

COSTA DEL SOL



DECEMBER 2024 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.COSTADELSOLBRUIST.NL

BRUIST

**GENIET, ONTDEK,
STOP & BEWONDER**



Vind je Spaanse Wij weten hoe het is om door de jungle te navigeren van het kopen van je droomhuis.

DROOMHUIS

Wij hebben toegang tot alle belangrijke portalen waar woningen te koop staan en hebben een goede samenwerking met andere makelaarskantoren. Je hebt geen andere makelaar meer nodig. Wij vinden voor jou de juiste woning en onze service stopt niet zodra je jouw woning hebt gekocht. Wij begeleiden tot het eind met bijvoorbeeld een renovatie of vastgoedbeheer.

Een verkoopcommissie
van slechts 3%

- Wij werken samen met alle makelaars aan de Costa del Sol en hebben toegang tot alle belangrijke portalen waar woningen op te koop staan
- We hebben een Nederlands marketingbureau waardoor we de woning goed onder de aandacht kunnen brengen
- Wij gaan actief op zoek naar een koper voor jouw woning
- We hebben een in-house advocaat
- Wij spreken Engels, Nederlands en Spaans
- Ontvang een beloning van € 1.000,- voor het succesvol doorverwijzen van een exclusief verkoopcontract

JOYRNEY REAL ESTATE

Kopen of verkopen is makkelijk met ons

Kopen

We begrijpen de uitdagingen die een verhuizing naar Spanje met zich meebrengt en we hebben het tot onze missie gemaakt om je overgang zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Laat ons doen waar we goed in zijn. We hebben een vertegenwoordiger bij de bank die kan helpen bij een eventuele hypotheek. En ons in-house constructieteam en onze advocaat staan voor je klaar.

Wat we doen

- Aankoopbegeleiding
- Verkopen
- Het juridische proces
- Renovaties
- Vastgoedbeheer

Verkopen

Ons makelaarskantoor is een harmonieuze mix van buitenlandse expertise en lokale kennis, zodat je je tijdens je hele makelaarstraject bij ons thuis zult voelen.

Laat ons doen waar we goed in zijn

- 🏠 Alle expertise in huis
- 👤 Persoonlijk contact
- 📊 De beste commissietarieven
- 📊 Altijd een marktstudie vooraf

Wat we doen

- Verkoopbegeleiding
- Het juridische proces
- Vastgoedbeheer



NIEUWSGIERIG?

Scan de QR-code en
bekijk ons aanbod

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist +31 76 711 5340

TEKSTEN

Lea Bossers

EINDREDACTIE

Maike van Helmond

FOTOGRAFIE

Lea Bossers

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ
Oosterhout, +31 76 711 5340 bereikbaar
van 08.30 - 17.30 uur. Like ons op
[nederlandbruist](#) en [nederlandbruist](#).

Copyright NL Bruist B.V. ©2024.

Het overnemen van artikelen als bedoeld
in artikel 15 van het auteursrecht is niet
toegestaan. Merknaam 'BRUIST' is
eigendom van NL Bruist B.V..

Deze uitgave is met de grootst mogelijke
zorgvuldigheid samengesteld. NL 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.

ADVERTEREN?

Bel Lorenzo Bossers op
+31 6 42720554

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers: +31 6 34590975
+31 76 7115340.



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers: +31 6 42720554
+31 76 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!

The app translates up to 133 languages.
Support for features varies by languages:

- Translate text: type to translate languages
- Offline: translate without internet connection
- Photo's: Translate text into captured or imported photos

Declaration on rights:

- Microphone for translating spoken text
- Camera to translate text via camera
- Photos for importing photos from your library

GOOGLE TRANSLATE TO TRANSLATE INSTANTLY



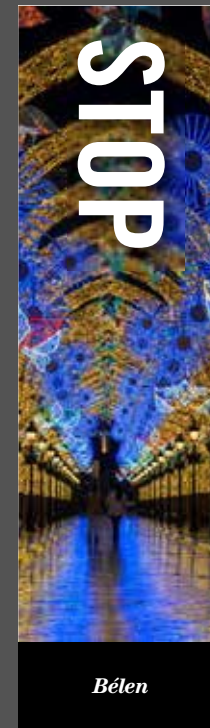
Instant Camera Translation: Instantly
translate text images by pointing your
camera at it.



Kerstdiner



Oud & nieuw



Bélen



Kerststal

10 30 38 50



Bruisende lezer,

Kerst aan de Costa del Sol brengt een unieke mix van zon, feestelijke tradities en warme gastvrijheid. Terwijl de regio baadt in een sfeervolle kerstgloed, komen lokale markten tot leven met sprankelende lichtjes, ambachtelijke cadeaus en heerlijke seizoensgebonden lekkernijen zoals turrón en polvorones. Restaurants en boetiekjes, vaak gerund door gepassioneerde ondernemers, bieden speciaal samengestelde kerstmenu's, feestelijke activiteiten en bijzondere cadeaus aan.

Hier vieren bewoners en bezoekers samen de magie van de feestdagen, met alles van betoverende lichtshows tot intieme kerstconcerten.

De Costa del Sol laat zien dat de kerstperiode niet alleen draait om traditie, maar ook om vernieuwing, creativiteit en verbinding. In deze tijd van het jaar wordt het hart van de regio echt voelbaar.

Costa del Sol Bruist wijst je de weg als je op zoek bent naar nieuwe hotspots of lokale producten. Laat je inspireren door de verhalen van gepassioneerde ondernemers en ontdek hoe je het meeste uit deze magische tijd van het jaar kunt halen.

Lea en Marcel Bossers

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



Adverteren? Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel +31 76 7115340.



INTRO
PRIJS*

FILLER
€ 185,-

BOTOX
€ 89,-

Klik uit. Jezelf mooier maken kan heel uitbaken.
Een geslaagde ingreep begint al bij een geschikt art.

***Profiteer van onze introductieprijs**

€10,- korting op alle behandelingen bij onze nieuwe artsen!

Bijvoorbeeld: filler vanaf €185,- en Botox vanaf €89,-. Onze nieuwe artsen zijn BIG-geregistreerd en brengen ruime ervaring mee, zodat u verzekerd bent van deskundige en vertrouwde zorg.

KLINIEK HEIHOFF

NATUURLIJK MOOIER

Al ruim 10 jaar dé naam in het Gooi voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat.

Kliniek Heihof is een gevestigde naam in het Gooi.

Met een team van vijf BIG-geregistreerde artsen bieden we eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een frisse, natuurlijke look. Ons doel? Uw zelfvertrouwen vergroten met subtiele, professionele verjonging die bij u past.

Natuurlijk resultaat, professioneel uitgevoerd

Bij ons geen "plastic fantastic", maar een uitstraling die uw unieke schoonheid benadrukt. Na een behandeling voelt u zich jonger, opgefrist en zelfverzekerder.

Ons motto:

"VEILIGE COSMETISCHE INGREDIËN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

Praktische ligging

Gevestigd in het iconische Dudok pompgebouw in Hilversum, makkelijk bereikbaar en gratis parkeren.

Nu ook bij ons: GoedGezondGewicht

Dankzij de bewezen expertise van Kliniek Heihof bieden we nu ook *GoedGezondGewicht*: een programma dat **medische begeleiding**, effectieve **medicatie** en **voedingsadvies** combineert om u veilig naar uw streefgewicht te helpen. Ontdek hoe wij u kunnen bijstaan om niet alleen mooier, maar ook gezonder en fitter te worden. **Lees er hiernaast meer over!**

KLINIEK HEIHOFF

GOED GEZOND GEWICHT

NIEUW
Bij Kliniek Heihof

GEZOND AFVALLEN MET ONDERSTEUNENDE MEDICATIE EN MEDISCHE BEGELEIDING

Op zoek naar een veilige en effectieve manier om af te vallen? Bij GoedGezondGewicht kun je rekenen op deskundige begeleiding en een programma op maat. Klaar om gezond en verantwoord gewicht te verliezen? Met bewezen effectieve GLP-1 medicatie en persoonlijke coaching helpen we je stap voor stap naar een blijvend gezond gewicht. Wij ondersteunen je met een op maat gemaakt programma, met begeleiding door een arts en voedingscoach.

