

**IBIZA**



OKTOBER 2021 [WWW.IBIZABRUIST.NL](http://WWW.IBIZABRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

***Cala San  
Vincente***

Gezellige drukte

***Halloween***

luit de  
winter in



I WEAR MY SUNGLASSES  
ALSO AT NIGHT...

AND YES, I SLEPT WITH ALL OF THEM!

*Optica La Mar*

Paseo Marítimo, 3, 07840 Santa Eulalia Des Riu • [www.opticalamar.com](http://www.opticalamar.com)

ALEXANDER MCQUEEN  
BALENCIAGA  
BERUTTI & REMOVA  
BOTTEGA VENETA  
BULGARI  
CELINE

CHANEL  
CARTIER  
CHLOÉ  
CHOPARD  
DIOR  
DOLCE GABBANA

FENDI  
FERRARI  
HUGO BOSS  
JIL SANDER  
JIMMY CHOO  
KENZO

LIEBESKIND  
MAUI JIM  
MICHAEL KORS  
MILA  
OLIVER PEOPLES  
PAUL SMITH

PRADA  
RAY BAN  
SILHOUETTE  
STAINT LAURENT  
STELLA MCCARTNEY



## DISCOVERED IN NATURE, DESIGNED FOR A LIFETIME

Sinds 1995 is Lion Stone een begrip in de wereld van natuursteen en composiet. Wij werken bij onze productiefaciliteiten in Tilburg dagelijks met 110 mensen aan de mooiste keukenbladen en projecten.

Bij Lion Stone staan ruim achtduizend platen op voorraad. Hierdoor is er altijd wel een plaat die past bij uw persoonlijke voorkeur of sfeer die wordt nagestreefd. Alle natuurstenen materialen selecteren wij zelf rechtstreeks in de groeve en laten wij in zagerijen in onder andere Italië en Spanje tot platen verwerken. Na de bewerking in onze productiefaciliteiten worden de projecten vervolgens in samenwerking met een vakkundig montagebedrijf gerealiseerd. Neem voor meer informatie en mogelijkheden gerust contact met ons op.

**SHOWROOM**  
ENKEL OP AFSpraak



Op de foto's ziet u het mooie resultaat van een recent opgeleverd project. Voor de badkamer is gebruikgemaakt van Calacatta Verde marmer. Het keukenblad is uitgevoerd in Onyx met geïntegreerde ledverlichting.

**Lion Stone**

Voor al uw natuursteen en composiet



vitaliteit coaching voor  
body, mind & soul

# Accompany Ibiza

*At your service!*

*Tot jouw dienst*

practical & preventive health support  
for body, mind & soul



Wim Hoes

+31 6 51540280 | [WWW.ACCOMPANY-IBIZA.COM](http://WWW.ACCOMPANY-IBIZA.COM)

 Wim Hoes  accompany\_ibiza



Sinds  
**2004**  
uw specialiste  
op Ibiza!

*Koopt u uw  
droomhuis op Ibiza?*

Wij helpen u graag!

Denise Klischan en haar meertalige team bieden  
doelgericht, persoonlijk en oplossingsgericht advies in  
het internationale vastgoedrecht.

Wij spreken: Nederlands, Spaans, Engels en Duits.

**Denise Klischan**  
Rechtsanwältin & Abogada

C/ Vicente Cuervo, 16 - 4ª  
07800 Ibiza - España  
Tel.: +34 971 19 31 03  
[mail@deniseklischan.com](mailto:mail@deniseklischan.com)  
[www.deniseklischan.com](http://www.deniseklischan.com)

*DK*



22



32



win

39



26



30



29

# Inhoud

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Maaïke van Helmond  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/ibizabruist

**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. Ibiza 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.**



DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
+31 613 750 748



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

W

Het mag dan al wel oktober zijn, op Ibiza is het nog steeds heerlijk om naar het strand te gaan. Groot voordeel is dat het massatoerisme van het hoogseizoen heeft plaatsgemaakt voor meer rust waardoor het makkelijker is geworden om een plekje voor jezelf op het strand te bemachtigen. Nu telt het eiland natuurlijk tientallen stranden, de vraag blijft dus elke keer weer: voor welk strand kies je? Verderop in deze nieuwste editie van Ibiza Bruist lees je waarom wij je Cala de Sant Vincent aan kunnen raden.

