

**COSTA DEL SOL**



**JANUARI 2025 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

Maaïke 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. ©2025.

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](mailto: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](mailto: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

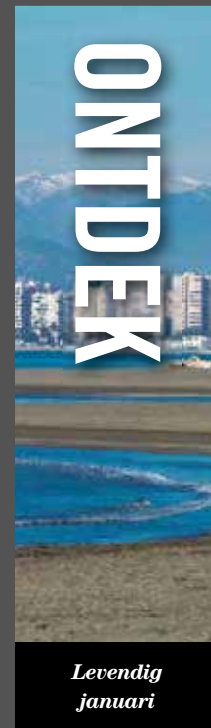
### GOOGLE TRANSLATE TO TRANSLATE INSTANTLY



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



*Nieuwjaar*



*Levendig  
januari*



*Heerlijk  
genieten*



*Januari*

10 28 32 40

## ***Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!***

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,  
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.  
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



## ***Bruisende lezer,***

De Costa del Sol wenst je een prachtig begin van het nieuwe jaar! Terwijl de feestelijke sfeer van december nog na-echoot, biedt januari een verfrissende start vol zon, unieke tradities en een warme Andalusische gastvrijheid. De regio straalt een bijzondere charme uit in deze tijd van het jaar, met levendige markten, ambachtelijke producten en heerlijke lekkernijen zoals turrón en polvorones die je smaakpapillen verwennen.

Ook na de kerstdagen blijven lokale restaurants en boetiekjes bruisen. Veel ondernemers zetten zich in om jouw verblijf onvergetelijk te maken, met speciale wintermenu's, unieke cadeaus en inspirerende evenementen.

Het nieuwe jaar nodigt uit tot vernieuwing, en hier voelt elke dag als een frisse start.

Laat je verrassen door lichtshows, bezienswaardigheden en de ontspannen sfeer. Geniet van het goede leven en haal het beste uit je tijd met onze tips. Proost op een jaar vol geluk en avontuur!

Proost op een jaar vol geluk, gezondheid en avontuur.

Met de beste wensen,  
**Lea en Marcel Bossers**



**Adverteren?** Mail naar  
[nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)  
of bel +31 76 7115340.



# 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!**

**INTRO PRIJS\***

**FILLER  
€ 185,-**

**BOTOX  
€ 89,-**

**\*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

## 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.

**PREVENTIE**  
Verminder overgewicht & word gezonder

**Vanaf  
€ 269,-**

- 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**



**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!



# *Nieuwjaar*

**Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.**

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.



**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 Higueras 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 tartar 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**



**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 muziekavonden. Met een breed assortiment aan Belgische en Nederlandse producten maakt ze elke bezoeker tot een feest. Peggy wenst iedereen een goed 2025! **Paseo Marítimo de Algarrobo 8 Algarrobo | +34 6 42542840 | f Bar & Shop Peggy's Place**

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 Higueras 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 Torrequebarda, Benalmádena | +34 952 96 13 97**



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

**TABERNA CAFÉ TROPICANA** Taberna Café Tropicana in Ronda biedt een intieme sfeer met een menu vol mediterrane en internationale smaken. In een warme ambiance geniet je van heerlijke gerechten en goede wijn. Perfect voor een romantisch avondje in het historische Ronda, waar gezelligheid en culinaire verfijning samenkomen. **Virgen de los Dolores, 11, 29400 Ronda | +34 952 87 89 85**



**SKINA** In het hart van Marbella bevindt zich Skina, een intiem restaurant dat zich onderscheidt door zijn Michelinster en exclusieve sfeer. Chef-kok Marcos Grandá brengt een moderne interpretatie van de Andalusische keuken, waarbij hij werkt met seizoensgebonden en lokaal geproduceerde ingrediënten. Elk gerecht is een kunstwerk dat de rijke culinaire tradities van de regio viert, gepresenteerd met een eigentijdse flair. Het minimalistische interieur straalt verfijning uit, met een focus op comfort en elegantie. Skina biedt een intieme setting met slechts enkele tafels, waardoor persoonlijke aandacht en uitstekende service gegarandeerd zijn. Dit is een culinaire ervaring die de zintuigen prikkelt en inspireert. **Calle Aduar, 12, 29601 Marbella +34 952 76 52 71 | www.restauranteskina.com**

