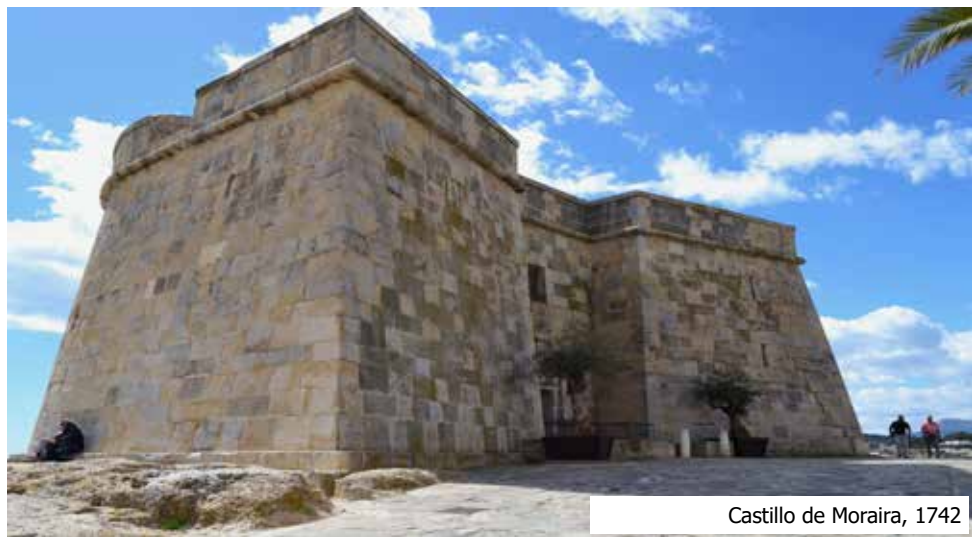




NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Castillo de Moraira, 1742

Een nieuw jaar met een ander gezicht!

Monique Crouchs en Anne-Lize Jaspers hebben de evenementencommissie verlaten. Beiden hebben hier lange jaren hun tijd en energie in gestoken. Waarvoor onze dank!

Men moet nu aan een nieuwe naam wennen: Corry Reijmers. Als een van uw gastvrouwen was zij al redelijk zichtbaar. Wij wensen Corry heel veel plezier en succes!

In dit nummer o.a.

Bloesem/puzzeltocht

Stukje Spanje: Moraira

Documentaireavond: Human

Stokje Evenementencie. overgedragen

Abstract schilderen

Januari 2017



Buenaventura Villas

Ctra. Moraira – Calpe, 27
Edificio “Vistalmar”
03724 Moraira – Teulada

Tel./Fax: 96 649 03 85

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

Uw Nederlandse aan- en verkoop-
makelaar met ruim 30 jaar ervaring in
Spaans onroerend goed

OP TOP LOCATIE!!! - REF. V805

Ruime vrijstaande 2 slaapkamer villa
van ca. 200m2 met goede verdeling
en lichte kamers.

Gelegen op een vlak perceel van
800m2 op loopafstand van het
strand en centrum van Moraira.

PETER EN BOB CROUGHS



Ons kantoor is open van maandag t/m vrijdag van 9:30 – 13:30 uur, 's middags op afspraak.

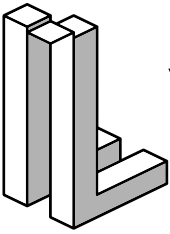


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

Bij uw komende verjaardag
(met minimum 10 personen) bieden wij u aan
een overnachting met ontbijt voor 2 personen
in ons hotel en uiteraard een fles cava.

Boek nu: **965 740 947**
C/ Lérida 2 MORAIRA

solparktennis@ctv.es
www.solparktennis-moraira.com



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

"De Lage Landen"

Nieuwsbrief Januari 2017

NVOC: voor contacten met Nederlandstaligen door middel van activiteiten op allerlei terreinen.

