



20

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaike van Helmond

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. ©2021. 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 grootste 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

Je hebt er even op moeten wachten, maar Marbella Bruist is terug. En wat hebben we weer zin om jou de mooiste plekjes van deze badplaats te laten zien en je kennis te laten maken met alle bruisende ondernemers die er gevestigd zijn.

Bruisende lezer,

Het seizoen kwam dit jaar wat voorzichtig op gang, maar inmiddels wordt er ook in Marbella weer meer en meer genoten van een welverdiende vakantie onder de Spaanse zon. Er gelden weliswaar nog de nodige restricties, maar die mogen de vakantiepret niet drukken. En dat je vakantiepret zult ervaren als je in Marbella bent, is een ding wat zeker is. Er valt hier immers zo veel te zien, doen en beleven. Van celebrities spotten tot het bezichtigen van la Iglesia de la Encarnación, het kan allemaal en je leest er verderop in deze nieuwste editie van Marbella Bruist meer over.

Heb jij je auto al volgepakt of je tickets naar Marbella geboekt? Check dan ruim voor vertrek wat de op dat moment geldende inreisbeperkingen zijn om te voorkomen dat je vakantiepret wordt bedorven. Want dat zou ontzettend zonde zijn... Disfruta!

Lea en Marcel Bossers

TOEVLUCHTS-
OORD VOOR DE
RICH AND
FAMOUS

Celebrities spotten *in Marbella*

Marbella, favoriete vakantiebestemming voor veel Nederlanders en Belgen, maar ook al jaren een populair toevluchtsoord onder de rich and famous. Waar moet je precies zijn om een celebrity te kunnen spotten?

Om te beginnen in het 'Saint Tropez van Spanje': Puerto Banús, ook wel de speeltuin van de Costa del Sol voor de jetset genoemd. Spot je de rich and famous niet op een van de vele exclusieve jachten die hier in de haven liggen, dan tref je ze wel op het naastgelegen strand of al shoppend in een van de exclusieve designerwinkels die in de haven gevestigd zijn. Alles draait hier om zien en gezien worden, dus houd je camera gereed, kans is groot dat je zomaar een celebrity tegen het lijf loopt.

Partytime

Ongetwijfeld ken je de beelden van al die celebrities op de meest spectaculaire party's. Glas (dure) champagne in de hand en feesten maar. Het maakt niet uit wat het allemaal kost, als het maar 'over the top' is. Daarvoor gaan ze natuurlijk niet naar zomaar een club, alleen de beste clubs zijn goed genoeg. Wil jij ook weleens partyen met de jetset, neem dan een

goedgevulde portemonnee mee, hijs je in je mooiste outfit en doe je best om toegelaten te worden tot de vip area bij clubs. Blijf cool, laat je niet overdonderen door alle luxe en doe net of dit ook voor jou de dagelijkse gang van zaken is. Fake it till you make it!

Dagje strand

De volgende dag enigszins brak en toe aan een relaxed dagje strand? Doe dat dan ook jetset style en ga naar het strand bij Puerto Banús. Of flaneer langs het water van Playa Nagüeles of Playa de las Chapas. Ook hier is de kans op loslopende jetset zeer reëel.

Niet alleen voor de jetset

Ook de 'gewone' toerist zal zich echter in Marbella prima kunnen vermaken. Het oude centrum van Marbella wordt gekenmerkt door smalle straatjes met aan de muren fleurige bloembakken. De typisch Spaanse sfeer is hier goed bewaard gebleven.

MÉ KA
HOMES



Maatwerk nodig?
Wij hebben onze eigen fabricatielijn voor
meubels en tafels op maat!

LOOP EENS
BINNEN, WANT
BIJ ONS IS ALLES
MOGELIJK



INTERIEUR- EN
DECORATIEWINKEL
in La Cala de Mijas

Bohemian &
Marokkaanse stijl



Avenida Mare Nostrum 13, Local 6 Mé Ka homes, 29649 La Cala de Mijas (mijas) | +34 607 426 402
Openingsuren: Ma-vrij 10.00-18.00 uur - Za 10.00-16.00 uur | www.meka-homes.com | [mekahomes.es](https://www.instagram.com/mekahomes)

Blankenstein Fuengirola

ZONNEPANELEN

AIRCO

IPTV / TV / AUDIO

HOMECINEMA

WITGOED

Al meer dan 30 jaar klantgerichte dienstverlening aan de Costa del Sol.