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 zult vinden. **Bar El Mojito | Calle buto 80, La Carihuela, Málaga | elmojitospanje@gmail.com**

**RESTAURANTE BARDAL** In het pittoreske Ronda bevindt zich Restaurante Bardal, een meesterwerk van chef-kok Benito Gómez dat de culinaire tradities van Andalusië naar een hoger niveau tilt. Bekroond met twee Michelinsterren biedt het restaurant een gastronomische reis door de rijke smaken van de regio. Het menu is seizoensgebonden en zorgvuldig samengesteld, waarbij lokale ingrediënten centraal staan. Elke gang vertelt een verhaal over de streek, van de bergen tot de valleien. Het interieur is minimalistisch maar elegant, met een warme ambiance die de focus legt op het culinaire vakmanschap. Bardal combineert innovatie met authenticiteit en biedt een unieke en onvergetelijke eetervaring. **Calle José Aparicio, 1, 29400 Ronda | +34 951 48 98 28 www.restaurantebardal.com**





# JAMMFM

COSTA DEL SOL RADIO

COSTA DEL SOL 90.5 FM - MARBELLA 97.1 FM & DAB+

Happy  
New Year!

Een heel gelukkig en muzikaal 2025  
namens je vrienden van  
JAMMFM Radio!

Laat ons uw bedrijf promoten.  
Om te adverteren tegen verrassend betaalbare prijzen  
E-mail: [SALES@JAMMFM.RADIO.COM](mailto:SALES@JAMMFM.RADIO.COM)



TAPAS

FOOD TOUR

MARBELLA

-10%  
BRUIST24



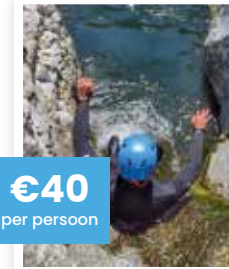
Meer informatie:



€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

### Benahavís River Walk

Ontdek de canyon van Benahavís 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](https://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





*Carlos Lens:*

# Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

## **1. Begin met een heldere doelstelling**

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

## **2. Krachttraining als basis**

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

## **3. Slaap en herstel zijn essentieel**

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

## **4. Voeding is 80% van het proces**

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

## **5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's**

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

**Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!**

**Meer weten? Ga naar [www.houseofcarlos.nl](http://www.houseofcarlos.nl) of scan de QR-code voor meer informatie.**



# 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



Dierenwelzijn.  
Wereldwijd.



SCAN DE QR-CODE

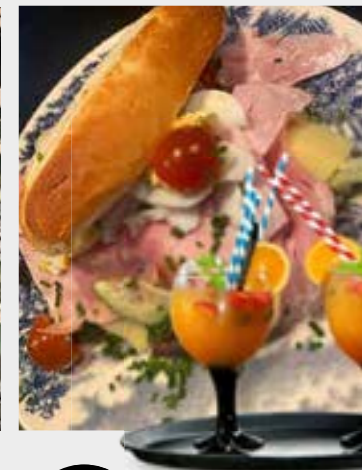


ADOPTEEER KAYA

## ZIJ GELOOFT IN MIJ! IN ELKE HAP VAN CASA HAZES

Brasserie Casa Hazes is de favoriete plek voor zowel toeristen als locals door de nabijheid van het strand van Carhuela. Dit jaar nam Rachel Hazes de goedlopende bar-brasserie over. Het verwezenlijkt André Hazes' droom van een eigen kroeg, een plek waar zijn muzikale nalatenschap voortleeft.

Casa Hazes is doordrenkt met de geest van de legendarische zanger André Hazes, zichtbaar in de stijlvolle inrichting en gastvrije ambiance. Het menu varieert van Nederlandse klassiekers zoals sappige steaks en verse salades of kroketten en bitterballen tot seizoensgebonden specials en een uitgebreide wijn- en bierkaart. Onze luxe broodjes worden veel besteld en zijn een absolute aanrader. Geniet van een heerlijk broodje terwijl André's muziek een unieke sfeer creëert.