## Bruisende lezer,

En ben je deze maand op het eiland? Probeer je verblijf dan zeker op te rekken tot en met de 31e. Halloween mag in Nederland en België dan nog niet zo populair zijn, op Ibiza is het juist een groot feest waarmee de winter op het eiland officieel wordt ingeluid. Houd je wel van een feestje en een verkleedpartij? Dan moet je dit eigenlijk gewoon een keer zelf meemaken!

En voor degenen die niet van Halloween houden: ook in oktober valt er nog veel meer te beleven op Ibiza. Wil je weten wat? Blader dan snel verder!

Lea en Marcel Bossers

BIJ OOSTENWIND  
KAN DE GOLFSLAG  
HIER VRIJ STERK  
ZIJN

## *Cala San Vincente*

Gelegen in het noordoosten van Ibiza vind je Cala San Vicente, ook wel Cala de Sant Vincent genoemd. Een kleine, gezellige badplaats waar het vooral in de wintermaanden heerlijk rustig is.

Zomers is dat echter wel anders, want meer en meer mensen weten deze prachtige baai te vinden. Het goudkleurige zandstrand, dat bijna vierhonderd meter lang is en zo'n 25 meter breed, ligt in een boog om het heldere zeewater en nodigt uit om je badlaken neer te leggen en een dagje heerlijk te ontspannen.

### **Gezellige drukte**

Vanuit Ibiza Stad rijd je in ongeveer 35 minuten naar Cala San Vincente. In het hoogseizoen is het hier een gezellige drukte. De terrassen van de bars en restaurants langs de autovrije wandelpromenade zijn gevuld met mensen die genieten van een hapje en een drankje en ongetwijfeld is het merendeel van de ligbedden bezet. Wil jij ook een ligbed bemachtigen, zorg dan dat je er op tijd bij bent.

### **De baai**

Het heldere, azuurblauwe water is heerlijk voor een verfrissende duik en doordat de zeebodem heel geleidelijk afloopt, is dit strand ook bijzonder

geschikt voor gezinnen met (kleine) kinderen. Op enkele tientallen meters uit de kust is het zeewater nog steeds slechts twee meter diep. Bovendien is er een afgescheiden zwemgedeelte en wordt het water in de zomermaanden overdag in de gaten gehouden door een strandwacht. Doordat de baai is omringd door hoge rotsen met pijnbomen, ligt er bijna altijd beschut tegen de wind. Let wel op: mocht er een oostenwind staan, dan kan de golfslag hier vrij sterk zijn. Houd daar dus rekening mee!

### **Watersporten**

Cala San Vincente is in het seizoen bovendien erg geliefd onder watersporters. Snorkelen, zeilen, zwemmen, waterfietsen, kajakken, waterskiën, wakeboarden... het kan hier allemaal. En ook het maken van een wandeling door de prachtige omgeving is een aanrader. Helemaal in de wintermaanden als de meeste toeristen Cala San Vincente hebben verlaten en je de natuur praktisch voor jezelf hebt.

# 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 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!*



# *Ibiza Stad*





# *Je bent zoals je denkt*

De verdeeldheid is groot. Iedereen denkt anders. Maar doordat we anders denken, is het niet zo dat de werkelijkheid verandert.

Opgesloten achter onzichtbare tralies. Geleid door angst of door vertrouwen. Het is de keuze die je maakt.

Ze kunnen alles van je afnemen, maar vrijheid van denken, vrijheid in je hoofd, is jouw keuze. En die keuze bepaalt de koers van je leven.

Ik wens je geluk en wijsheid.

*Michael Pilarczyk*

~ [MeditationMoments.nl](https://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



*Droost!*  
**By Cappuccino**

San Miguel, 53, Palma de Mallorca, 07002  
(0034) 971 728 777 | [info@grupocappuccino.com](mailto:info@grupocappuccino.com)  
[www.cappuccino.com](http://www.cappuccino.com)

# THE BOLT & THE BEAUTIFUL

EEN TIKKELTJE  
GEDURFD, FUNCTIONEEL  
EN NO-NONSENSE.



**MEIJS**WONEN

— TILBURG —

MEIJSWONEN.COM

# VAKANTIEKILO'S REDUCEREN

De vakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Helaas is de toestand om het omstrede 'killer' virus nog niet voorbij. Nu een groot deel al ingeënt is, weten ze nog steeds de indruk te wekken dat we in een gevarenzone zitten.