Wat kun je verwachten?

- **Persoonlijk** intakegesprek met onze arts in Kliniek Heihof
- **GLP-1 medicatie** die je hongergevoel vermindert (tabletten of een prikpen)
- Persoonlijke **medische ondersteuning** van onze arts
- Wekelijkse **begeleiding** door een ervaren leefstijlcoach
- Individueel **voedings- en bewegadvies**



PREVENTIE
Verminder
overgewicht &
word gezonder

Vanaf
€ 269,-



START VANDAAG NOG JOUW WEG NAAR EEN FITTER, GEZONDER EN GELUKKIGER LEVEN!

Meer weten?

Bezoek onze website of neem contact op voor een vrijblijvend intakegesprek bij onze arts.

Gratis parkeren bij tegenovergelegen hotel!

GENIET
VIER HET LEVEN



Kerstdiner

Een traditioneel kerstdiner vormt voor veel gezinnen het hoogtepunt van de feestdagen. Het is een moment van samenzijn, genieten van heerlijk eten en het creëren van dierbare herinneringen. Hoewel de gerechten per land en cultuur verschillen, zijn er wereldwijd bepaalde kerstelementen die steeds terugkomen en symbool staan voor warmte, gastvrijheid en feestelijkheid.

In **Spanje** bestaat het diner vaak uit meerdere gangen met zeevruchten zoals garnalen, kreeft en krab. Lamsvlees en gebraden varkensvlees zijn populaire hoofdgerechten. Zoetigheden zoals turrón (nougat met amandelen) en polvorones (brosse koekjes) vormen een feestelijke afsluiting. Familie en vrienden genieten vaak tot in de late uurtjes van uitgebreide maaltijden en elkaars gezelschap.

In **Nederland** bestaat het traditionele kerstdiner vaak uit meerdere gangen. Een klassiek voorgerecht kan bestaan uit garnalencocktails of soep, zoals kreeftensoep. Het hoofdgerecht wordt vaak gekenmerkt door vleesgerechten zoals kalkoen, rollade of wild, vergezeld van aardappelgerechten, groenten en sauzen. Gourmets is in veel huishoudens een geliefde traditie waarbij iedereen zelf kleine porties vlees, vis en groenten bereidt aan tafel. Het kerstdessert varieert van ijs, kerstaart tot klassieke puddingen.

In **België** wordt Kerstmis bourgondisch gevierd. Veel Belgische families serveren tijdens het kerstdiner feestelijke gerechten als kreeft, foie gras, wildpaté of gebraden fazant. Het hoofdgerecht wordt vaak aangevuld met verfijnde bijgerechten en afgesloten met Belgische chocolade of een feestelijke kerstbûche (rolcake met crèmevulling).

De Britse keuken serveert met Kerst gebraden kalkoen, aardappelen, spruitjes, wortelen en saus, gevolgd door Christmas-pudding met gedroogd fruit en brandy. In de Verenigde Staten lijkt het kerstdiner op Thanksgiving, met kalkoen, ham, zoete aardappelen en taarten zoals pumpkin of pecan pie. Traditionele kerstdiners brengen niet alleen heerlijke gerechten, maar ook verhalen en gewoonten die generaties lang worden doorgegeven. Het is een moment van verbinding, met zorg bereid en gedeeld met familie.

+ GENIET . + . ❄️

• VIER HET LEVEN



EURO CAFÉ Als je toevallig in de buurt van Parque La Bateria (batterijpark) bent, kun je deze cafetaria bezoeken. Mensen bezoeken Euro Café meestal voor hun uitstekende koffie in een ontspannen, Hollandse sfeer met, ja ja, appeltaart. Ook vanwege de sportwedstrijden die live worden uitgezonden is dit voor velen the place to be! **Calle Decano Higuera del Castillo 7, La Carihuela, Torremolinos**



RESTAURANT CALIU Ervaar de perfecte balans tussen gastvrijheid en kwaliteit bij restaurant Caliu in Torremolinos. Ontdek een intieme setting waar internationale en Spaanse gerechten, zoals steak tartaar en Iberisch varkensvlees, vers bereid worden door chef-kok Oscar. Met slechts dertig zitplaatsen bieden ze hier persoonlijke aandacht en een onvergetelijke culinaire ervaring, elke keer weer. **Av. De España 18, 29620 Torremolinos, Málaga +34-611 75 66 11 | www.caliurestaurant.net**



CAFÉ DE BABELLAAR Café de Babbelaar in La Carihuela biedt een Nederlandse sfeer met gezelligheid en entertainment. Geniet op het terras van borrels en diverse activiteiten zoals biljarten, darten en het bekijken van live sportevenementen zoals Formule 1 en voetbal. De menukaart biedt smakelijke hapjes, waaronder broodjes bal, huisgemaakte appeltaart, diverse snacks en klassieke tosti's. Of je nu zin hebt in iets hartigs of zoets, er is voor elk wat wils. Of je nu een lokale bewoner bent of op vakantie, bij Café de Babbelaar heerst altijd een warme en gastvrije sfeer. Kom langs en ervaar Nederlandse gezelligheid in het hart van Spanje.

Calle Bulto 23 La Carihuela | +34 669 48 30 63



SCAN DE QR-CODES VOOR MEER INFO



'T KIPPENHUIS Liefhebbers van kip opgelet: heb je zin in een lekker kippetje van de grill, dan moet je bij 'T Kippenhuis in Torremolinos zijn. En niet alleen voor een 'standaard' gegrilde kip, maar ook voor vele andere smaakvolle en wat luxere gerechten. Uiteraard altijd met kip in de hoofdrol. Wat je ook bestelt, je kunt er altijd van uitgaan dat alles met de hand is bereid in eigen keuken, uiteraard op basis van dagverse ingrediënten. Nieuwsgierig geworden? Ga dan zelf eens een kijkje nemen en laat je verrassen! **Calle Decano Higuera del Castillo 67, Torremolinos-Málaga, +34 611 32 90 05**



BAR LA TASCA INTERNACIONAAL Het hart van gezelligheid in levendig Torremolinos. Traditioneel en modern mengen zich in een knusse setting waar elke hoek een verhaal vertelt. Het personeel verwelkomt je als familie, of je nu voor een snelle koffie komt of een avond met vrienden wilt doorbrengen. Ontdek de warmte en charme van deze gezellige oase. **Calle Aladino 12, Torremolinos | +34 - 634 19 76 68**



YIN TEPPANYAKI Al meer dan vijf jaar biedt Yin Teppanyaki een culinaire verrassing met zijn authentieke Aziatische keuken en uitgebreide sushi-assortiment. Geniet van dagverse specialiteiten zoals zalm en tonijn, bereid met de meest verse ingrediënten. Dit restaurant is de perfecte plek voor liefhebbers van sushi en Aziatische delicatessen in een sfeervolle en gastvrije setting. **C.C. Torrenueva - Local 1, Urb. Nueva Torrequebada, Benalmádena | +34 952 96 13 97**



MATTISSE ADVANCED AESTHETICS & WELLNESS biedt niet-invasieve behandelingen om natuurlijke schoonheid te herstellen. Met een diverse klantenkring, waaronder Nederlanders en vakantiegangers, benadrukt eigenaresse Simonetta het belang van zelfzorg. Voor een stralende huid, afgestemd op individuele behoeften, staat ze klaar om je te verwelkomen. **Callejon de Ramos 10, Local 2, Carihuela – Torremolinos | +34 691 11 81 92**