RESERVEREN?  
BEL +34711068026

BRASSERIE



CASA HAZES

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

*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 vorig jaar openden wij onze deuren. Ondersteund door zowel oude als nieuwe toppers zijn wij begonnen aan een nieuw avontuur, gebaseerd op onze vertrouwde formule.

**Wij kunnen niet wachten om jullie te verwelkomen bij**



*Gil's*  
**OP D'N HOEK**  
EN LA ESQUINA



# Levendig januari

**In januari 2025 is de Costa del Sol, en in het bijzonder Málaga, een levendige bestemming met diverse activiteiten en evenementen.**

**Hier zijn enkele hoogtepunten die deze regio tot een unieke ervaring maken:**

## **Driekoningentocht in Málaga**

Op 5 januari trekt de traditionele Cabalgata de Reyes Magos door het centrum van Málaga. Tijdens deze kleurrijke parade gooien de Drie Koningen snoep en cadeautjes naar het publiek. Het evenement brengt jong en oud samen in een feestelijke sfeer.

## **Winteruitverkoop**

Januari markeert de start van de winteruitverkoop in Spanje. In Málaga en omliggende steden vind je geweldige kortingen op mode, accessoires en lokale producten.

## **Wandelen in de natuur**

Het milde winterweer is perfect om te wandelen. Ontdek de boulevard van Málaga of de groene paden in natuurgebieden zoals het Montes de Málaga-park of de Sierra de las Nieves.

## **Culturele ontdekkingen**

Málaga biedt een rijke culturele ervaring met musea zoals het Picasso Museum en het Centre Pompidou. Geniet van kunst, geschiedenis en moderne tentoonstellingen.

## **Golfen in de zon**

De Costa del Sol, ook wel 'Costa del Golf' genoemd, biedt talloze golfbanen. De milde temperaturen maken januari ideaal om een balletje te slaan.

## **Bezoek de witte dorpen**

Ontdek de charme van Andalusische witte dorpen zoals Frigiliana en Mijas. Met hun smalle straatjes en witgekalkte huizen ademen ze rust en traditie.

## **Skiën in de Sierra Nevada**

Op slechts een paar uur rijden van Málaga ligt de Sierra Nevada. Hier kun je 's ochtends skiën en 's middags genieten van de kust.

## **Feestelijke tradities**

In januari vieren dorpen en steden lokale feesten, zoals het Fiesta de San Antón, met traditionele muziek, dans en eten.

Dankzij het milde klimaat en de gevarieerde activiteiten is de Costa del Sol een fantastische bestemming voor een winterse vakantie.

# SHOP

TILL YOU DROP!



## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

**PRE-ORDER NOW!**  
via onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



## SPARKLING WHITE

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



[rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)

## BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

[www.topbloemen.nl](http://www.topbloemen.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 doorontwikkelt. 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](http://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](http://www.nederlandbruiST.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



# Frissse start in januari!



## INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

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



## PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische overschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



## LEZERSACTIE\* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



[www.woonwinkelkampen.be](http://www.woonwinkelkampen.be) TAG #KAMPEN



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruiST.nl)





# STOP

EN KOM TOT RUST



## *Heerlijk genieten*

De Costa del Sol is een unieke bestemming waar je kunt genieten van zowel zonnige stranden als skiplezier in de nabijgelegen Sierra Nevada.

Hoewel er langs de kust geen skigebieden zijn, bieden tal van hotels het hele jaar door een uitstekende uitvalsbasis voor een vakantie die strand en sneeuw combineert. Hier zijn enkele van de beste opties:

**Marbella Club Hotel – Golf Resort & Spa** Luxe hotel in Marbella met strandfaciliteiten, een spa en een ideale ligging voor dagtrips naar de Sierra Nevada.

**Hotel Los Monteros Spa & Golf Resort** Stijlvol hotel in Marbella, perfect voor een ochtend op de skipistes en een middag aan zee.

**Gran Hotel Miramar** Elegant vijfsterren-hotel in Málaga, dicht bij de historische stadskern en goed verbonden met de Sierra Nevada.