Correspondentieadres:

NVOC "De Lage Landen"
Buzón T 733
03724 Moraira-Teulada
Spanje

Bezoekadres:

Arnesol
Calle Cigüeña 10
Moraira-Teulada
Spanje

Routebeschrijving:

Net zoals er vele wegen naar Rome leiden, zijn er bijna evenzoveel manieren om ons clubgebouw te bereiken. Voor hen die nog niet vertrouwd zijn met het rijk gevarieerde stratenplan van Moraira is het verreweg het handigst om de volgende route te volgen:

U begint in het dorp bij de rotonde die het dichtst bij het benzinestation ligt. Volg van hier uit de borden richting 'El Portet'. Volg deze weg, bovenlangs de jachthaven, tot u na een ruime kilometer aan uw linkerhand een bordje 'Farmacia' ziet. Hier gaat u linksaf de 'Camino de la Viuda' op en volgt deze weg tot u wederom na een ruime kilometer het bord met 'NVOC Arnesol' ziet. Hier gaat u rechtsaf de 'Calle Cigüeña' in en ziet u het clubgebouw rechts van u beneden de weg liggen. Houdt u tijdens het parkeren rekening met het vrijhouden van de uitritten van buurtbewoners?

Internet: <http://www.nvoc-delagelanden.com>

E-mail: info@nvoc-delagelanden.com

Lidmaatschap: Aspirant leden kunnen zich aanmelden bij de gastvrouwen of de penningmeester.

Contributie: De contributie voor 2017 is vastgesteld op € 80,00 per persoon.
Bankrekening: IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544
BIC: BSABESBB

Colofon: Deze nieuwsbrief verschijnt 9x per jaar en ligt steeds voor u klaar in de bar van ons clubgebouw. Vanaf januari 2006 zijn alle nieuwsbrieven digitaal gearchiveerd op onze website en deze kunnen daar onbeperkt worden geraadpleegd.

Redactie & lay-out: Marco Westrik

Eindredactie: Cora Dekkers-Hulshoff Pol

Advertenties: Louk Clavan

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 9 Februari 2017

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 30 januari 2017

E-mail: Uitsluitend naar: redactie@nvoc-delagelanden.com

ZUINIGE ELEKTRISCHE VERWARMING

Hoog rendement, zeer snelle opwarming

Gezellige en gezonde warmte

Geen installatiekosten

Hoofd- of bijverwarming

De definitieve oplossing

Bel mij voor gratis demo

CALOR RADIANT



**BESPAAR 30-50%
OP VERWARMING**

www.stralings-warmte.com

638 530 052

DE ZONNEWARMTE IN HUIS



Service en Onderhoud

Wij doen alles, van 't vervangen van een lampje tot volledige motorrevisie, van het herstel van een krasje tot compleet carrosserie spuitwerk.

**Dames: gratis
veiligheidstest
terwijl u wacht!
(OK.. Heren ook!)**

**10%
KORTING
voor clubleden**

**Gratis Airco
gezondheids check
(op vertoning van
deze advertentie)**

Alle werkzaamheden inclusief afhandeling verzekering

Telefoon: 96 649 3226 / 676 163 896

Larry's

Calle Pozo 48 (vlak bij de Mas y Mas)

03726 BENITACHELL

INHOUDSOPGAVE

Bestuursamenstelling per 24 november 2016	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Van de penningmeester	15
Creatieve workshop	15
Kerststukjes maken bij het Alzheimer Dagcentrum	16
Van de evenementencommissie	17
Bloesem / puzzelrit 18 februari	19
Nieuwjaarsduik 1 januari	19
Benefietconcert t.b.v. mensen met alzheimer	21
Documentaire avond 31 januari	23
Filmavond 14 februari	25
Verslag Kerstdiner 2016	27
Jason Gast over: Ischias	28
Klassieke muziekavond 24 januari	29
Clubreis 2017 - nog enkele plaatsen beschikbaar!	31
Verslag Bergstappers 4 december	33
Een penseelstreek...	35
Stukje Spanje: Kustplaatsen: geen toevallige situatie	37
Belangrijke adressen en telefoonnummers	38
Kerkdiensten	38

In de digitale versie van dit boekje staan veel links, onder andere achter alle advertenties en bijna alle foto's. Klik er eens op voor meer informatie!