Ik ben zelf voorstander van een positieve instelling en het boosten van je immuunsysteem door middel van gezond eten, veel water drinken, dagelijkse beweging en stress reduceren. Dit laatste is de meest onderschatte factor als het gaat over de impact op je gewicht. Mensen weten dat stress ongezond is, maar leggen het verband tussen stress en overgewicht niet zo snel. Als je te veel stress hebt, blijven je cortisollevels (stresshormoon) te hoog. Deze zorgen ervoor dat je lijf vasthoudt en extra opslaat. Als je je vakantie kilo's kwijt wilt raken of gewoon lekker fit en gezond wilt zijn, is het belangrijk om naast gezond eten en bewegen ook aan ontspanning te doen.

Sporten zorgt voor het reduceren van het stresshormoon en het aanmaken van het gelukshormoon: endorfine. Een uurtje bewegen per dag is perfect. Dit hoeft natuurlijk niet elke dag heel zwaar te zijn, een uurtje wandelen in de natuur doet ook al wonderen voor je gezondheid. Onlangs ontwikkelden we met MKBM een nieuw product: de Vegan Meal Shake. Deze shake heb ik zelf gebruikt tijdens mijn vakantie om geen vakantie kilo's aan te komen. Mijn lunch of avondeten verving ik voor deze shake gedurende 14 dagen en ik at voor de rest lekker alles waar ik zin in had.



Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

12 oktober vieren ze in **Spanje Día de la Hispanidad** de nationale feestdag ter ere van Columbus. Op deze dag in 1492 ontdekte hij namelijk Amerika. Valt je geboortedatum **in oktober**, dan ben je waarschijnlijk **iets sportiever** dan mensen die in een andere maand zijn geboren. Van de tien **beste restaurants** in Europa zijn er vier **in Spanje** te vinden. Tijdens het laatste weekend van oktober wordt **de zomertijd omgeruild** voor de wintertijd. De klok gaat dus een uur terug. Als je in Spanje een **boete** direct of binnen 20 dagen betaalt, wordt deze met **50% verlaagd** (niet bij ernstige overtredingen).

HALLOWEEN  
LUIDT OP IBIZA  
DE WINTER IN

# Griezelig *feestje*

Het seizoen is zo goed als voorbij, een groot aantal zaken sluit langzaam de deuren. Maar dacht je nu echt dat ze daarna op Ibiza helemaal geen feest meer vieren? Integendeel, 31 oktober is het zelfs groot feest!

Dan is het namelijk weer tijd voor Halloween. Hoewel dit feest in Nederland en België nog steeds niet heel erg populair is, wordt er op Ibiza groots uitgepakt. Halloween is hét feest waarmee de winter op het eiland officieel begint. Elk jaar is het weer een uitdaging om jezelf in de meest 'scary' outfit te hullen die je maar kunt bedenken en volledig uitgedost naar een (of meerdere) van de vele halloweenparty's te gaan. Het ene feest is zo mogelijk nog spectaculairder en griezeliger dan het andere. Maar goed dat 1 november in Spanje een nationale feestdag is en de meeste mensen daardoor vrij zijn. De party's gaan namelijk vaak door tot in de kleine uurtjes. Be there or be square!

## De oorsprong van Halloween

Hoewel vaak wordt beweerd dat de oorsprong van Halloween in Amerika ligt en dat het van daaruit naar Europa is overgewaaid, ligt dat verhaal toch iets anders. Het feest werd traditioneel gezien zelfs alleen in Ierland gevierd. Volgens de Keltische

kalender begon het nieuwe jaar niet op 1 januari maar op 1 november. 31 oktober was in die tijd dus eigenlijk een soort oudejaarsavond. Destijds geloofden de Kelten dat op 31 oktober de grenzen tussen de wereld van de doden en de wereld van de levenden vervaagden en dat de overledenen weer tot leven zouden komen om schade aan te richten bij de levenden. Hoe je de doden kon afschrikken? Door het dragen van kostuums en maskers! In de negentiende eeuw emigreerden veel Ieren naar de Verenigde Staten en zij namen hun enthousiasme voor Halloween mee. Het is dus geen feest dat in Amerika is bedacht door een snoepfabrikant, zoals veel mensen denken...