Wij bieden homecinema oplossingen aan alsmede beveiligingscamerasystemen voor uw veiligheid, met de optie om beelden thuis te bekijken.

NIEUW

Zonnepanelen hebben de toekomst. Maak gebruik van de vele zonuren in Spanje en spaar het milieu en uw portemonnee. Vraag om een offerte.

Calle Alberto Fernandez 1
29640 Fuengirola | Spain
+34 952476688
www.blanksat.com



AIRCO

Voor uw nieuwe airco's en onderhoud aan bestaande airco's bent u bij ons aan het juiste adres!



ZONNEPANELEN

Neem contact met ons op voor een passende offerte voor uw eigen zonnepanelen.



TV / AUDIO

Blankenstein is uw partner en leverancier als het gaat om perfect beeld en geluid.



Wat heb jij dit jaar met je tijd gedaan? Het is niet dat je te weinig tijd hebt, maar misschien weet je er niet goed mee om te gaan. Kun je geen prioriteiten stellen, kun je niet de juiste keuzes maken, durf je geen 'nee' te zeggen?

Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je is gegeven. Wijze uitspraak van Gandalf (Lord of the Rings). Hoeveel zomers heb je nog te gaan, hoe vaak zul je nog kerst vieren?

Neem eens een paar minuten de tijd om er met aandacht over na te denken. Wat heb jij het afgelopen jaar gedaan met je tijd?

We hebben allemaal dezelfde hoeveelheid tijd. Het is dus van belang hoe jij ermee omgaat. En onthoud: dit leven heeft een deadline. Je toekomst wordt elke dag korter. Geniet van elk moment.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl



DE LANGE & REEK
WONINGINRICHTERS

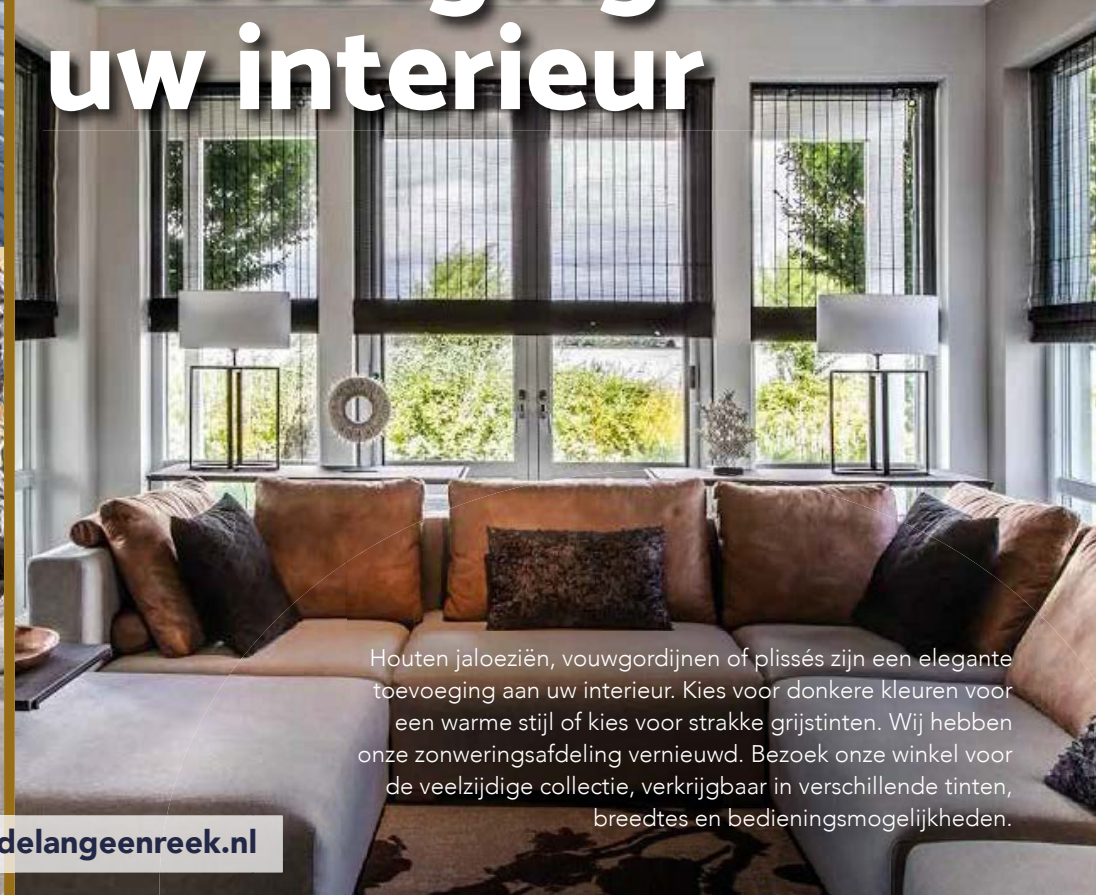
Bent u toe aan een verrassend advies voor uw interieur? Graag adviseren de medewerkers van De Lange & Reek u bij het maken van een persoonlijke keuze waar u echt blij van wordt en bieden zij u de zekerheid van de beste koop. Loop gewoon eens binnen in onze winkel en laat u inspireren. Of maak een afspraak zodat we samen alle tijd hebben voor een goed (advies)gesprek.