Bezoek ook onze website: www.nvoc-delagelanden.com. Hier vindt u niet alleen alle berichten en artikelen uit dit boekje, maar ook verslagen van activiteiten, culturele evenementen en verschillende leuke en interessante rubrieken. Teksten in dit boekje zijn vaak ingekort vanwege de ruimte. De volledige tekst staat op de website, vaak ook met meer foto's.

Heeft u ook een idee voor een rubriek of een tekst of artikel voor op de website? Stuur het naar redactie@nvoc-delagelanden.com. De website is van leden voor leden!



Costa Blanca
Vakantiewoning

uw partner in de
vakantieverhuur
van uw Spaanse woning

- Betrouwbaar
- Persoonlijke benadering
- Eigen serviceteam

Sharon Huibers
0031 653187005
sharon@costablanca-vakantiewoning.com
www.costablanca-vakantiewoning.com



Marike den Dulk

Avenida del Portet 42, Edificio El Forti,
Local I te Moraira
(tegenover de Peugeot garage).
Telefoon en fax: 966 490 347
E-mail: mail@marikedendulk.com

Voor al uw Spaanse problemen zoekt Marike een oplossing!

Bel Marike voor vrijblijvende verzekerings-offertes
tussen 9.30 en 13.30 uur.

Marike kan u ook begeleiden met o.a.:

auto import, auto overschrijving, notaris begeleiding bij aan
en verkoop van uw huis, testamenten, nalatenschappen, monde-
ling-vertaalwerk, medische begeleiding bij specialisten.

Openingstijden: 9.30 tot 13.30 uur en (op afspraak)
van 16.30 tot 18.30 uur van maandag tot vrijdag.

Reumatoloog

Paul van 't Pad Bosch

afspraak : afspraak@reumasalud.nl



servitur sl

(sinds 1973)

- Erfenissen
- Testamenten
- Estate planning
- Jur. advies koop-verkoop o.g.

Bezoekadres:
Edificio SERVITUR
Ctra. de Finestrat (CV758)
Urb. El Planet 7
03502 BENIDORM

Correspondentie-adres:
Apartado de Correos 216
03508 BENIDORM
(Alicante)
España

E-mail: servitur@servitur.es
Internet: www.servitur.es

Telefoon: (+34) 965 850 891
Telefax: (+34) 965 866 988

BESTUURSSAMENSTELLING PER 24 NOVEMBER 2016

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Anneke Blokland - Van Leeuwen 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bridge Externe zaken KKK
Vicevoorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roborto@gmail.com	Accommodatie Technische Zaken Tennis
Secretaris	Cora Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Tuinclub
2 ^e secretaris	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Commissies Prikbord Schilderen
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 966 498 773 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Klaverjassen Zangkoor
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers - Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Keuken Publicatiebord Spaanse les
Bestuurslid	Regien Dwarkasing 610 193 761 nvoc.regina@gmail.com	Mode Op Maat Toneel Ziekencontact
Bestuurslid	Nicole Lesire 905 748 686 nicole.julien@gmail.com	Advertenties Evenementen Golf

Hier had uw advertentie kunnen staan!

Adverteer in de NVOC - Nieuwsbrief en/of plaats een banner op onze website: www.nvoc-delagelanden.com

Vraag naar de aantrekkelijke tarieven
of kijk op de website onder: "Adverteren"

Ans Doorakkers gediplomeerd pedicure Benitachell

Nieuwste nattechniek voor het verwijderen van likdoorns, eelt, ingegroeide nagels, schimmelnagels en algehele verzorging van uw voeten met eventueel een heerlijke voetreflexmassage.