Lijd jij aan samhainofobie? Dan kun je 31 oktober maar beter binnenblijven. Samhainofobie is namelijk de angst voor Halloween.



# Hotel Garbi



Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza  
 info@garbi-hotel.com | +34 971 300007  
 www.hotelgarbi-ibiza.com

## Lekker toeren over het eiland .....

Je gaat een weekje op vakantie naar Ibiza..! Wat een heerlijk vooruitzicht. Je bereidt je uiteraard een beetje voor, want je zoekt vooral de leuke strandjes uit die je wilt bezoeken en het gezellige strandrestaurant waar je wilt lunchen. Dus dat komt wel goed voor die week, want er zijn er immers genoeg.

Maar eigenlijk wil je ook nog naar bijv. Ibiza stad, wat winkelen, terrasjes pakken op Plaza del Parque of ergens aan de haven. Of misschien is Dalt Villa weer eens een optie. Het allerbelangrijkste is toch wel dat je vooraf een auto geregeld hebt.

Weet je de link nog? [www.mijntipsibiza.nl/autoverhuur](http://www.mijntipsibiza.nl/autoverhuur)

Als je een auto hebt gehuurd, dan heb je immers de mogelijkheid en de vrijheid om te gaan en staan waar je wilt. Er is niets zo leuk als over het eiland te cruisen. Hoe kom je anders op een relaxte manier bij bijv. Cala Benirras, waar de trommelaars het strand overnemen met hun spel.

Of wat dacht je van het heerlijke dorpje Santa Gertrudis, een rustig en authentieke plaats met leuke terrasjes en gezellige winkeltjes.

Of je wilt graag naar Cala Comte waar Sunset Ashram de hotspot is. Bij mooi helder weer kun je daar een prachtige zonsopgang meemaken. En weet je ... er is nog zoveel meer te zien. Het is iedere keer weer een moeilijke keuze wat te gaan doen, en weet je ...je komt op Ibiza echt tijd te kort. Bezoek onze website [www.mijntipsibiza.nl](http://www.mijntipsibiza.nl) maar eens.

Disfruta La Vida !

**Clemens en Dianne van Bracht**

Mijn Tips Ibiza | [www.mijntipsibiza.nl](http://www.mijntipsibiza.nl) | +31 651 703 576 | [info@mijntipsibiza.nl](mailto:info@mijntipsibiza.nl)



**Sterk in Ibiza tips**

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen, lanceerden ze de website [mijntipsibiza.nl](http://mijntipsibiza.nl). In Ibiza Bruist geven ze iedere maand hun visie over het leven op Ibiza.





# *Marina Botafoch*

# *Inca sjamanisme,* een andere weg naar welbevinden



 @realjopfranken



Taytanchis betekent de schepper en komt uit het Quechua, de taal die de Q'ero spreken in Peru. Een volk dat hoog in de Andes leeft en direct afstamt van de Inca's. Taytanchis biedt tweemaal per jaar retreats aan op Ibiza. Hier maak je kennis met de negen inwijdingen van de Munay-ki. Deze zorgen voor een grote schoonmaak in je lichaam, zowel op energetisch als fysiek niveau.

De Munay-Ki inwijdingsweg in het Inca sjamanisme bestaat uit negen inwijdingen die elk hun eigen impact hebben. Deze keer beschrijf ik de vierde en de vijfde inwijding.

De Kawaq Karpay, oftewel de inwijding van de Ziener, is een inwijding die je helpt om het verleden van je af te werpen, net zoals een slang haar huid afwerpt. Er worden tijdens dit ritueel draadjes van licht gespannen tussen je visuele cortex in je achterhoofd, je derde oog en je hartchakra. Daardoor kun je na verloop van tijd de onzichtbare wereld waarnemen. Met het ontvangen van deze inwijding heb je tezamen met de eerste drie inwijdingen de Basisinwijdingen van de Munay-Ki gekregen.