LA ESCALERA DE BALTHAZAR

La Escalera in het charmante Benahavis biedt deze kerst een verfijnd menu vol mediterrane smaken. Gelegen op een heuvel met prachtig uitzicht, transformeert dit restaurant in december in een intieme feestlocatie. Van verse zeevruchten tot klassieke Franse gerechten, elk gerecht is een culinaire ode aan de feestdagen. Hier geniet je van een magische kerst, waarbij elk gerecht met liefde is bereid. **C. del Almendro, 4, 29679 Benahavis | +34 951 15 24 05 | www.laescaleradebalthazar.com**



PEGGY'S PLACE is dé hotspot aan de Costa del Sol voor Belgische gezelligheid en heerlijk eten! Eigenaresse Peggy van Kerckhove brengt een warme sfeer en combineert Belgische, Nederlandse en Duitse smaken in haar bar-restaurant en winkel in Algarrobo. Naast het heerlijke eten, organiseert Peggy regelmatig evenementen zoals mosselmiddagen en muziekkavonden. Met een breed assortiment aan Belgische en Nederlandse producten en heerlijke kerststollen maakt ze elk bezoek tot een feest. Peggy wenst iedereen fijne kerstdagen! **Paseo Marítimo de Algarrobo 8 Algarrobo | +34 6 42542840 | [f Bar & Shop Peggy's Place](https://www.facebook.com/Bar+Shop+Peggy's+Place)**

SCAN DE QR-CODES VOOR MEER INFO



CAFÉ BOLLE JANTJE Na een grondige verbouwing ademt dit café de sfeer van een ouderwets bruin café, compleet met schilderijtjes, kroonluchters en Nederlandstalige muziek. Veel Nederlanders weten het al te vinden en genieten hier na een dagje strand. Eigenaar Jan Willem zorgt voor een gezellige sfeer waardoor iedereen zich thuis voelt. **Calle Carmen 18, 29620 Torremolinos, Málaga | +31 6 43444870**



BAR EL MOJITO Als je op zoek bent naar een plek waar je kunt genieten van verfrissende drankjes, een levendige sfeer en livemuziek, dan is Bar El Mojito in La Carihuela de ultieme bestemming. Strategisch gelegen in het hart van deze bruisende kustplaats, biedt Bar El Mojito een unieke mix van sfeer, smaak en service die je nergens anders kunt vinden. **Bar El Mojito | Calle bufo 80, La Carihuela, Málaga | elmojitospanje@gmail.com**

PICASSO BAR TAPAS Picasso Bar Tapas, gelegen aan de levendige Plaza de la Merced in Málaga, viert kerst op zijn Spaans. Met een uitgebreid kerstmenu vol tapas biedt deze gezellige bar een perfecte combinatie van traditie en gezelligheid. Van smaakvolle Iberische ham tot heerlijke pintxos, elk gerecht is een klein feestje op zich. De feestelijke decoraties, warme verlichting en vrolijke sfeer maken het een levendige plek om kerst te vieren. Hier ervaar je de authentieke kerstbeleving van Málaga, waar delen en genieten voorop staan. Picasso Bar Tapas is de plek voor een ontspannen, sfeervol kerstdiner in het hart van de stad. **Pl. de la Merced, 20, Distrito Centro, 29012 | +34 951 92 53 66 | www.restaurantepicasso.com**





Hoi, ik ben Eva, gedreven om jou weer te laten stralen. Als erkend bandagiste ben ik voor jou de ideale vertrouwenspersoon in jouw traject.

BORSTPROTHESEN

Ik groeide op en ben werkzaam bij Lingerie De Prins, waar we een megagrote keuze in zowel protheselingerie als -badmode aanbieden. Je borsten zijn dus in goede handen.

Op vertoon van een voorschrift is aangepaste lingerie of badmode sinds kort tegen 6% btw!

COMPRESSIEKOUSEN

Last van oedeem? Ook met armkousen en steunkousen help ik je graag verder. Na het opmeten bepalen we of een standaardmodel volstaat of dat we beter over kunnen stappen op een op maat gemaakte kous.

PERMANENTE MAKE-UP LITTEKENCAMOUFLAGE

Ik specialiseerde me in zowel klassieke permanente make-up (zoals powderbrows, accent eyeliner en lippigmentatie), maar ook in medische pigmentatie zoals tepelhofpigmentatie en littekencamouflage. Microneedling op littekens is hier een onderdeel van. Met deze techniek worden littekens en striemen soepeler, zachter en natuurlijker van kleur.



Eva Noterman · 0473 25 12 65

RIZIV: 6-45286-55-241

PRAKTIJK

Eva Noterman
Schildeken 1A
2390 Oostmalle
+32 (0)473 25 12 65

LINGERIEZAAK

Lingerie De Prins
Antwerpsesteenweg 17
2390 Oostmalle
+32 (0)3 312 07 49



TAPAS

FOOD TOUR

MARBELLA

**-10%
BRUIST24**

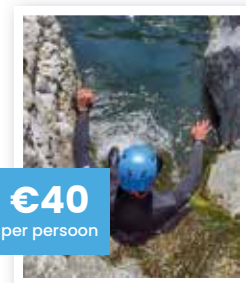
Meer informatie:



€75
per persoon

Tapas tour Marbella

Ontdek Marbella Old Town tijdens deze unieke food tour. Dwaal door historische straatjes, geniet van een volledig diner aan tapas in drie verschillende bars, en bezoek alle highlights van het oude centrum.



€40
per persoon

Benahavis River Walk

Ontdek de canyon van Benahavis tijdens een unieke canyoning tour op 15 minuten afstand van Marbella. Zwem in natuurlijke poelen en ervaar de sensatie van het springen van kliffen in het water.

Alle sprongen zijn optioneel

Boek nu met korting
Gebruik code **BRUIST24** bij het boeken om 10% korting te ontvangen op al onze activiteiten.

Klaar voor een avontuur?
Wij bieden nog meer activiteiten die jouw vakantie onvergetelijk zullen maken.

Boek nu jouw activiteit
marbella-adventures.com
+34 623 361 714



The place to be!



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

Strand café De Klikspaan

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

GET YOUR KICK... IN THE KLIK!

Een paar meter van grand café
Klikspaan, aan de boulevard, vind je
Klikspaan beach. Geniet van zon en
zee. Met 170 strandbedden op het
strand van het pittoreske La Carihuela.



*Heerlijk genieten van
onze cocktails*

Grand café
DE KLIKSPAAN

Deckstar

DJ's - Artists - Events

Huwelijk, verjaardag of jubileum, een tweede kans om iets te vieren krijg je vaak niet. Wij zijn er om jouw feest in één keer te laten slagen!

In 2010 opende Deckstar Events zijn deuren met een kantoor in Groningen en Amsterdam en tegenwoordig is Deckstar steeds meer actief buiten Nederland. Inmiddels zijn we heel wat jaren en duizenden boekingen verder en breiden we onze werkzaamheden ook verder uit naar Spanje.

Zoek jij een dj of artiest voor jouw feest of evenement? Neem dan vrijblijvend contact met ons op om op basis van jouw wensen de perfecte invulling te realiseren!

Saludos, Elisa & Bert

info@deckstar.nl

+3120 20 44 555

www.deckstar.nl



Binnenkort geopend!

Vanaf januari 2025!



Luxe lunchroom in de haven van Fuengirola!