**Vincci Selección Aleya Hotel Boutique & Spa** Boetiekhotel in Benalmádena met directe toegang tot het strand, ideaal voor een mix van avontuur en ontspanning.

**Finca Cortesin Hotel Golf & Spa** Exclusief resort in Casares met luxe suites, een bekeerde spa en een rustige sfeer, perfect na een actieve dag.

**Kempinski Hotel Bahía** Nabij Estepona, biedt luxe en comfort met uitzicht op zee, meerdere zwembaden en gastronomische restaurants.

**Puente Romano Beach Resort** Resort in Marbella met mediterrane charme, moderne faciliteiten en diverse eet- en sportmogelijkheden.

**Nobu Hotel Marbella** Trendy hotel met toegang tot exclusieve restaurants en uitgaansgelegenheden, ideaal voor luxe en plezier.

**Ikos Andalusia** All-inclusive resort bij Estepona met activiteiten en faciliteiten, perfect voor gezinnen en koppels.

**Amàre Beach Hotel Marbella** Adults-only hotel in Marbella met een moderne sfeer, strandtoegang en een uitstekende ligging voor excursies.

Geniet van het beste van de Costa del Sol: zon, ontspanning en een korte reis naar de sneeuw.

# STOP

EN KOM TOT RUST

**VINCCI SELECCIÓN ALEYSA – BENALMÁDENA** Dit elegante boetiekhotel ligt direct aan het strand van Benalmádena, perfect voor een ontspannen en luxe vakantie. Met stijlvolle, moderne kamers en balkons die panoramisch uitzicht bieden op de Middellandse Zee, voelt elk verblijf als een unieke ervaring. Het gastronomische restaurant biedt verfijnde gerechten, terwijl de spa gasten verwent met ontspannende behandelingen. Het buitenzwembad en de zonnige terrassen bieden een oase van rust, terwijl de centrale ligging een gemakkelijke toegang tot lokale bezienswaardigheden garandeert. Vincci Selección Aleya biedt de perfecte balans tussen luxe en comfort, ideaal voor wie ontspanning en een vleugje avontuur zoekt. **Av. Antonio Machado, 57, 29630 Benalmádena, Málaga | +34 952 566 566 | [www.vincciaalaysa.com](http://www.vincciaalaysa.com)**



**FINCA CORTESIN HOTEL GOLF & SPA – CASARES** Finca Cortesin is een exclusieve bestemming gelegen in het rustige Casares, ideaal voor wie ultieme luxe en rust zoekt. Het hotel biedt ruime, elegant ingerichte suites met privéterrassen. De uitgebreide faciliteiten omvatten een bekroonde spa met een binnenzwembad, sauna's en behandelingen op maat. De 18-holes golfbaan is perfect voor golfenthousiastelingen. Gasten kunnen genieten van gastronomische hoogstandjes in de diverse restaurants,



met smaken van lokaal geïnspireerde gerechten tot internationale keukens. De weelderige tuinen, drie zwembaden en het adembenemende uitzicht op de Middellandse Zee maken het verblijf onvergetelijk. Perfect voor een serene vakantie vol verwennerij en verfijning. **Carretera de Casares, s/n, 29690 Casares, Málaga | +34 952 937 800 | [www.fincacortesin.com](http://www.fincacortesin.com)**

## LA ZAMBRA



**LA ZAMBRA RESORT – MIJAS** La Zambra Resort in Mijas biedt moderne luxe met een authentieke Andalusische twist. Het resort heeft prachtig ingerichte kamers en suites met uitzicht op de omliggende heuvels. Met drie zwembaden, een luxe spa en toegang tot nabijgelegen golfbanen is het perfect voor ontspanning en recreatie. De restaurants serveren heerlijke gerechten, variërend van traditionele Spaanse smaken tot internationale culinaire creaties. De locatie biedt ook de mogelijkheid om het schilderachtige dorpje Mijas te verkennen, bekend om zijn witte huisjes en culturele charme. La Zambra combineert natuurlijke schoonheid met verfijnde gastvrijheid voor een onvergetelijk verblijf. **Av. de Gran Bretaña, s/n, 29650 Mijas, Málaga | +34 952 485 000 | [www.hyatt.com](http://www.hyatt.com)**

