

COSTA DEL SOL



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.COSTADELSOLBRUIST.NL

BRUIST

Calle San Miguel

Dé straat van
Torremolinos

Sightseeën
in bruisend
Ronda



Droomplek

met fenomenaal uitzicht!

Ben jij op zoek naar de mooiste accommodatie van de Costa del Sol waar je na een dag vol indrukken tot rust kunt komen? Die plek hebben wij en willen we graag met jullie delen. Ga naar onze website of scan de QR code, boek onze locatie en jouw ultieme vakantie kan beginnen.



MIJAS RESIDENCE

10% KORTING
met code **BRUIST**
als je boekt
in september
of oktober!



BOEK NU



Vlak bij Mijas Pueblo, een pittoresk bergdorp, vind je Mijas-Residence, een luxe accommodatie met vier appartementen, een studio en een villa. Overal waar je staat is het uitzicht op de Middellandse Zee, Fuengirola en Mijas costa even mooi. En of je nu in het zwembad of relaxed op

je zonnenbed ligt of in onze bar zit, altijd ben je in contact met het adembenemende uitzicht. En dan realiseer je je... er is geen betere plek dan hier.

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



*Als een droom aan zee tot leven komt ...
dat is Puerto Marina!*



BBI
Makelaar sinds 1987
www.bbipuertomarina.com



34



44



10



26



39

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/costadelsoolbruist

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 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

Zeg je Spanje, dan denken veel mensen al meteen aan de Costa del Sol. Het heerlijke weer, de prachtige stranden en het lekkere eten waar je het hele jaar door van kunt genieten. Het toerisme beperkt zich hier dan ook allang niet meer tot de zomermaanden. Iets waar steeds meer ondernemers dankbaar gebruik van maken. En we kunnen ze geen ongelijk geven.

Bruisende lezer,

Maar goed, het zomerseizoen is nu nog in volle gang en zet zich ook in september onverminderd voort. Desondanks merk je in september vaak wel de nodige veranderingen op. De ergste hitte is (meestal) uit de lucht waardoor zowel de toeristen als de locals weer wat actiever worden en hun dagbesteding niet langer beperken tot een bezoekje aan het strand.

Dat wil overigens niet zeggen dat het in september niet meer heerlijk is om naar het strand te gaan. Integendeel zelfs. Dit is daar misschien wel de beste maand van het jaar voor. Maar september leent zich ook uitstekend om wat meer te bezichtigen en te doen. Maak daar dus gebruik van (als je wilt) en geniet!

Lea en Marcel Bossers

Inhoud

Typisch *tapas*

Denk je aan de Spaans keuken, dan zul je waarschijnlijk al snel aan tapas denken. Kleine aperitiefhapjes die in Spaanse barretjes en restaurants worden geserveerd bij je drankje. Maar die ook steeds vaker worden gegeten als lunch of diner.

Over de oorsprong van tapas zijn de meningen verdeeld. Het enige wat zeker is, is dat het woord tapa (meervoud tapas) is afgeleid van het Spaanse werkwoord tapar wat afdekken of bedekken betekent. Je zou het woord dus letterlijk kunnen vertalen als deksel. Op basis van die benaming klinkt een van de verklaringen voor de oorsprong van tapas heel logisch. De hapjes zouden volgens die verklaring zijn ontstaan uit de gewoonte om je drankje af te dekken met een stuk brood en/of een plakje ham om te voorkomen dat er vliegen in je glas zouden komen.

Dronkenschap

Een andere verklaring gaat terug naar ongeveer 1500, de tijd van keizer Karel V. Hij constateerde dat heel wat van zijn ruiters dronken op hun paard zaten doordat ze tijdens hun verre ritten regelmatig bij een herberg stopten om wat te drinken. Op bevel van de keizer moesten alle herbergen in Spanje daarom voortaan bij drank

ook wat te eten serveren om dronkenschap te voorkomen. Er wordt daardoor ook wel gezegd dat tapas zijn ontstaan vanuit dit bevel van keizer Karel V.