Puerto Deportivo Fuengirola, Local 32, 29640 Fuengirola, Malaga



DE VOORDELEN VAN YOGA

Yoga is een uitstekende manier om verbinding te maken met lichaam en geest. Het woord yoga komt van het Sanskriet, Yuj, wat verbinding betekent. Yoga is niet alleen een filosofie, maar ook een levenswijze die gericht is op het balanceren van tegenstellingen, zoals spanning en ontspanning, buiten en binnen, lichaam en geest. Dit helpt uiteindelijk om een natuurlijke staat van zijn te bereiken waarin het leven vollediger kan worden ervaren.

Verschillende soorten yoga

Vandaag de dag is yoga steeds populairder. Voor velen biedt het een ontsnapping aan onze drukke maatschappij. Yoga betekent voor iedereen iets anders. Sommigen beoefenen het om stress te verminderen, anderen voor een betere cardiovasculaire gezondheid of om de verbinding met hun lichaam te versterken. Er zijn verschillende soorten yoga. De meest bekende is Hatha yoga, een fysiek gerichte vorm die zich richt op pranayama's (gecontroleerde ademhaling) en houdingen. De ademhalingsoefeningen van de Wim Hof Methode zijn bijvoorbeeld geïnspireerd door deze pranayama-technieken.

Versterking van kracht, balans en flexibiliteit

De houdingen in yoga, gecombineerd met langzame bewegingen en diepe ademhaling, verbeteren de doorbloeding en verwarmen de spieren. Door yogahoudingen vast te houden bouw je kracht op en worden spieren flexibeler. Ontspanningstechnieken in yoga kunnen chronische pijn verminderen, zoals bij artritis, rugpijn en hoofdpijn. Het verlaagt ook de bloeddruk en helpt bij slapeloosheid, waardoor je je in het dagelijks leven energiever en vitaler voelt.



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

Élan Vital

. LIFE

Praktijk voor psychotherapie en persoonlijke ontwikkeling vanuit een cliëntgerichte benadering

Ruime ervaring in het behandelen van persoonlijkheidsproblematiek, verslavingsproblematiek, depressieve en angstklachten, burn-out, zingevingsvraagstukken en relatieproblemen.



Irma Kanters

De kracht van aandacht

Alles wat je aandacht geeft groeit. Wist je dat je stemming vaak (onbewust) beïnvloed wordt door gedachten? Dat wanneer je veel negatieve gedachten hebt deze je stemming ook negatief beïnvloeden? Een negatieve stemming die lang duurt kan leiden tot angst-, depressieve en psychosomatische klachten.

Vanuit inzicht is verandering mogelijk. Als je opmerkt dat je belemmeringen ervaart in je dagelijks leven, zou het kunnen zijn dat je vastzit in patronen die je jezelf hebt aangeleerd vanuit de kindertijd. Samen kunnen we deze patronen onderzoeken. Het is een keuze die je maakt; richt je je aandacht op wat er in jou omgaat of zoek je afleiding om niet te hoeven voelen?

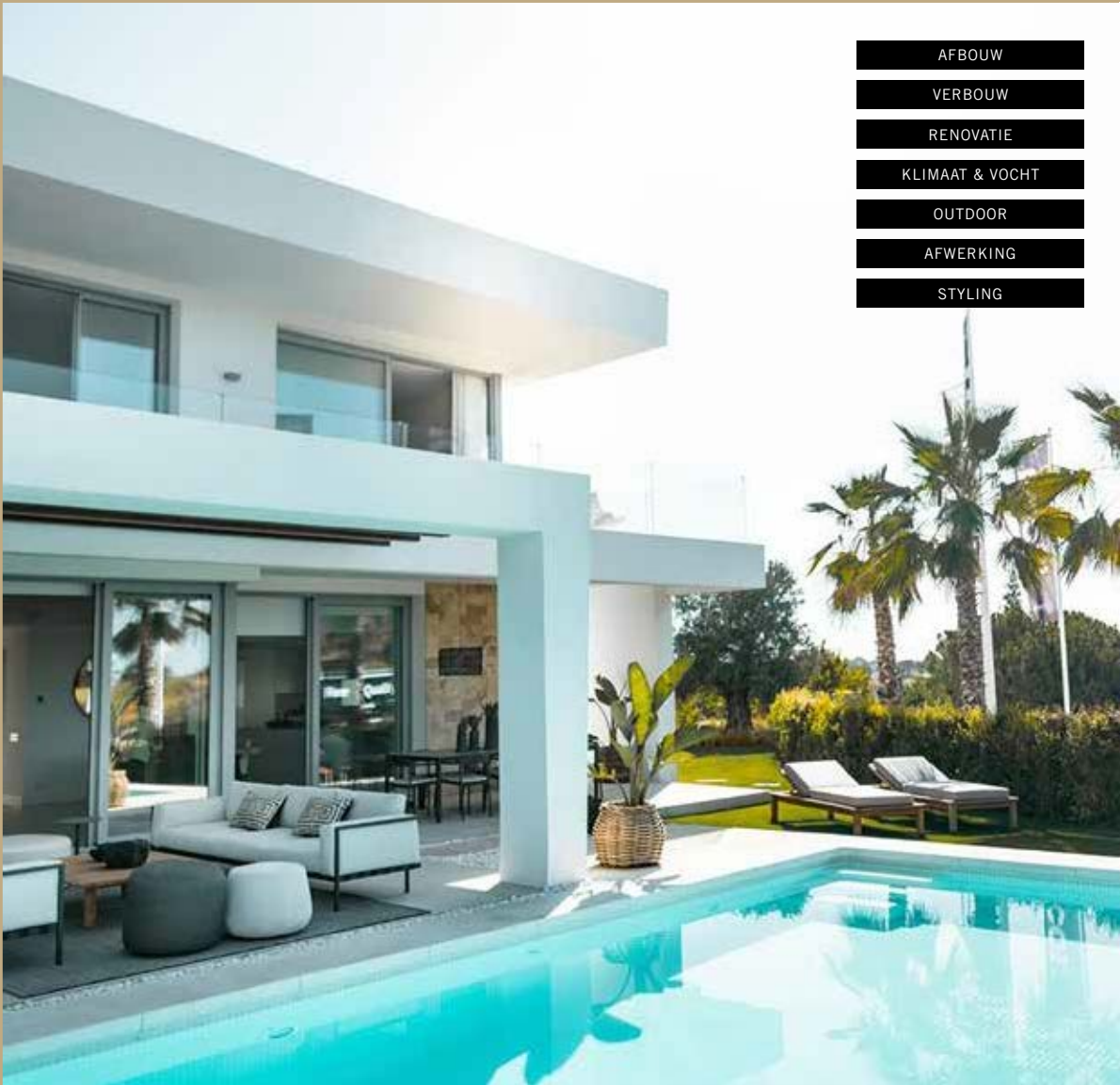
Élan Vital staat voor levenslust en levenskracht. Naast reguliere therapie bied ik mindfulness, relatietherapie en begeleiding bij burn-out. Of je nu last hebt van stress, depressie, angst, burn-out, relatieproblemen of meer zingeving zoekt, ik sta voor je klaar.

Voor vragen kun je gerust contact opnemen:
+31 6 13563860 of mail: info@irmakanTERS.nl.



NIEUWSGIERIG?

Scan de QR-code voor meer info of kijk op www.irmakanTERS.nl



AFBOUW

VERBOUW

RENOVATIE

KLIMAAT & VOCHT

OUTDOOR

AFWERKING

STYLING



Bouwen en verbouwen in vertrouwen

onder de palmbomen van de Costa del Sol!

Koop je een woning aan de Costa del Sol of wil je er een woning bouwen? Laat je project realiseren door een professionele bouwpartner. Jaren ervaring en thuis in elke discipline. We zijn actief in de regio tussen Viñuela en Estepona, onder meer in Málaga, Mijas, Calahonda, Marbella, Benahavis en San Pedro de Alcántara.

Vakkennis. We beheersen alle bouwactiviteiten voor elk type woning of project.