- **VLOEREN** • **RAAMBEKLEDING**
- **SLAPEN** • **WONEN** • **HAARDEN**
- **WOONACCESSOIRES** • **KASTEN OP MAAT** • **WANDAFWERKING**



Raambekleding

Een elegante toevoeging aan uw interieur



Houten jaloeziën, vouwgordijnen of plissés zijn een elegante toevoeging aan uw interieur. Kies voor donkere kleuren voor een warme stijl of kies voor strakke grijstinten. Wij hebben onze zonweringsafdeling vernieuwd. Bezoek onze winkel voor de veelzijdige collectie, verkrijgbaar in verschillende tinten, breedtes en bedieningsmogelijkheden.

Op zoek naar een gave fietsvakantie in Zuid Spanje?

Op een half uurtje vanaf Malaga bieden we volledig verzorgde fietsvakanties op de mountainbike en/of de racefiets in Andalusië.

Verhuur van hoogwaardige racefietsen, mountainbikes en diverse soorten elektrische fietsen.

Een paar uur of een dag op pad met een van onze gidsen op de mountainbike of racefiets.

BIKEKICK! SPAIN

Calle el Madroño, 29100 Coín, Málaga | +34 654580329 | info@bikekick.eu | www.bikekick.eu



De Pindakaas hoeft niet meer mee in de koffer!

Die koop je ook gewoon bij ons!

Bij dé gezelligste Nederlandse bakkerij en kaaswinkel van Zuid Spanje.

Mét zonnig terras om heerlijk te lunchen!



Calle Miguel Rubiales, Carretera de Ronda Km 43, 2
29679 Benahavis, Spanje | +34 952 927 081 | +34 656 510 977

DITJES/DATJES

Eten is belangrijk voor de Spanjaarden en de **sobremesa**, het natafelen, is wellicht nog wel belangrijker.

Tip: ga op een terrasje zitten, bestel een drankje en ga **celebrities spotten**.

Wist je dat Spaanse tapas in sommige delen van het land gratis zijn? Vooral in het zuiden krijg je vaak gratis tapas bij je drankje.

Barbecue wordt heel vaak verkeerd gespeld, want nee, je schrijft het dus niet met een q.

Zin om een beetje **cultuur** te snuiven? Dat is zeker mogelijk, want Marbella is een stad met **historie**.

Op de Avenida del Mar vind je een **beelden-tentoonstelling** van de kunstenaar **Salvador Dalí**.



Cathelijne de Vilder: creative director bij Acoola Decor

IBIZA 'ANDERS'



De super relaxte Ibiza sfeer is inmiddels wel bekend. Het gebruik van natuurlijke materialen en kleuren geeft een oase van rust en een zelig vakantiegevoel. Het voelt alsof je op je blote voeten over het strand loopt met duinen en riet op de achtergrond in je eigen huis, hoe lekker is dat!

Het leuke is wel dat deze trend ook op andere manieren toegepast kan worden.

Juist extra wit zodat het strakker en moderner wordt of juist veel minder wit maar wel met natuurlijke materialen en kleuren. We halen buiten naar binnen en voegen aardse tinten toe aan deze trend en kijk wat dat doet, waanzinnig!

We helpen je graag verder om deze trend ook bij jou thuis te realiseren.

Ervaar een topavond

met onze veelzijdige keuken

U bent van harte welkom in ons restaurant Op d'n Hoek / En la esquina. Geniet van heerlijke gerechten en een authentieke sfeer in ons pand. Wij hebben de Best Ribs in Town en heerlijke verse kreeften en oesters. Onze zitplaatsen buiten hebben buitengewoon veel sfeer. Als u het laat op de avond nog gezellig wilt hebben, bieden wij ons verwarmde terras als optimale relaxplek aan. Laat u verwennen en kom onze heerlijke, versbereide gerechten proeven.