Bij mij kunt u ook terecht voor het aanbrengen van permanente make-up met goedgekeurde niet roodkleurende pigmenten. Met verdoving.

**alleen op afspraak:
Tel: 664 534 919**



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

Tel: 966 491 259
24/7: 639 561 945
www.icmoraira.es

Adem

macha, s.l.

Administración de Empresas

- Inkomsten- en vermogensbelasting residenten en niet-residenten
- Fiscaal nummer / identificatienummer
- Notariële zaken
- Vestigingsvergunning (residencia)
- Rechtskundig advies (na afspraak)
- Onderhoud huis, tuin en zwembad
- Alle verzekeringen AXA, ARAG en DKV

www.gestorjavea.com

C/Falcia 2, local 1
Urb.La Guardia Park
buzon 602 BAM
03738 Jávea
T: 00-34-965770515
F: 00-34-966470608

E: info@gestorjavea.com
Geopend: ma-vrij van 9-13 u
Na afspraak evt. ook 's middags

Charlotte van der Werf

Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	croughs.moraira@gmail.com	966 490 385
	Robert Lem	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
Bergstappers:	Harm Kroon	nvocharm Kroon@gmail.com	634 398 125
Bergstappers Plus:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Betty Pennings	bpennings3@gmail.com	966 499 091
	Leny Oudendijk	oudendyk@telefonica.net	965 745 628
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	634 347 403
Evenementen:	Corry Reijmers	nvoc.evenementen@gmail.com	634 350 161
Filmavond:	Lydia la Rivière Zijdel	toneelnvoc@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.gastdesk@gmail.com	965 748 686
Golf:	Perry van Glabbeek	perryvanglabbeek@gmail.com	966 498 075
www.nvoc-golf.nl	Esta Löchter	nvoc.golf@gmail.com	966 490 515
	Wim Witteveen	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	966 498 773
Jeu de Boules:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Klassieke Muziekavond	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	0031 624 222 697
Klaverjassen:	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	966 498 773
	Marian Boere	boere845@hotmail.com	665 018 759
KKK:	Chris Hallemaans Adriaan van der Kuip	koffie.kuieren@gmail.com	616 812 818
Kookworkshops:	Kok Kroef	jkroef@xs4all.nl	615 424 951
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	965 748 459
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Nieuwsbrief Eindredactie:	Cora Dekkers- Hulshoff Pol	redactie@nvoc-delagelanden.com	965 974 941
Nieuwsbrief Advertenties:	Louk Clavan	advertenties@nvoc-delagelanden.com	626 708 200
Publicatiebord:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	966 491 198
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	687 075 852
Technische zaken:	Zie het formulier in de keuken van Arnesol		
Tennis:	Robert Lem (voorzitter)	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
	Domy Roël (vice voorz.)	domyroel@gmail.com	650 671 435
	Simon Bakker (administrateur)	s.c.bakker@quicknet.nl	
Toneel:	Solveig Dondorff- Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
Tuinclub:	Mohan Mehta	nvocuin@gmail.com	658 556 849
Website:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	627 108 528
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398

*Exclusieve, charmante
& elegante dameskleding
met grote persoonlijkheid*



VoQue

Moraira

*Uw winkel voor mode
en complementen*

**10%
korting**

**op 'nieuwe'
collectie
voor club
leden**

c/barranquet 10 (naast 'the Ribs bar')

03724 Moraira

Tel 665 878 574 (Lidia)

 /voquemoraira



orange dental

Total Dental Care - Implantology

TANDARTS

Dr. Rutger C. Baerends

Gespecialiseerd in esthetische tandheelkunde
en implantologie

Bezoek nu onze praktijk !

tel: 966 495 006

Maandag

Hele dag
11:00 - 13:30 Biljartclub
14:30 - 17:00 Zangkoor Alegría
18:45 - 19:00 ClubBand
19:00 - 22:30 Inschrijven bridge
Bridgedrive