Follow-up. We begeleiden het volledige bouwproject.

Snelheid. We leveren je project volgens een strikte planning op.

Klare kijk. We communiceren direct. Geen verrassingen achteraf.



Wil je meer weten over onze services, scan dan de QR-code.

Je bereikt ons via +31(0)657832122, +34 951820140 of offerte@gerards-buildmasters.es | www.gerards-buildmasters.es

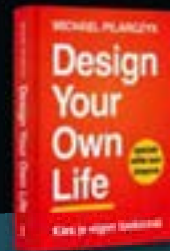


MICHAEL PILARCZYK

Het leven is een
leerschool. Het leven
stopt nooit met **lesgeven**.
Welke lessen jij eruit wilt
halen is **aan jou**.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl



GROOT

IN ALLE KLUSSEN



NED PIRAMIDE is speciaal opgericht om uw klussen, groot en klein, 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 elke klus direct kunnen helpen.



NIEUWBOUW



RENOVATIES



RESTAURATIE



ONDERHOUD

BEL VRIJBLIJVEND NAAR +34 628 111 989



MASSAGE



YOGA



HEALING



FRANK
Sportmassage
Triggerpoint therapist
0034-684221822

JESSICA
Yoga coach
Voedingscoach
0034-690882431

Calle Copo 10, 29670 San Pedro de Alcantara, Malaga | info@holisticlifemarbella.com
WWW.HOLISTICLIFEMARBELLA.COM

MEIJS KERST SALE

De mooiste meubels, tapijten, raambekleding, verlichting en accessoires met kortingen van 25% tot 70%

MEIJS WONEN
TILBURG

21-31 DECEMBER

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG, NL
+31 13- 535 9464 | WWW.MEIJSWONEN.COM

EEN BEETJE VERLIEFD OP BRASSERIE CASA HAZES

Brasserie Casa Hazes, gelegen in het hart van Carrihuela, Torremolinos, is een culinaire parel aan de Costa del Sol. Deze charmante brasserie staat bekend om zijn warme sfeer, uitstekende service en een menu met zowel traditionele Nederlandse als internationale gerechten.

Casa Hazes is geïnspireerd door de legendarische Nederlandse zanger André Hazes, wat terug te zien is in de gezellige ambiance en de gastvrije benadering van het personeel. Het interieur is stijlvol en sfeerrijk ingericht, met subtiele verwijzingen naar de muzikale held van Nederland. Of je nu binnen zit of op het ruime terras, je voelt je meteen thuis. Naast de reguliere menukaart biedt Casa Hazes seizoensgebonden specials en een uitgebreide selectie van wijnen en bieren.



RESERVEREN?
BEL +34711068026

BRASSERIE



CASA HAZES

CALLE BORBOLLON BAJO 31, TORREMOLINOS, SPANJE
+34 711 06 80 26 | @BRASSERIECASAHazes

+ ONTDEK +
• STEEDS IETS BIJZONDERS



Oud & nieuw

Oud en nieuw is in Spanje een magische tijd, vol feestelijke tradities, vreugde en saamenzijn. Een van de meest bijzondere gebruiken is de 'las doce uvas de la suerte', oftewel de twaalf geluksdruiven. Deze traditie vindt plaats tijdens de laatste twaalf seconden van het jaar en symboliseert een nieuw begin met geluk, voorspoed en goede gezondheid.

Terwijl de klok middernacht nadert, verzamelen families zich rond de televisie of op pleinen om de laatste seconden van het jaar samen af te tellen. In steden als Madrid wordt de beroemde klok op Puerta del Sol gevolgd door duizenden mensen. Zodra de klok begint te slaan, eet iedereen bij elke klokslag één druif. De uitdaging is om alle twaalf druiven binnen twaalf seconden op te eten, wat vaak tot vrolijke momenten, lachbuien en onverwachte hoestbuien leidt. Het eten van de druiven is niet alleen een vrolijke bezigheid; iedere druif staat symbool voor een maand vol geluk in het komende jaar. Slaagt men erin om de druiven op tijd te eten, dan belooft het nieuwe jaar veel goeds.

De druiven zijn van tevoren zorgvuldig geselecteerd, vaak in zakjes van twaalf verkocht, zodat iedereen klaar is voor het grote moment. Het saamenzijn rond deze traditie brengt families en vrienden

dichter bij elkaar en geeft een gevoel van verbondenheid, ongeacht waar je bevindt in Spanje.

Na de druiven en het luiden van het nieuwe jaar begint het feest pas echt. Mensen heffen een glas cava om te toosten op een voorspoedig jaar en trekken de straten op om te dansen en te vieren tot in de vroege uurtjes. Clubs, bars en restaurants openen hun deuren voor feesten en festiviteiten. Oud en nieuw in Spanje is niet alleen een feestelijke overgang, maar ook een tijd van tradities en nieuwe kansen, omringd door vrienden, familie en het voornemen om het beste uit het nieuwe jaar te halen.

Laat je inspireren door deze unieke traditie en vier het nieuwe jaar op Spaanse wijze met de symboliek van de druiven en een hart vol hoop.

Herbeleef de smaak!

GIL'S OP D'N HOEK KEERT TERUG

Het verhaal begon op 14 februari 2020 in een charmant hoekpand in het hart van Carihuela. Al snel groeide Op d'n Hoek uit tot the place to be. Onze gasten genoten van de meest heerlijke verse kreeften, oesters en andere gerechten, meesterlijk bereid door chef José en zijn team op de BigGreenEgg, het brandend hart van ons restaurant. Samen met onze gasten beleefden wij onvergetelijke momenten.

Begin 2023 besloten wij, door persoonlijke omstandigheden, het stokje over te dragen. De vele berichten dat jullie ons misten en het regelmatige contact met ons keukenteam deden ons beseffen dat onze liefde voor dit bijzondere restaurant nooit verdwenen was. De definitieve sluiting van Op d'n Hoek voelde als een gemis.

Maar toen, oh happy day, kwam er een nieuwe kans op ons pad. En nu zijn we terug! Vol enthousiasme en trots presenteren wij Gil's Op d'n Hoek op de Calle Higueras del Castillo 68 in Carihuela (naast T Kippenhuis). Met de BigGreenEgg voor onze heerlijke gerechten, een

smoker voor fantastische spareribs en een homarium voor de liefhebbers van smaakvolle kreeften en oesters beloven we jullie dezelfde culinaire hoogstandjes. Ons team, inclusief de vertrouwde gezichten van vroeger, staat klaar om jullie opnieuw te verwelkomen.

In juli van dit jaar openden wij onze deuren. Ondersteund door zowel oude als nieuwe toppers beginnen wij aan een nieuw avontuur, gebaseerd op onze vertrouwde formule.

Wij kunnen niet wachten om jullie te verwelkomen bij GIL'S OP D'N HOEK!



Gil's
OP D'N HOEK
EN LA ESQUINA

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic Adviesprijs €3299,- nu



€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. +31 (0) 416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. +32 (0) 3 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. +32 (0) 3 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl

SHOP

TILL YOU DROP!



KERST CHOCOLADE-CADEAUS VAN LINDT

Het uitgebreide chocolade assortiment van Lindt bevat speciale producten om je vrienden en familie mee te verrassen als kerstcadeau. Heerlijke bonbons en pralines verpakt in de mooiste cadeauverpakkingen of de schattige melkchocolade teddy om het huis mee te decoreren voor de gezellige feestdagen. Alle chocoladecadeaus van Lindt zijn met passie gemaakt door de Lindt Meister Chocolatiers.

www.lindt.com.nl/shop/kerst



ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau voor de feestdagen. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek.

www.roosterwolf.com



PEUGEOT ATLAS TAJINE

Op zoek naar een bijzonder cadeau? De Peugeot Atlas tajine brengt de smaken van het Midden-Oosten in huis. De Peugeot Atlas tajine combineert hoogwaardig keramiek met een lichtgewicht aluminium basis en PFAS-vrije antiaanbaklaag. Dankzij de slimme constructie verdeelt de warmte gelijkmatig, wat resulteert in heerlijk sappige en malse gerechten. Geschikt voor zowel beginners als ervaren koks en na gebruik eenvoudig schoon te maken. Perfect om iemand mee te verrassen tijdens de feestdagen!

be.peugeot-saveurs.com/nl



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doortwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



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.