Tapastour

En zo zijn er nog heel wat meer verhalen die het ontstaan van tapas zouden verklaren. Vrijwel allemaal komen ze neer op ofwel het bedekken van je glas om je drankje te beschermen of het leggen van een bodem ter voorkoming van dronkenschap. Wat de oorsprong ook is, feit is dat tapas zo verweven zijn met de Spaanse cultuur dat je ze vrijwel overal wel kunt eten. Elke streek heeft bovendien haar eigen tapas en door invloeden van de moderne wereldkeuken komen er ook nog steeds meer nieuwe tapas bij. Leuke tip: doe eens een tapastour. Eet niet al je tapas in hetzelfde barretje, maar ga van bar naar bar en probeer overal iets anders. Zo kom je je avond wel door!



ELKE STREEK
KENT HAAR
EIGEN TAPAS

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



LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in light, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

G

win

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

De culturele hotspot van Málaga

Vino Mio is één van de beste restaurants in Málaga. Het elegante en gezellige restaurant heeft een geweldig terras aan de voet van het befaamde 'Cervantes Theater'. De keuken is van donderdag t/m zondag geopend vanaf 13.00 uur tot laat en sluit niet tussen de middag.

Natuurlijk kom je hier om exotische gerechten zoals krokodil te proberen, maar ook voor de bruisende flamenco-avonden, de maandelijkse exposities of de beroemde Malaga High Wine.

Bruisende flamenco shows



Plaza Jerónimo Cuervo 2
29012 Málaga
+34 952 60 90 93
reservas@restaurantevinomio.es
www.restaurantevinomio.es



Hulp nodig van een taalgenoot aan de Costa del Sol?

S.O.S.PIA to the rescue!

- ✓ Contactpersoon bij problemen in en rond jouw woning
- ✓ Jouw personal assistant voor: NIE, residentie, fiscale aangiften, verhuurlicentie, rijbewijs, internet, alarm
- ✓ Grote aankopen, Spaanse begeleiding bij instanties
- ✓ Jij zegt het, Pia voert het uit! Wedden?

ONOPLOSBAAR KLUS?
BEL S.O.S.PIA!

Pia Reekmans
+34 663729471
info@sospia.com
www.sospia.com



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

Droomhuis IN HET BUITENLAND?



If you know what you are looking for, we know where to find it.

Een huis onder de Spaanse zon, wie wil dat nu niet? Real-e-Estate helpt je maar al te graag zodat jullie samen, stap voor stap, op zoek gaan naar jouw droomhuis.

- Van A tot Z begeleiden en ontzorgen in de eigen taal
- Samen op zoek naar jouw droomhuis en het bezichtigen
- Begeleiden van de aankoop en regelen van de hypotheek
- Verhuur van je (tweede) huis

Dus of je nu op zoek bent naar een tweede huis of wellicht wilt emigreren naar Spanje en daar een nieuw thuis zoekt, **via Real-e-Estate vind je gegarandeerd het huis van je dromen.**



REAL-E-ESTATE

+31 (0)6 81863601
info@real-e-estate.com | www.real-e-estate.com

Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



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

Spanjaarden vinden het normaal om
van alles op de **grond te gooien** tijdens
een avondje uit. Een 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**.

De Spaanse **Costa del Sol** ligt in
de provincies Málaga, Cádiz en Granada.

Málaga is de geboortestad van de
beroemde Spaanse **schilder** Pablo Picasso,
daarom is er ook een Picasso-Museum.



Hier vind je onze *bruisende ondernemers*

1. Mijas Residence
2. Blankenstein Digital Solutions
3. MéKa Homes
4. Restaurant Op d'n Hoek
5. Yin Teppan Yaki
6. Patrick Airco
7. Lounge 17
8. Bar Playa Apartamentos De Klikspaan
9. S.O.S Pia
10. Restaurante Vino Mio
11. Bike Kick
12. Panaderia La Heredia
13. Comfort Car Care
14. Carniceria Holandesa
15. BBi Puerto Marina
16. Sun Tri Sports



De Costa del Sol bruist!