Dinsdag

Hele dag
10:00 - 12:00 Biljartclub
13:00 - 16:30 Tennisclub Solpark
Mode Op Maat
met Coby en Beatrijs

Woensdag

Hele dag
Vanaf ± 13:00 Biljartclub
19:30 Golf
Klaverjassen

Donderdag

Hele dag
10:00 - 13:00 Biljartclub
11:00 - 12:30 Tekenen en schilderen
Jeu de boules (in het
park van Moraira)
16:00 - 20:00 Clubmiddag
16:30 - 18:00 Geldzaken
15:30 - 18:00 Bibliotheek, uitleen en
verkoop van boeken
Fotokopiëren.

Vrijdag

Hele dag
10:00 - 12:00 Biljartclub
14:30 - 14:50 Tennisclub Solpark
15:00 - 18:30 Inschrijven bridge
Bridgedrive

Zaterdag

Vanaf ± 13:00 Golf

Wandelingen, maandelijks:

Bergstappers eerste zaterdag
Bergstappers+ derde zondag
KKK laatste zondag

*Raadpleeg website, informatiebord
en mededelingen voor exacte data*

NVOC "DE LAGE LANDEN"



Mar y San Design bouwt professionele websites voor elk budget. Van vakantiewoning tot verhuurbedrijf tot online winkel. Onze websites zijn ook geschikt voor mobiele apparaten als tablets en telefoons.

Kijk voor meer informatie op onze website of bekijk de website van de Nederlandse club als voorbeeld.



+34 620 109 683 | +31 (0)85 7858591
info@marysan.com | www.marysan.com

LANDLIJN, MOBIEL + INTERNET



LANDLIJN

- Huur voor de landlijn €12.99
- Gesprekken vanaf 1ct

MOBIEL



- Spaanse Gesprekken vanaf 3 ct
- Internationale Gesprekken vanaf 3ct
- Data Paketten
- NIEUW Mobiel Contract



DRAAD LOOS INTERNET

- Part-Time/Combinatie Pakketten
- Snel Internet
- Technische hulp in uw eigen taal
- Gratis Installatie
- Spaans 96 nummer

ADSL



- Supersnel internet
- Tot 20Mb download
- Technische hulp in uw eigen taal



U vindt ons kantoor op Ctra Moraira –Calpe 82B

Bel Ons: 902 88 90 70
965 743 473
Email Ons: sales@telitec.net
Online: www.telitec.com



LET OP:
Verkoopsvoorwaarden zijn van toepassing op ALLE aanbiedingen op de flyer

**KORTING
NL-CLUBLEDEN**



*Wij adviseren ook bij u thuis
"33 jaar Verbeek Verzekeringen"*

Vraag vrijblijvend offerte aan
Kantoortijden: ma. t/m vr. van 09.00 - 14.00



TEL 96 649 3295
mail@pieterverbeek.com



**Liberty
Seguros**

JANUARI 2017

18 januari	13:30	Creatieve Workshop
29 januari		KKK
31 januari	19:30 uur	NVOC Documentaire avond

FEBRUARI 2017

12 februari	17:00 uur	Optreden Alegria in La Senieta
18 februari	09:45 uur	Bloesem/puzzelrit
<u>28 februari</u>	20:00 uur	Klassieke muziekavond

MAART 2017

17 maart	19:00 uur	Toneel voorstelling in La Senieta
18 maart	19:00 uur	Toneel voorstelling in La Senieta
18 maart		Fallas in Valencia
28 maart	20:00 uur	Klassieke muziekavond

APRIL 2017

3-8 april		NVOC Clubreis naar Andalusië
24-28 april		NVOC Bridgereis naar Cabra
24-28 april		NVOC Golfreis naar Almerimar

Voor meer informatie: www.nvoc-delagelanden.com/evenementenkalender

***** Bij deze activiteiten: inschrijven bij de gastvrouwen. *****

Uw betalingsbewijs is uw toegangsbewijs.