De vijfde inwijding is de eerste van de drie Verbindingsinwijdingen die voor een intense verbinding met gidsen en energieën zorgen. Ze kunnen ons helpen om onszelf en de wereld te transformeren. Deze inwijding van de hoeder van de dag - Pampamesayok - verbetert jouw band met Moeder Aarde-Pachamama, uit wie al het leven voortkomt. Dit ritueel verbindt je met de afstammelingen van lichtwezens uit het verleden. Zij beschermen Pachamama en zij vereren het vrouwelijke. Als je dit ritueel hebt ontvangen, zal je het vrouwelijke aspect in jezelf beginnen te helen en ook je relatie met de aarde, met Pachamama, met onze Moeder. Dit geldt zowel voor vrouwen als voor mannen, want we hebben allemaal een vrouwelijke en een mannelijke kant. Dankzij dit ritueel kan je jouw innerlijke vrouwelijkheid helen en kun je angst links laten liggen en vredevol handelen.

**Mocht je interesse hebben,  
kijk dan eens op [www.taytanchis.com](http://www.taytanchis.com)**



**TAYTANCHIS**  
SPIRITUALITEIT EN INCA SJAMANISME

058 - 2570727 | 06 - 51995626 | [www.taytanchis.com/retreats/munay-ki/ibiza](http://www.taytanchis.com/retreats/munay-ki/ibiza)

# Dé plek om te GENIETEN van Ibiza

WE ARE  
OPEN  
NOW!



EEN VAN DE MOOISTE  
BAAIEN VAN IBIZA WACHT OP JE

## STRAND VAN CALA JONDAL

Tropicana is gemakkelijk bereikbaar, halverwege tussen Sant Josep en Ibiza Stad. Het lange strand aan een kristalheldere, turquoise gekleurde zee is dé plek om van de Ibicenco-(na)zomer te genieten. In een glamoureuze omgeving, tussen mooie mensen en toch ontspannen en in de natuur. En wat dacht je van onze service voor boten: wij kunnen je bestelling aan boord brengen of je wordt van boord opgehaald om in ons restaurant te genieten van lunch of diner.

## DE BEACH BAR

Al vroeg in de morgen serveren wij een heerlijk ontbijt. Later op de dag staan er pastagerechten, overheerlijke sandwiches, hamburgers, broodjes, salades en zelfs uitgebreide vlees- en visgerechten op het menu. Ook kun je genieten van heerlijke verse vruchtensappen of een koel drankje, naast ons aantrekkelijke aanbod van wijnen, cava's en champagnes. Onze populaire Tropicana's Sangria de Cava is

een must om eens te proberen. Tropicana is een plek waar je zorgeloos kunt genieten, met rustige Ibiza chillout-muziek op de achtergrond. Een plek voor iedereen; gezinnen, stelletjes, vriendengroepen... Laat je op zondagmiddag bij de Beach Bar meevoeren op Caribische en Braziliaanse klanken en dans de samba, salsa of merengue tijdens 'La Fiesta Tropical'.

## EXCELLENTE GASTRONOMIE

Kom eens naar ons restaurant, waar je kunt genieten van een breed en gevarieerd aanbod: van traditionele Ibicenco gerechten met zeevruchten tot mediterrane en internationale cuisine. Maar ook eenvoudige gerechten zoals een pasta of salade smaken hier net even beter. Ons professionele en attente personeel is altijd in de buurt om je van dienst te zijn.

Het Tropicana Restaurant is ook een perfecte locatie voor een bruiloftsreceptie, zakendiner en andere feestelijke evenementen. Het restaurant is elke dag van de week geopend van 12.00 tot 19.00 uur.



# Think *Pink!*

In 2020 waren er in Nederland 13.200 borstkankerdiagnoses. De overlevingskansen zijn goed, maar toch overlijden er jaarlijks meer dan 3.000 mensen aan de gevolgen van borstkanker. Het hele jaar door wordt er geld ingezameld waarmee onderzoek naar borstkanker gefinancierd wordt. Het is inmiddels traditie dat we in oktober met z'n allen extra stilstaan bij borstkanker, zodat deze ziekte hopelijk ooit voor eens en voor altijd bestreden kan worden. Doe jij ook mee?

Een knobbeltje in de borst is een van de meest voorkomende symptomen van borstkanker. Er zijn ook andere symptomen of veranderingen die kunnen wijzen op borstkanker. Bijvoorbeeld een ingetrokken tepel of deukjes, kuiltjes of putjes in de huid. Om verdachte veranderingen te kunnen herkennen is het belangrijk om je borsten regelmatig te bekijken. Zo merk je eventuele afwijkingen eerder op. Veel afwijkingen of symptomen in de borst zijn geen kanker, maar wees wel alert. Ga bij twijfel naar de huisarts.