Calle San Miguel

Dé straat van Torremolinos

DE TOREN WAAR
DE STAD HAAR
NAAM AAN TE
DANKEN HEEFT



Calle San Miguel is zonder twijfel de bekendste straat van Torremolinos. Hier vind je niet alleen tal van leuke winkels, de straat leidt je ook naar een aantal van de bekendste bezienswaardigheden van de stad.

Houd je van winkelen en ben je al eens in Torremolinos geweest, dan kan het haast niet anders dan dat je heel wat tijd in de Calle San Miguel hebt doorgebracht. Deze straat vormt hét shopwalhalla van de stad met vele bekende én unieke winkels. Van souvenirshops tot juweliers en kledingwinkels met de laatste mode en alles ertussenin. Populair onder locals en toeristen en het fijne is: de straat is autovrij, dus je kunt er op je gemak een beetje rondkuieren, etalages bekijken en shop till you drop.

Torre del Pimentel

Aan het eind van de Calle San Miguel stuit je op een van de bekendste bezienswaardigheden van Torremolinos: de Torre del Pimentel die tot de zestiende eeuw bekendstond als de Torre de los Molinos. Een keer raden waar de stad haar naam aan te danken heeft... Deze twaalf meter hoge toren werd al in de veertiende eeuw gebouwd en werd vroeger gebruikt als een verdedigingswerk

om aanvallen vanuit de zee af te slaan. Nog steeds vormt de Torre del Pimentel hét symbool van de stad.

Iglesia de San Miguel

In het verlengde van Calle San Miguel vind je Calle Santos Arcángeles. Deze straat komt uit bij de Iglesia de San Miguel. Een prachtige witte kerk, met ronde vormen, gebouwd rond de achttiende eeuw. Wederom een van de vele bezienswaardigheden die de stad rijk is.

Voor de innerlijke mens

Calle San Miguel doorkruist het oudste deel van het centrum van Torremolinos en als je er dan toch loopt, is het zeker ook aan te raden om een kijkje te nemen in een van de vele zijstraatjes. Hier vind je tal van leuke barretjes en restaurants om ook je innerlijke mens te verwennen. Daar ben je vast wel aan toe na een dagje shoppen en sightseeën.

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



Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijn, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierverspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!



PANADERIA LA HEREDIA

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

Zonder twijfel het beste Aziatische restaurant aan de kust

Yin Teppanyaki

Het Aziatische restaurant Yin Teppanyaki is met zijn Aziatische keuken en sushi al meer dan vijf jaar een aangename verrassing aan de Costa del Sol.

Liefhebbers van sushi kunnen genieten van het brede en rijke sushi-assortiment, altijd met dagverse producten zoals zalm en tonijn, twee van de specialiteiten.

C.C. Torrenueva - Local 1, Urb. Nueva Torrequebada, **BENALMÁDENA COSTA** | 952 9613 97 | Horario de 6 a 12

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 hem aan het juiste adres.

Net als voor warmtepompen, zwembadverwarming, het nodige loodgieterswerk en elektra.

PATRICK
AIRCO

patrickaircospanje@gmail.com | +34-643366914 | www.patrickairco.com | [facebook patrickairco](https://www.facebook.com/patrickairco)

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



OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.



Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.

Heerlijke verse kreeft

En dat proeft u gelijk!



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
www.opdnhoekeatbu.com

Maak kans op een heerlijke maaltijd met

Kreeft

voor twee personen



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

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

| | |
|------------|----------|
| vers | terras |
| kreeft | oesters |
| authentiek | sfeer |
| relax | genieten |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.costadelsolbruist.nl



**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 mooie 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!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

‘WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT’



Sjors van der Panne: ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/buist](https://theater.nl/buist)



Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

Sightseeën in bruisend Ronda

Op nog geen anderhalf uur rijden van Torremolinos vind je Ronda, een prachtige stad omringd door bergen en valleien. Een van de oudste steden van Spanje met tal van historische bezienswaardigheden.