<--->

Wijzigingen voorbehouden. Houdt u het mededelingenbord, prikbord en - indien van toepassing - onze website en/of mededelingen@nvoc-delagelanden.com in de gaten voor nadere details, wijzigingen en eventuele overige activiteiten!

DEELNAME AAN ONZE CLUBACTIVITEITEN IS GEHEEL VOOR EIGEN RISICO

<--->

Mededelingen via mededelingen@nvoc-delagelanden.com dienen ingeleverd te worden bij de voorzitter van de Evenementencommissie óf een van de leden van het Dagelijks Bestuur, waarna Mohan Metha voor publicatie zal zorgen.

<--->

Mededelingen van persoonlijke aard graag ook melden aan het secretariaat indien u wilt dat het bestuur van de club daar op reageert.

Filmavonden, documentaire avonden en klassieke muziek avonden zijn alleen toegankelijk voor leden van NVOC "De Lage Landen".

Premium Plus

THE BEST STEAK ON THE COSTA

VOOR LEDEN VAN NVOC DE LAGE LANDEN
GRATIS FRAMBOZEN KIR ROYAL BIJ EEN LUNCHMENU

CARRETERA CALPE-MORAIRA | EDIFICIO KRISTALMAR 30A
T: 966 177 387 | I: WWW.PREMIUMGROUPMORAIRA.COM

Der Rohrdoktor

Wij geven u
vooraf een prijs

Snelle ontstoppingsdienst
Reiniging van leidingen en buizen
Verwijderen van wortels
hogedrukreiniging
opsporen van verstoppingen zonder breekwerk
septic tanks (ook sanering daarvan)
deskundige afwerking

24 uurs service

we leggen ook zwembadtegels onder water!

bel ons op 966 490 731 of mobiel 696 291 728
Email tristan.buhl@freenet.de - www.derrohrdoktor.jimdo.com

VAN DE PENNINGMEESTER

De contributie voor 2017 bedraagt ongewijzigd € 80,-
Graag overmaken vóór 31 januari 2017 op rekening van:

NVOC De Lage Landen

IBAN code: ES05 0081 0674 6300 0138 6544

SabadellSolbank in Moraira

onder vermelding van uw Naam en Lidmaatschapsnummer.

Dit nummer kunt u terugvinden in de ledenlijst.

Als u dit bedrag wilt overmaken vanaf een buitenlandse bankrekening, dient u de volgende gegevens te gebruiken:

IBAN code: ES05 0081 0674 6300 0138 6544

BIC: BSABESBB

Mocht u contant willen betalen of pinnen dan kan dit op onze clubmiddag, op donderdag (16.30 – 19.00 uur). Onze voorkeur gaat uit naar overmaking op onze bankrekening. Indien de contributie niet vóór 31 januari 2017 is ontvangen, wordt een verhoging toegepast van € 5,- in verband met extra werkzaamheden.

Arlette Mol

CREATIEVE WORKSHOP

wisselend- eigentijds- werken met diverse materialen o.a. kralen-stof-leer-band en veel meer (altijd een succes om er iets "ouds" in te verwerken)!

Vaste prijs € 7.50. Graag vooraf aanmelden bij Adri Petri: A3.Petri@gmail.com.

Benieuwd? Loop eens binnen, de eerstvolgende is 18 Januari 2017!



Een achttal enthousiaste clubleden gingen beladen met allerlei kerstattributen, veelal geschonken door leden van de club, groene takken uit eigen of andermans tuin, scharen, schorten en een camera op pad naar het Alzheimer Dagcentrum in Teulada. Via de mail had Marleen nog allerlei tips gegeven over hoe de oase te gebruiken, welke tangetjes, enzovoort.