Al onze gerechten worden ter plekke op de Green Egg bereid



'Het is altijd genieten bij Op d'n Hoek!'

Calle Decano Higuera del Castillo 3, Torremolinos | gilbertvanthuil@yahoo.com | +31627272772 | opdnhoek.eatbu.com

EEN VAN DE
 OUDSTE KERKEN
 VAN MARBELLA



Bezichtigen: Iglesia de la Encarnación

Je hebt van die bezienswaardigheden waar vrij weinig over te lezen valt, maar die desondanks de moeite van het bezichtigen meer dan waard zijn. Soms kun je dingen ook gewoon beter zien dan erover te lezen.

Bovenstaande geldt zeker ook voor de Iglesia de la Encarnación (vertaald: de kerk van de incarnatie), een van de oudste kerken van Marbella, gelegen in het historische centrum van de stad. Deze kerk werd gebouwd in het begin van de zestiende eeuw (vermoedelijk op de resten van een oude moskee), maar is vervolgens in de loop der eeuwen nog meerdere malen verbouwd en gerenoveerd met de huidige kerk als eindresultaat.

Gewijd aan St. Maria

La Iglesia de la Encarnación is gebouwd in de vorm van een basiliek en is prachtig om te zien. Doordat het de kerk van St. Maria is, is deze volledig aan haar (en aan de stichting van de stad) gewijd. De grootste veranderingen aan de Iglesia de la Encarnación vonden plaats in de achttiende eeuw toen de kerk werd uitgebreid en de binnenzijde volledig werd gerenoveerd.

Een groot deel van de altaarstukken stamt dan ook uit deze periode.

Je moet geluk hebben...

Volgens liefhebbers is de Iglesia de la Encarnación echt een kerk om op je must-visit lijstje te zetten, als je dan toch in Marbella bent. Zowel binnen als buiten zijn er heel wat bijzonderheden te bewonderen. Zo is er buiten een windwijzer in de vorm van een engel te zien en zijn er verschillende beelden in het gebouw verwerkt. Echt de moeite van het bezichtigen waard. Helaas is de kerk slechts zelden geopend voor publiek, je moet dus geluk hebben wil je er ook binnen een kijkje kunnen nemen. Gelukkig staan de deuren wel altijd open (weliswaar met tralies ervoor), dus daardoor of door een van de ramen naar binnen gluren kan wel altijd. Zo krijg je in ieder geval een glimp mee van de binnenkant van Iglesia de la Encarnación.

Adembenemende Villa

**Met het Mooiste Uitzicht
van Monte Falcones
Benahavis**

www.ones-realtygroup.com

+34 603 15 88 54

ONES
REALTY GROUP

De vijf grote voordelen *van water*

FRISDRANK
VERVANGEN DOOR
WATER SCHEELT
VEEL CALORIEËN

Ons lichaam bestaat voor zestig procent uit water. Misschien is dat ook wel de reden dat we zo graag ontspannen aan zee of bij een meer. Maar ook het drinken van water is belangrijk voor onze gezondheid.

Wanneer je niet voldoende drinkt, kan het zijn dat je lichaam uitdroogt zonder dat je het in de gaten hebt. Het voedingscentrum raadt aan om zo'n anderhalve tot twee liter per dag te drinken. Dat geldt zeker voor warme dagen. Gebruik gewoon (kraan)water of een kruidenthee om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Alcoholische dranken worden niet als drinkvocht meegerekend, omdat deze dranken juist vocht aan het lichaam onttrekken.

Wat kan water voor ons lichaam betekenen?

Water is goed voor je huid. Een van de eerste signalen van uitdroging is waar te nemen aan de huid. Als je de huid iets omhoog trekt en de huid blijft staan, is dat een teken van uitdroging. Door water te drinken houd jij je huid van binnenuit gehydrateerd. Hierdoor zal jouw huid er gezonder en stralender uitzien.

Ook jouw spieren hebben water nodig om goed te functioneren. Water drinken tijdens het sporten of

bewegen is daarom heel belangrijk. Je zorgt hiermee voor een goede aanvulling van het vocht dat je verliest door het zweten.

Water helpt je nieren om afvalstoffen kwijt te raken. Jouw nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen je lijf kunnen verlaten via je urine. Drink je te weinig, dan kunnen deze stoffen moeilijker weg. Hoe helderder de urine, hoe beter. Troebele, donkergele urine is dan ook een teken dat je meer moet drinken. Het drinken van een extra glas water geeft bovendien een vol gevoel waardoor je minder snel zult snappen.