WILKINSON MEN HYDRO 5

Wilkinson introduceert de Men Hydro 5, een scheersysteem dat comfort en precisie combineert. Met vijf scherpe mesjes en een speciaal gel reservoir, zorgt de Hydro 5 voor een gladde scheerbeurt zonder irritaties. Handig: de 'Shock Absorb Technology' past vanzelf de juiste scheerdruk toe om irritaties te voorkomen. Perfect voor mannen die hoge eisen stellen aan hun scheerresultaat!

www.wilkinsonsword.com



Vier de magie van december!

SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van gerede tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.

rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



LEZERSACTIE* Emotionele Gezondheid t.w.v. € 24,50

Eindelijk een boek dat jou leert hoe je jouw gezondheid drastisch versterkt op verschillende niveaus. Vaak richten we ons enkel op de voeding, maar dat vormt slechts een klein onderdeel van het grote plaatje.



www.poweracademy.nl TAG #GEZONDHEID

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





Bélen

Kerst aan de Costa del Sol biedt een unieke mix van traditionele Spaanse gebruiken en warme, zonovergoten feestelijkheden. Terwijl het winter is, blijft het klimaat mild, wat de regio tot een populaire bestemming maakt voor wie een kerst met een twist wil beleven.

Een geliefde kerstraditie in Spanje is de Bélen, de kerststal, waarbij in steden en dorpen uitgebreide scènes worden getoond die zowel de geboorte van Jezus als het leven van toen verbeelden.

Gezinnen bezoeken deze stalletjes als deel van hun kerstviering. Daarnaast zijn er kerstmarkten met ambachtelijke producten, turrón en spectaculaire lichtshows, zoals op Calle Larios in Málaga. Overnachten aan de Costa del Sol maakt de feestdagen extra bijzonder. Hotels bieden feestelijke decoraties, speciale arrangementen en diners. Van luxe resorts tot charmante boetiekhotels, er is volop keuze. Veel hotels organiseren kerstactiviteiten zoals concerten, kookworkshops en familie vriendelijke evenementen, waardoor de Costa del Sol tijdens de kerstperiode een magische bestemming wordt.

Enkele aanbevolen hotels voor een onvergetelijke kerstviering zijn:

El Oceano Beach Hotel Mijas Costa. Dit hotel biedt speciale kerst- en

nieuwjaarsarrangementen, inclusief luxe diners en live entertainment in een elegante setting aan het strand.

Hotel Yaramar Fuengirola. Bekend om zijn unieke kerst- en nieuwjaarsdiners, waarbij gasten kunnen genieten van zorgvuldig samengestelde menu's in een feestelijke ambiance.

Wyndham Grand Costa del Sol Mijas Costa. Dit luxe hotel biedt tijdens de feestdagen speciale arrangementen met feestelijke maaltijden en activiteiten voor het hele gezin.

Ramada Hotel & Suites Costa del Sol Mijas Costa. Ideaal voor families, met betaalbare accommodaties en een scala aan kerstactiviteiten en culinaire opties.

Hotel Meliá Costa del Sol | Torremolinos. Gelegen aan het strand van Bajondillo, biedt dit hotel comfortabele kamers en feestelijke diners tijdens de kerstperiode.

+ **STOP.** + • ❄️

• **EN KOM TOT RUST**



HOTEL YARAMAR Hotel Yaramar aan de boulevard van Fuengirola biedt een sfeervol kerstarrangement met uitzicht op zee. Tijdens de feestdagen wordt het restaurant versierd met twinkelende lichtjes en klassieke decoraties. Het uitgebreide kerstmenu combineert traditionele Spaanse gerechten met een moderne twist, alles geserveerd in een warme, feestelijke ambiance. Gasten kunnen na het diner genieten van gezellige activiteiten, waaronder livemuziek en dans. De combinatie van kerstversiering, heerlijke gerechten en een prachtig uitzicht over de Middellandse Zee zorgt voor een unieke kerstervaring. Voor een feestelijke, ontspannen kerst aan de Costa del Sol is Hotel Yaramar een uitstekende keuze. Pº Marítimo Rey de España, 64, 29640

Fuengirola, Málaga, Spanje | +34 952 92 11 00 | www.hotelyaramar.es



GRAN HOTEL ELBA Gran Hotel Elba in Estepona nodigt je uit voor een stijlvolle kerst aan de kust. Met uitzicht op de azuurblauwe zee en een smaakvol ingericht restaurant biedt dit hotel een elegant kerstmenu vol mediterrane smaken. Van verfijnde voorgerechten tot heerlijke hoofdgerechten, elk gerecht is een kunstwerk op zich. Het hotel ademt luxe en tijdens de feestdagen voegt de prachtige kerstdecoratie extra warmte toe aan de ervaring. Gasten kunnen ontspannen en genieten van een feestelijk diner in een sfeer van rust en comfort. Gran Hotel Elba biedt een onvergetelijke kerst vol stijl en verfijning aan de Costa del Sol. Carretera Estepona-Cádiz, km 151, 29680 Estepona, Málaga | +34 952 80 92 00
www.hoteleselba.com/es



HOTEL FUERTE MARBELLA In het hart van Marbella biedt Hotel Fuerte Marbella een kerstviering vol sfeer en gezelligheid. Met een kerstmenu dat Spaanse tradities omarmt, worden gasten getraakteerd op een unieke ervaring. Het elegante interieur en de subtiele kerstdecoraties brengen warmte in het hotel en tijdens het diner zorgt livemuziek voor een feestelijke ambiance. De chef presenteert een zorgvuldig samengesteld menu met seizoensgebonden ingrediënten en traditionele recepten. Gasten kunnen zich hier helemaal onderdompelen in de feestelijke sfeer van de Costa del Sol. Hotel Fuerte Marbella is perfect voor wie op zoek is naar een sfeervolle kerstviering in luxe. C. el Fuerte, s/n, 29602 Marbella, Málaga | +34 951 56 20 04 | www.elfuertemarbella.com

HOTEL LAS ARENAS Hotel las Arenas, gelegen in Benalmádena, nodigt je uit voor een sfeervolle kerst met uitzicht op zee. In het stijlvol ingerichte restaurant wordt een speciaal kerstmenu geserveerd met mediterrane en internationale gerechten. De warme ambiance en subtiele kerstverlichting creëren een gezellige sfeer die perfect past bij de feestdagen. Na het diner kun je ontspannen en genieten van het uitzicht op de kustlijn. Het hotel biedt een fijne combinatie van luxe en warmte, ideaal voor een rustige kerst aan de Costa del Sol. Voor een ontspannen, feestelijke kerst is Hotel las Arenas de ideale keuze. Av. Antonio Machado, 122, 29630 Benalmádena, Málaga | +34 952 44 36 44 | www.melia.com/en



Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



In het restaurant kan je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

Een onvergetelijke ervaring



Ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je adviseren door ons vakkundige team over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren





HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL ^{★★★★}

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak** +31 6 42 72 05 54

JAMMFM

COSTA DEL SOL

RADIO

MERRY

Christmas



DOWNLOAD OUR APP_SCAN QR CODE

**COSTA DEL SOL
MARBELLA
DAB+**

**90.5 FM
97.1 FM
COSTA DEL SOL**



ADVERTEREN: SALES@JAMMFM.RADIO.COM

VOOM VOOM

altijd een feestje!