**BOHO CLUB – MARBELLA** Boho Club biedt een unieke bohemien-chique ervaring in Marbella, ideaal voor gasten die iets anders zoeken. Gelegen aan de exclusieve Golden Mile, combineert het hotel een ontspannen sfeer met verfijnde luxe. De bungalows en kamers zijn ontworpen met een artistiek oog voor detail en omgeven door weelderige tuinen. Gasten kunnen genieten van een buitenzwembad, een fitnessruimte en een restaurant dat seizoensgebonden en duurzame gerechten serveert. De nabijheid van het strand en de stad Marbella zorgt voor veelzijdige activiteiten, terwijl de rust van het hotel een gevoel van ontspanning biedt. Een perfecte plek voor stijlvolle ontspanning. **Urb. Lomas de Río Verde, 144, 29602 Marbella, Málaga | +34 952 157 221 | [www.bohoclub.com/](http://www.bohoclub.com/)**



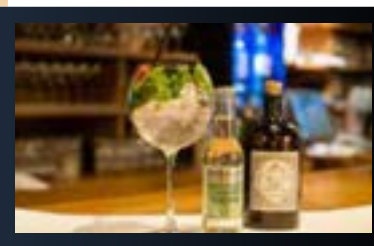
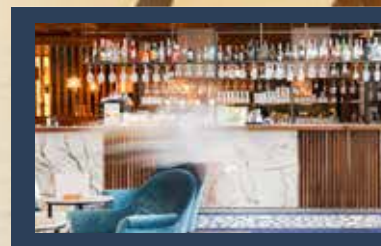
# De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je bij hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor haar hotelgasten, iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en loopafstand tot het strand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede (NL) | Tel. +31 (0)111 655 200 | [www.sheetz.nl/grandhotelterduin](http://www.sheetz.nl/grandhotelterduin)



*Echt tijd voor elkaar!*

## Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Legt u deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en 4 appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan u onbepert kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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

# 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](http://www.la-bianca.com)





# Januari

**Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.**

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

# & BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



## INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

**(IFFR)** Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



## DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

**UTRECHT** In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reisideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