Verfrissend: water met een twist

Op een warme dag is het heerlijk om iets toe te voegen aan jouw water. Vul een kan met fris water, voeg hier het sap van een uitgeperste citroen aan toe en een paar blaadjes munt of plakjes komkommer. Zet deze kan in de koelkast en je geniet later van een verfrissend glas water met een heerlijke smaak.

Vrijgezel Annelies stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we daarom van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In juli hebben we speciale aandacht voor: Annelies Doornbos.

“Single, maar zeker niet alleen of eenzaam”, zo omschrijft de goedlachse Annelies uit Hilversum zichzelf. Een vrouw met heel wat passies en vol creativiteit. “Ik houd van stildansen, puzzelen, zwemmen, aquajoggen en lezen, om maar een paar voorbeelden te noemen. En hoewel ik enige tijd geleden gepensioneerd ben – ik heb 27 jaar als parfumeursassistente gewerkt – heb ik nog steeds meer dan genoeg om handen.

Ik volg namelijk cursussen kunstgeschiedenis en ik werk nog een paar dagdelen per week als vrijwilliger in het ziekenhuis, inmiddels alweer zo’n vijftien jaar.”

Aanvulling gezocht

Een bezige bij dus, die Annelies. Maar toch is er in haar leven nog meer dan genoeg ruimte voor iemand naast zich. “Ik heb twee kinderen en een aantal zeer dierbare vrienden die ik allemaal al heel lang ken. Maar ik ben er inmiddels ook wel weer aan toe om

mijn leven en mijn passies met iemand anders te delen. Waar ik naar op zoek ben? Naar iemand die mijn leven kan verrijken. In mijn eentje vermaak ik mij in principe prima, dus een man moet echt een aanvulling zijn. Zelf ben ik ontzettend trouw en eerlijk, dus dat verwacht ik ook terug van een man. Mijn voorkeur gaat uit naar een wat langere man van ongeveer mijn leeftijd. En laten we humor niet

vergeten. Heel belangrijk in het leven! Ik lach ontzettend graag en gier het dan ook vaak uit van het lachen. Zo erg zelfs dat ik daarmee weer andere mensen aan het lachen maak...”

Annelies, een stralende dame met zoals gezegd heel veel passies. Zo veel zelfs dat we ze hier niet allemaal konden vermelden. Nieuwsgierig naar haar andere hobby's en bezigheden, wie weet vertelt ze je er binnenkort zelf wel meer over...

Annelies zoekt de liefde van haar leven!

LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
66 JAAR

OGEN
BLAUW-
GRIJS

Jij reageert toch ook?

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

‘GEVOEL VOOR HUMOR IS ECHT EEN MUST’



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar doornbosannelies@gmail.com.

Wees voorbereid op de volgende hittegolf!

Op zoek naar dé aircospecialist van de Costa del Sol? Bij Patrick Airco moet je zijn! En dat inmiddels alweer sinds 1998.

Airco's en meer

Hoewel airco's de corebusiness vormen voor Patrick, biedt hij zijn klanten daarnaast nog diverse andere diensten. Vloerverwarming wordt in Spanje steeds populairder, dus ook daarvoor ben je bij mij aan het juiste adres. Net als voor warmtepompen, zwembadverwarming, het nodige loodgieterswerk en elektra.



Patrick Airco | patrickaircospanje@gmail.com | +34-643366914

Benieuwd of ik ook voor jou iets kan betekenen? Neem dan gewoon een keer contact met me op



BRUIST

Heb jij ook zo'n behoefte aan vitamine *zee?*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel 076-7115340 of mail naar nl@nederlandbruist.nl



COMFORT CAR CARE

ULTIMATE PARKING & CAR CARE

MÁLAGA



car parking • airport service • classic car care • detailing • car sales • modesta glass coatings

www.comfortcarcare.com | info@comfortcarcare.com | +34 952 561 689 | Pol. Ind. Villa Rosa, Málaga

Schijnt de zon? Draag een *zonnebril!*

Eén van de populairste fashionitems: de zonnebril. Hoewel je zonnebril er natuurlijk ook cool uit moet zien, dient zo'n bril in de eerste plaats om je ogen te beschermen tegen de uv-stralen van de zon. Waar moet je rekening mee houden bij de aanschaf van een goede zonnebril?