AL MEER DAN 30 JAAR



DE ENIGE NEDERLANDSE DISCOTHEEK AAN DE COSTA DEL SOL

De gezelligste Nederlandse discotheek op Spaanse bodem, gelegen in La Carihuela Torremolinos. Het publiek van de Voom Voom komt vanuit heel Europa, maar voornamelijk uit Nederland en Spanje, voor de beste feestjes met geweldige artiesten en dj's.

IETS TE VIEREN?

Bij de Voom Voom is het mogelijk om je eigen privéfeest te houden. Enkele voorbeelden zijn: verjaardag, vrijgezellenfeest, bruiloft, voetbal/ trainingskamp, carnaval of bedrijfsborrel.

Vraag naar de mogelijkheden!

BAR-DISCO
VOOM VOOM
TORREMOLINOS

Voom Voom • Av. Carlota Alessandri 45, Torremolinos • Tel. 0034-672847085
Eigenaar: Bianca Meivogel • www.la-bianca.com





Kerststal

De kerststal is een belangrijk christelijk symbool dat Jezus' geboorte verbeeldt. Figuren zoals Maria, Jozef, herders, engelen, wijzen en dieren brengen het Bijbelse verhaal tot leven en benadrukken Jezus' nederige geboortecomstandigheden.

Kerststallen, ontstaan in de middeleeuwen, worden wereldwijd in ere gehouden.

De betekenis van de kerststal

De kerststal herinnert gelovigen aan het wonder van Kerstmis: de komst van het licht in een wereld van duisternis. Jezus werd geboren in een eenvoudige stal, wat de boodschap van nederigheid, hoop en liefde onderstreept. Dit contrast benadrukt dat Gods liefde voor iedereen toegankelijk is, ongeacht rijkdom of status. De kerststal vertelt op een visuele manier dit diepere verhaal en helpt mensen, vooral kinderen, het kerstverhaal beter te begrijpen.

Soorten kerststallen

Kerststallen bestaan in allerlei vormen en maten. Van eenvoudige, handgemaakte houten figuren tot uitgebreide en gedetailleerde opstellingen met bewegende onderdelen en verlichting. In sommige landen, zoals Italië en Spanje, zijn kerststallen een ware kunstvorm met levendige details en landschappen die het hele dorp van Bethlehem voorstellen. Veel

gezinnen hebben hun eigen tradities rond het opzetten van de kerststal, waarbij de figuren jaar na jaar een speciale plek in huis innemen.

Een kerststal thuis opzetten

Het opzetten van een kerststal thuis is een mooie manier om de feestdagen een diepere spirituele betekenis te geven. Plaats het kindje Jezus bij voorkeur op kerstochtend in de kribbe, wat symbool staat voor zijn geboorte. Het samenstellen van een kerststal kan een moment van bezinning zijn voor families en een gelegenheid om het kerstverhaal samen te beleven.

De kerststal van Jezus brengt de essentie van Kerstmis tot leven. Het herinnert ons aan de geboorte van Christus en de boodschap van liefde, vrede en nederigheid die hij bracht. Dit traditionele tafereel blijft een waardevol symbool dat generaties verbindt en elk jaar opnieuw gezinnen samenbrengt om het verhaal van hoop en licht te vieren.

+ & BEWONDER. + ❄️

• STEEDS VERRASSEND AANBOD

VATICANSTAD ITALIË Ieder jaar vormt het Sint-Pietersplein in Vaticaanstad het decor voor een indrukwekkende kerststal, een symbool van vrede en saamhorigheid voor mensen van over de hele wereld. De kerststal naast de iconische kerstboom wordt met zorg uitgekozen en opgebouwd, vaak met figuren die het dagelijks leven weerspiegelen in plaats van alleen het klassieke kerstverhaal. Elk jaar komt een nieuw thema tot leven, dat belangrijke waarden zoals hoop en medemenselijkheid in de kijker zet. Onder de blikken van toeristen en pelgrims wordt de stal een plek van bezinning en bezieling. Hier wordt Kerst niet alleen gevierd, maar ook beleefd als een boodschap voor de wereld.



BRUSSEL BELGIË In Brussel, waar het Winter Wonders-festival de stad omtovert tot een ware kerstwereld, is de levendige kerststal bij de Sint-Katelijnekerk een onverwacht wonder. Bezoekers kijken vol verwondering hoe de figuren zich door het tafereel bewegen, herders lopen, dieren grazen en alles lijkt te leven. Het is alsof je even onderdeel bent van het kerstverhaal zelf. Deze bewegende stal zorgt ervoor dat iedereen, van jong tot oud, een glimlach op het gezicht krijgt en zich verwonderd voelt. Zo voegt Brussel iets bijzonders toe aan de klassieke kerstraditie, een magisch moment waarin de kerstgedachte even tastbaar lijkt te worden.



'S-HERTOGENBOSCH NEDERLAND In 's-Hertogenbosch brengt de kerststal in de Sint-Janskathedraal een vleugje Brabantse warmte naar de kersttijd. Elk jaar worden oude en nieuwe figuren met zorg neergezet in de indrukwekkende gotische ruimte, waar jong en oud zich verzamelen om het kerstverhaal te zien herleven. Er is iets intiem en huiselijks aan deze stal, die vaak lokale figuren en herkenbare details uit de regio bevat. Hier vindt iedereen een moment van stilte, een plek om even bij te komen en het echte kerstgevoel te ervaren. Voor de Bosschenaren is het een jaarlijkse traditie, een stille belofte van verbondenheid en vrede.

MADRID SPANJE In Madrid wordt kerst gevierd met grootse gebaren en de uitgebreide kerststal in het stadhuis is daar een prachtig voorbeeld van. Met honderden figuren, elk met aandacht voor detail en expressie, is het alsof je door een levendig Bethlehem wandelt. Van de marktkramen tot de rustige stal, elke scène ademt leven. Bezoekers blijven gefascineerd staan, nemen foto's en wijzen naar details die ze samen ontdekken. Voor de Madrileënen is het meer dan een stal, het is een kunstwerk, een jaarlijkse traditie die hart en ziel verwarmt. In Madrid beleef je Kerst op grootse, maar toch intieme wijze.



THE SOUND OF THE COSTA!

Op FeelGood Radio hoor je alles over de Costa del Sol en zing je ze geheel allemaal mee, want onze muziek is net zo zonnig als de kustlijn. Dus nu je ons hebt gevonden...

Turn on la Costa!



JOUW BEDRIJF OP FEELGOOD

FeelGood Radio is te horen langs de Costa del Sol. Neem ons mee in jouw marketing mix en bereik met ons zowel Engelstalige als Nederlandstalige inwoners en bezoekers van de zonnigste plek in Europa. We hebben mogelijkheden binnen elk budget en denken graag mee om jouw bedrijf perfect en effectief te laten klinken op de radio.

Wil je ook luisteren of wil je meer info over onze programma's? Ga naar www.feelgoodradio.es



FeelGood radio, Costa del Sol, Málaga • +31 6 27038841 • advertise@feelgoodradio.es • www.feelgoodradio.es



Luxe vakantie appartementen te huur

Step into your dreams!



**Hacienda
el Sueño**

la cala de Mijas

Ontsnap aan regenachtig weer en geniet van een heerlijke zomer aan de prachtige Spaanse Costa! Speciaal voor jou hebben we nu een last minute actie met 20% korting op jouw verblijf. Gebruik de code **SpanjeBruist2024** en boek direct! Zien we je binnenkort?

Er zijn nog enkele appartementen te koop!

Maak vrijblijvend een afspraak met onze sales.