## WINTERWANDELING EN WELLNESS -

**ARDENNEN** Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

## MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



# 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](http://www.feelgoodradio.es)

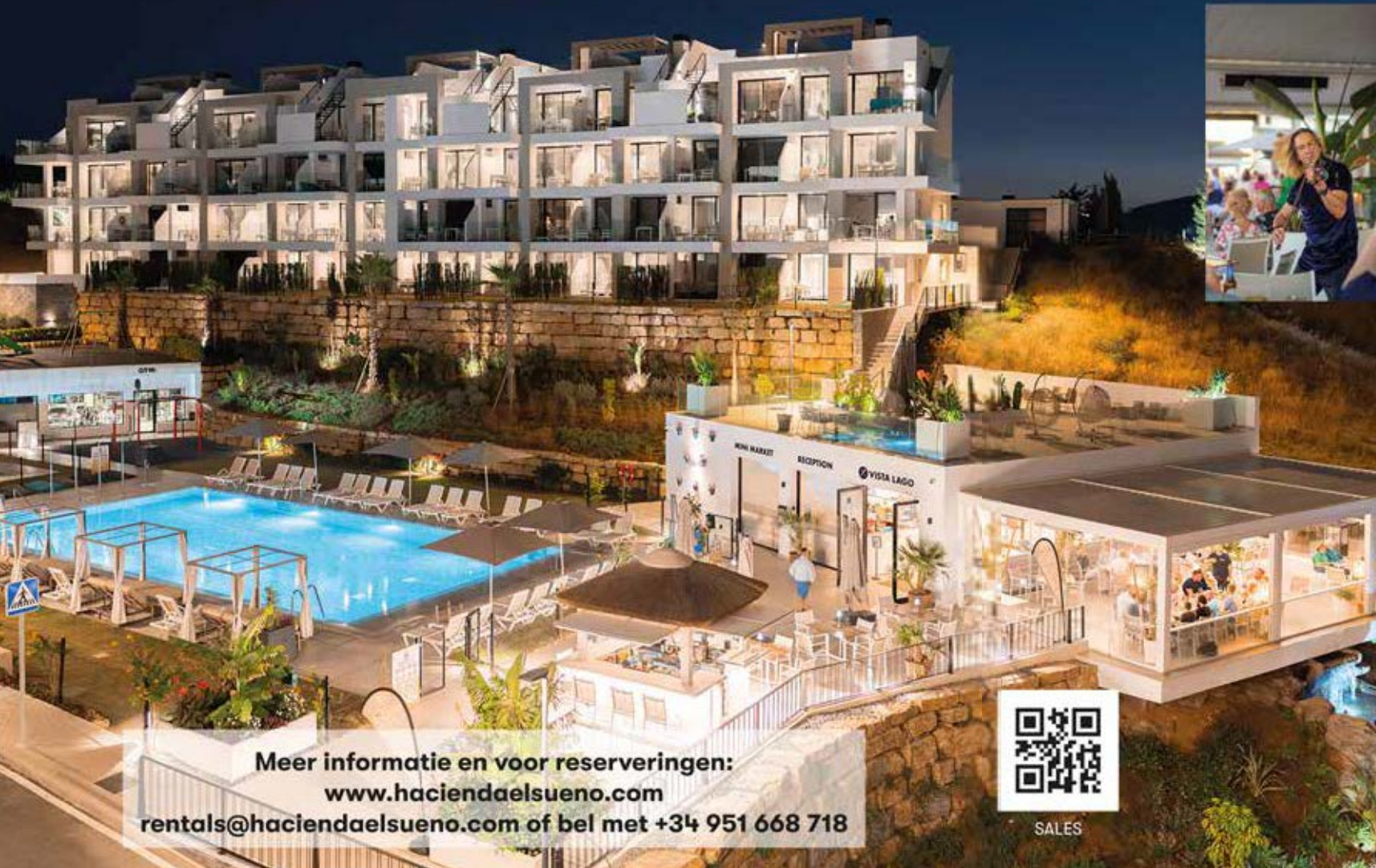


FeelGood radio, Costa del Sol, Málaga • +31 6 27038841 • [advertise@feelgoodradio.es](mailto:advertise@feelgoodradio.es) • [www.feelgoodradio.es](http://www.feelgoodradio.es)



# 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 SpanjeBruist2025 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](http://www.dreamhomemarbella.com)

Meer informatie en voor reserveringen:

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

[rentals@haciendaelsueno.com](mailto:rentals@haciendaelsueno.com) of bel met +34 951 668 718



SALES



Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

# PUZZELPAGINA

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

## Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

## 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. Wordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

# Elan 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.



Psychotherapie aan de Costa del Sol

# De innerlijke criticus

Veel mensen hebben last van een innerlijke criticus, afgekort I.C. Het zijn vaak perfectionistische mensen die hoge eisen stellen aan zichzelf. Ze hebben vaak de neiging om iedere keer weer nieuwe doelen te stellen die ze dan moeten behalen. Op zich hoeft dit niet verkeerd te zijn, zo kun je het ver brengen op verschillende gebieden.

Het idee veel te 'moeten', daar gaat het op een gegeven moment mis. Want het brein gaat steeds nieuwe doelen verzinnen die behaald moeten worden. Het is eigenlijk 'rupsje-nooit-genoeg'. En zo kun je opgebrand raken en psychische en lichamelijke klachten ontwikkelen. Wanneer je je hiervan bewust wordt, kun je andere keuzes maken. Je zou dan baat kunnen hebben bij ACT, mindfulness en/of schematherapie.

**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](mailto:info@irmakanters.nl).



**NIEUWSGIERIG?**

Scan de QR-code voor meer info of kijk op [www.irmakanters.nl](http://www.irmakanters.nl)

Élan Vital Alhaurin el Grande, Costa del Sol | +31 (0)6 1356 3860 | [www.irmakanters.nl](http://www.irmakanters.nl)

# 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





# FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET  
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**