## De missie van Pink Ribbon

Stichting Pink Ribbon vraagt aandacht voor borstkanker. Aandacht voor de borstkankerpatiënt van vandaag die de juiste behandeling en optimale begeleiding verdient. Daarom financiert Pink Ribbon projecten en onderzoeken op het gebied van

behandeling, nazorg en langetermijneffecten van borstkanker. Met als doel een beter en langer leven voor de borstkankerpatiënt.

## Kom in actie

Bekend zijn de Pink Ribbon-armband en de Pink Ribbon-agenda, te koop op [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl). De opbrengst van deze artikelen gaat gedeeltelijk óf geheel naar wetenschappelijk onderzoek op het gebied van borstkanker. Op deze website kun je je ook aanmelden als donateur of je kunt er je eigen actie kenbaar maken.

Kom in actie en maak meer borstkankeronderzoek mogelijk! Wandel, ren, fiets., bak koekjes of doneer. Het maakt niet uit wat je doet, zolang je maar iets doet tegen borstkanker. Meer informatie over zelf in actie komen vind je op [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl).

1 OP DE 7  
VROUWEN KRIJGT  
BORSTKANKER

Steun Pink Ribbon want meer onderzoek is nog steeds hard nodig.



*by night!*

# *Ibiza Stad*



# Spaghettipompoen gevuld met pesto

Pompoen is een echte herfstgroente, maar wist je dat je er ook spaghetti van kunt maken? De spaghettipompoen is een pompoen met sliertjes aan de binnenkant die je kan lostrekken. Heerlijk om te vullen met bijvoorbeeld pesto.

4 PERSONEN - 60 MIN.

## INGREDIËNTEN    BEREIDING

1 spaghettipompoen  
scheutje olijfolie  
2 el pesto  
2 tl creme fraiche  
gebakken spekjes  
peper  
zout  
chilipeper  
geraspte kaas  
mozzarella

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de spaghettipompoen doormidden. Om makkelijk door te kunnen snijden doe je de pompoen eerst een minuut in de magnetron. Net als met alle soorten pompoen kun je het beste met een vork de pompoen inprikken daar waar je 'm wil snijden en dan een minuut in de magnetron doen. Dan kun je relatief makkelijk de pompoen door midden snijden.

Haal de pitten weg, smeer in met een beetje olie en bak dan 40 minuten met de opengesneden kant naar beneden in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en trek met een vork de draadjes los. Voeg een eetlepel pesto en een theelepel crème fraiche per halve pompoen toe en meng. Voeg nu ook de spekjes toe. Breng op smaak met peper, zout en chilipeper.

Strooi geraspte kaas en mozzarella over de pompoen en zet nog even terug in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin is. Dien direct op.



# PUZZELPAGINA

Voel jij ze ook alweer?  
De kriebels om weer van de  
huiselijke warmte te genieten.  
Buiten is het niet meer zo  
warm als van de zomer.  
Gewoon lekker knus met  
Bruist op de bank.  
Los de puzzels op en maak  
kans op leuke prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


Zoek de zes verborgen letters in deze editie van  
BRUIST en maak er een woord van. Het thema van  
het woord is deze maand woonmaand.  
De oplossing van vorige maand was **rustig**.

Maak kans op een

## Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met  
deze heerlijke body wash  
op basis van perzikbloesem  
en geniet van een verzorgde en  
gehydrateerde huid door dit  
fijne product van O'right.

b=h+ s=e

o-o+ -fr j+Q-i

m=v y=e

f+ v=r+ -o+e s=d

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

Maak kans op een

## SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts  
enkele seconden van  
gewoon kraanwater  
heerlijk bruiswater.

sodastream

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

koolzuur      smaakje  
gas              bruist  
duurzaam      bubbels  
water            gemak

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



**ARE THE SUNGLASSES  
DISTRACTING YOU?**

BRILLEN | ZONNEBRILLEN | CONTACTLENZEN | OPTICIEN

*Optica La Mar*

Paseo Marítimo, 3, 07840 Santa Eulalia Des Riu • [www.opticalamar.com](http://www.opticalamar.com)