Sales

+31 621 128 189 • +34 604420449 Diana Mol

+31 263 034 261 Petra De Kleermaeker

www.dreamhomemarbella.com

Meer informatie en voor reserveringen:
www.haciendaelsueno.com
rentals@haciendaelsueno.com of bel met **+34 951 668 718**



SALES

RECEPT
VOOR ELKE KEUKEN



Chocolade ganache taart

Deze luxe chocolade ganache taart is het perfecte feestelijke dessert voor kerst. De combinatie van een kruidige gember-kruimelbodemp, fluweelzachte chocoladevulling en een subtiele hint van Szechuan-peper zorgt voor een verrassende smaakbeleving. Met minimale, elegante garnering straalt deze taart verfijning uit en vormt hij een indrukwekkende afsluiter van ieder diner.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten voorbereiding en bakken + 120 minuten opharding

RECEPT VOOR

8 tot 10 personen

INGREDIËNTEN

Voor de kruimelbodemp:

- 200 g gemberkoekjes, verkruimeld
- 75 g boter, gesmolten

Voor de ganache:

- 250 ml slagroom
- 2 eetlepels suiker
- 300 g pure chocolade, fijngehakt
- 1/4 theelepel gemalen Szechuan-peper

Voor de garnering:

- Cacaopoeder
- Verse bessen
- Muntblaadjes

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175°C. Meng de verkruimelde gemberkoekjes met de gesmolten boter tot een samenhangend mengsel. Druk dit mengsel stevig in de bodemp van een taartvorm met losse bodemp (ongeveer 20 cm doorsnede) zodat een gelijkmatige laag ontstaat. Bak de bodemp 10 minuten in de voorverwarme oven. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Verwarm de slagroom met de suiker in een pan tot het net begint te borrelen. Haal de pan van het vuur, voeg de fijngehakte chocolade toe aan de slagroom en laat een minuut staan om te smelten. Roer daarna goed door tot een gladde, glanzende ganache ontstaat. Voeg de gemalen Szechuan-peper toe en roer goed door.

Giet de chocolade ganache op de afgekoelde kruimelbodemp en strijk glad met een spatel. Laat de taart minimaal 2 uur in de koelkast opstijven of tot de ganache stevig is.

Bestuif de taart lichtjes met cacaoepoeder voor een mooie afwerking. Garneer met verse bessen of muntblaadjes voor een feestelijke presentatie. Serveer de taart in dunne punten. De combinatie van romige chocolade, knapperige gemberkruimels en de lichte prikkeling van Szechuan-peper maakt dit dessert uniek en onvergetelijk!

Tijdens de kerstdagen draait alles om warmte en samenzijn. Maak het extra gezellig door samen de puzzels van Bruist op te lossen. Geniet van sfeervolle momenten, ontspannen avonden en maak kans op feestelijke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-6-1.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Kerstmis'. De oplossing van vorige maand was pakjes.

Maak kans op een:

Permsal Magnesium kuur pakket

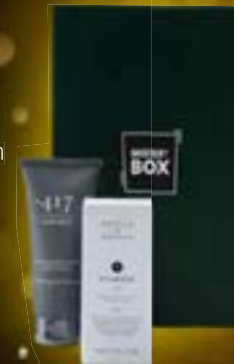
Een intensieve magnesiumkuur voor je gezondheid. Dagelijks neem je magnesium op via thuisbehandelingen. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress, burn-out, slaapproblemen of reumatische pijn heeft je lichaam extra magnesium nodig.



Maak kans op een:

Mysterybox- MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn eigen manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je er als man een handje bij helpt.



Los de rebus op.

s	u	y	q	a	m	l	n	m	w	p	huid
q	c	r	i	m	f	c	i	m	d	r	mannen
c	y	h	y	y	i	y	a	y	a	q	mysterybox
m	n	a	e	x	j	n	t	r	j	m	scheren
e	c	p	o	r	n	x	d	u	g	i	box
v	u	x	s	e	e	m	m	i	e	u	verzorgt
w	b	d	n	b	l	n	p	j	u	m	wassen
t	g	r	o	z	r	e	v	x	u	h	premium
g	r	m	l	u	y	e	o	y	g	o	
w	a	s	s	e	n	b	o	n	o		
m	e	x	z	s	j	f	o	q	s	f	

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 januari 2025 via www.nederlandbruist.nl/costa-del-sol/puzzelen of via de QR-code



BELANGRIJKE NUMMERS COSTA DEL SOL

Het is handig om tijdens je verblijf aan de Costa del Sol een lijst met belangrijke telefoonnummers bij de hand te hebben.

NOODGEVALLEN

SPOED: 112

CONSULATEN

Nederlands Consulaat Torremolinos
+34 952 380 888

POLITIE

Nationaal SPOED: 091
Lokaal SPOED: 092
Benalmádena: +34 952 562 142
Estepona: +34 952 798 300
Fuengirola: +34 952 66 52 61
Málaga: +34 952 06 18 70
Marbella: +34 952 899 900
Torremolinos: +34 952 376 000

GUARDIA CIVIL

Nationaal SPOED: 062
Benalmádena: +34 952 575 150
Estepona: +34 952 801 093
Fuengirola: +34 952 474 030
Málaga: +34 952 071 520
Marbella: +34 952 770 344

BRANDWEER

Nationaal SPOED: 080
Benalmádena: +34 952 56 34 29
Estepona: +34 952 792 121
Fuengirola: +34 952 46 10 46
Málaga: +34 951 92 88 01
Marbella: +34 952 774 349

AMBULANCE

Nationaal SPOED: 061

ZIEKENHUIZEN

Vithas Xanit International Hospital
(Benalmádena): +34 952 367 190
Hospiten Estepona: +34 952 760 600
Clinica Xanit Fuengirola:
+34 952 477 310
Hospital Costa del Sol (Marbella):
+34 951 97 66 69
Hospital Doctor Pascual (Malaga):
+34 951 019 100
Clinica Internacional de Pizarra:
+34 952 484 467

PSYCHOTHERAPIE

Irma Kanters +31 (0) 6 13 563 860

HUISARTSEN

Dr. Landman (Nederlands, Spaans en Engels)
La Carihuela: +34 952 388 872
Dr. Marchionni (Engels)
Estepona: +34 952 793 882
Dokterspost Las Albarizas
Marbella: +34 951 973 374
Dr. Frank Buster (Nederlands, Spaans en Engels)
Torremolinos: +34 952 380 279

TANDARTS

Snezana Kools (Nederlands, Spaans en Engels)
Torremolinos: +31 661 470 111

VLIEGVELD MÁLAGA

Informatie: +34 952 048 484
Bagage problemen: +34 952 048 837

TAXI'S

Benalmádena: +34 952 441 545
Estepona: +34 952 802 900
Fuengirola: +34 952 471 000
Málaga Airport: +34 952 176 030
Marbella: +34 952 823 835
Mijas: +34 952 476 593
San Pedro: +34 952 774 488
Torremolinos: +34 952 382 744

FERRY'S

Belearia (reserveren): +34 902 160 180
Belearia (informatie): +34 971 310 711
Transmediterranea: +34 902 454 645
Umafisa: +34 971 310 201

BUSSEN

Málaga: +34 952 350 061
Marbella: +34 952 772 192

TOERISTISCHE INFORMATIE

Benalmádena: +34 952 448 494
Estepona: +34 952 80 20 02
Fuengirola: +34 952 461 625
Málaga: +34 952 213 445
Marbella: +34 952 761 197
San Pedro: +34 952 783 787
Torremolinos: +34 952 379 551

WIL JE OOK MET JE NUMMER OP DEZE PAGINA STAAN?

Vraag naar de mogelijkheden!

Scan de QR-code of mail naar:
lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl
of bel Lorenzo Bossers
+31 6 42 72 05 54 of
+31 76 711 53 40





Genieten

van de rust aan de

Costa del Sol