De bekendste van deze bezienswaardigheden is zonder twijfel Puente Nuevo. Deze brug van 120 meter lang, op een hoogte van 98 meter, verbindt de twee helften van de stad - die worden gesplitst door de adembenemende El Tajo kloof - met elkaar. Extra bijzonder als je bedenkt dat deze brug al in 1793 werd voltooid (na zo'n veertig jaar bouwen).

Baños Árabes

Wandel verder door deze derde meest bezochte stad van Andalusië en neem een kijkje bij de Baños Árabes, een van de best bewaarde Moorse badhuizen die eind dertiende eeuw werden gebouwd. Zelfs de grote ketel die vroeger het water verwarmde verkeert nog steeds in een goede staat. En Ronda kent heel wat van dit soort historische trekpleisters die de tand des tijds hebben doorstaan. Zo bijvoorbeeld ook het Palacio de Mondragón met daarbij een museum dat je een blik gunt in de rijke geschiedenis van Ronda met onder andere Romeinen en Moorse graftombes.

Voelbare historie

Indrukwekkend zijn ook de Moorse stadsmuren en - poorten die nog steeds deels overeind staan. Vroeger zorgden zij ervoor dat Ronda een van de meest oninneembare steden van Andalusië was, tegenwoordig bieden zij een decor voor het verhaal over de historie van de stad. Een historie die je eigenlijk overal wel voelt als je door Ronda wandelt. Van de stierenvechtarena Plaza de Toros tot het centrale plein van de stad, Plaza de España en van de Santa María del Mayor-kerk tot De Jardines de Cuenca, allemaal hebben zij hun eigen verhaal te vertellen. In totaal zijn het zelfs zo veel verhalen dat je er eigenlijk meer dan slechts één dag voor uit zou moeten trekken.

Ronda heeft niet alleen een rijke historie, maar ook een rijk heden. Zeker op het gebied van wijn, want de stad maakt onderdeel uit van de officiële wijnroutes van Spanje. Een bezoekje aan een van de lokale wijngaarden plus een bijbehorende proeverij is dan ook zeker een aanrader.

EEN STAD MET HEEL
VEEL VERHALEN

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
beveiligingscamera systemen voor
uw veiligheid, met de optie om
beelden thuis te bekijken.

NIEUW

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



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.



Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN





COMFORT CAR CARE

ULTIMATE PARKING & CAR CARE

MÁLAGA



- car parking
- airport service
- classic car care

- detailing
- car sales
- modesta glass coatings

WWW.COMFORTCARE.COM | INFO@COMFORTCARE.COM | TEL.: +34 952 561 689 | POL. IND. VILLA ROSA, MÁLAGA

The place to be!



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

Strandcafé De Klikspaan

Paseo Marítimo 53, 29620 Torremolinos (Málaga)
+34 647 097 957 | info@deklikspaan.com
www.costasolholidayrentals.com
www.deklikspaan.com

RESERVEER
SNEL ÉÉN VAN ONZE
STUDIO'S!
GRIJP NU JE KANS!



De Klikspaan

Get your kick... in the Klik!

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

Het strandcafé heeft uitzicht op zee en 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!**



*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. “Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert.”

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. “Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima.”

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? “Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!” Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.

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!*



Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

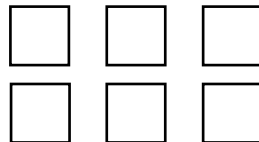
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | 6 | 2 | | | |
| | | | | | | 9 | 2 |
| 2 | | 7 | | | 9 | | |
| 9 | | | 3 | 5 | | 7 | |
| | 6 | | 9 | 8 | | 2 | 1 |
| 5 | | | | | | | 4 |
| | 6 | 4 | | | | | 7 |
| | | | | | 8 | | |
| 1 | | | | 3 | | | |

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

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 relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-



Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.costadelsolbruist.nl.

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopt Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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

boek lezen
staal genieten
rusten mannen
liefde geluk

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.costadelsolbruist.nl.

SLAGER

IN HART & NIEREN



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