MET EEN
ZONNEBRIL
VERMINDER JE
DE KANS OP
KRAAIENPOOTJES

Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, weten de meeste mensen wel. Dat hetzelfde geldt voor de ogen is helaas nauwelijks bekend. Zonder goede bescherming kan uv-straling namelijk permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een goede zonnebril heeft het kwaliteitslabel UV-400 of het opschrift 100% UV-bescherming. Check dit voor je een bril koopt.

Ook goed voor je huid

Een goede zonnebril beschermt niet alleen je ogen, maar ook de tere huid eromheen. Let er bij het passen van een nieuwe zonnebril dus op dat deze breed genoeg is om ook de huid rond je ogen voldoende te beschermen. Dit verkleint de kans op huidveroudering.

Sterk staaltje

'Had ik maar veel eerder een zonnebril op sterkte genomen.' Misschien wel de belangrijkste tip voordat je een zonnebril gaat uitzoeken: laat je ogen opmeten. Daarna kan de opticien bepalen of je

voldoende hebt aan een 'gewone' zonnebril of dat je juist een zonnebril op sterkte nodig hebt.

Met een kleurtje

Wist je dat gekleurde glazen in jouw bril niet alleen mooi zijn, maar ook nog een reden hebben? Gele glazen verscherpen bijvoorbeeld het zicht. Bruine en grijze glazen verminderen de felheid van het licht. Groene glazen zijn vooral prettig wanneer je veel buiten bent. Ze zijn kleurneutral en voorkomen vermoeide ogen. En roze glazen in een zonnebril maken het zicht veel helderder. Daarnaast staat een roze zonnebril natuurlijk geweldig bij jouw outfit!

Voor de kids

In welke (speelgoed)winkel je ook kijkt, zodra het zonnetje schijnt, vind je overal vrolijke zonnebrillen voor kids. Heel leuk natuurlijk, maar vaak gaat het hier om goedkope brillletjes met plastic glazen zonder enige bescherming voor de juist zo tere kinderoogjes. Koop dus ook voor kinderen altijd een zonnebrilletje met uv-filter.



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

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 - www.suntrisports.com

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

www.marbella-bruist.nl

The place to be!



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



Grand Cafe De Klikspan
Paseo Maritimo 53, 29620 Torremolinos
(Málaga) | +34 647 097 957
info@deklikspan.com
www.costasolholidayrentals.com
www.deklikspan.com

Strandcafé de Klikspan heeft boven de zaak zeven
studio's tot zijn beschikking. Ze zijn voorzien van balkon,
handdoeken, airco, Nederlandse televisie en wifi.

Get your kick... in the klik!

Het strandcafé heeft uitzicht op zee, een uitgebreide kaart
met onder andere diverse broodjes, salades, pannenkoeken,
huisgemaakte soepen en overheerlijke maaltijden. De
gerechten van onze kaart kun je ook op ons strand bestellen.
Hier kun je eveneens genieten van een heerlijke massage. Of
wat dacht je van een lekkere cocktail of een ijskoud biertje?
Ons team zorgt ervoor dat jij niets tekortkomt.



Tot snel!





Wil jij kans maken op mooie prijzen?

Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op leuke prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!

Couscoussalade met gerookte zalm

Zin in iets lichts en voedzaams? Kies dan voor deze heerlijke, snelle en gezonde maaltijdsalade met couscous en gerookte zalm. Een heerlijk recept voor warme zomerdagen. In kleinere porties ook prima als bijgerecht te gebruiken.

4 PERSONEN - 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

30 ml boter
250 ml parelcouscous
500 ml groentebouillon
60 ml peterselie
1 eetlepel dille
60 ml grapefruitsap
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
1 kleine rode ui
500 ml rucola
100 gr fetakaas
1/4 komkommer
400 gr gerookte zalm

BEREIDING

Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous in 1 minuut bruin.

Voeg de groentebouillon toe en breng het aan de kook. Dek de pan af en kook op een laag vuur in 8 tot 10 minuten gaar. Roer af en toe in de pan tot de vloeistof volledig is opgenomen.

Leg de couscous op een bord en laat het afkoelen. Hak de peterselie en de dille en meng deze samen met het grapefruitsap en de olijfolie in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Snipper de rode ui en voeg deze samen met de couscous, rucola, de verkruimelde fetakaas en de in schijfjes gesneden komkommer toe aan de slakom. Roer het geheel voorzichtig door en voeg tenslotte de zalm toe.
Smakelijk eten!

SLAGER

IN HART & NIEREN



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