Dus op 15 december j.l. zaten wij om 10 uur 's morgens gezellig de plannen van de morgen te bespreken in het café tegenover het centrum. Anne-Lize, Jacqueline, Marijke, Margôt, Marion, Nicole en Guusje als cameravrouw wisten nog niet zo goed hoe het allemaal zou gaan verlopen. Lydia, die al langer bij het dagcentrum aan de slag is met de mensen (als sociale clown), gaf wat informatie over wat wel of niet te verwachten was, maar gaf ook aan dat het per dag verschilt wat de mogelijkheden van de diverse mensen zijn.

Iedereen ging snel aan de slag onder het toezicht van de cliënten, deels met opgewonden gezichten en deels in stille verwondering wat er allemaal stond te gebeuren. Ook voor het personeel was het een openbaring om mensen van de groep uit hun isolement te zien kruipen en ze actief te zien participeren. Eén van onze oudere clubleden die sinds een jaar ook in het dagcentrum komt, genoot met volle teugen van alle bekenden om zich heen en wilde met ieder van ons op de foto. Na iets meer dan een uur waren de tafels brandschoon en resteerden per tafel zes gezellige kerststukjes, die op de kerstmarkt niet hadden misstaan.

Het was een geweldige morgen, niet alleen voor de cliënten en het personeel, maar zeker ook voor onszelf. We waren aangenaam verrast hoe welkom we waren en dat wij als clubleden zoveel plezier kunnen schenken aan mensen in een centrum als dit in onze gemeente.

Dus leden van de schilderclub, tuinclub, naaclub, zangkoor, enz. mocht je een keer iets in het Dagcentrum of in de Residentie (verpleeghuis) willen doen voor en met mensen met Alzheimer, neem dan contact op met Lydia Zijdel (payasosocialtommy@gmail.com) zodat zij daarin kan bemiddelen.

Guusje en Lydia la Rivière



U heeft vast en zeker gehoord dat Monique en Anne-Lize de evenementencommissie hebben verlaten. Beiden hebben hier lange jaren hun tijd en energie in gestoken.

Anne-Lize stuurde een team aan voor alle keukenactiviteiten en had steeds weer nieuwe lekkernijen voor ons. Heel erg bedankt voor al het werk dat je voor de club hebt gedaan.

Monique was/is het gezicht van evenementen, als aanspreekpunt via de internetsite kwam je altijd eerst bij haar terecht. Ook de regie van de evenementenkalender liep via haar. Opletten dat er geen twee dingen op dezelfde dag georganiseerd worden, altijd alert dus!! Hoelang zij dit allemaal gedaan heeft weet ik niet. Ik heb een info over een rondwandeling met foto's over Valencia gezien uit 2008!!! Dit boekje had zij gemaakt met Gerda Barbier. Heel erg leuk en nog steeds actueel. Je laat ons gelukkig niet helemaal in de steek. De clubreis, de Fallas en de Kerstinkoop reis blijven jouw afdeling.

De tijd is nu echt aangebroken dat ook zij andere dingen wil gaan doen. Niet meer geleefd worden door mails, agenda 's en stukjes schrijven. Man, kinderen en vooral kleinkinderen willen ook wel eens onverdeelde aandacht. Heel erg bedankt voor al je werk!

Zelf polste jij mij heel voorzichtig om je op te volgen. Na heel lang twijfelen en heel veel praten met mijn mede evenementen collega's heb ik schoorvoetend ja gezegd. Met hulp van Nicole, Iet en Lieke moet het gaan lukken. Ik ga heel erg mijn best doen om alles goed te laten verlopen. Mijn eigen weg hierin te zoeken.

Voor mij was Monique / evenementen een begrip, ik denk voor heel veel clubleden. Men moet nu aan een nieuwe naam wennen: Corry Reijmers. Helemaal onbekend ben ik niet meer. Als een van uw gastvrouwen was ik al redelijk zichtbaar. Ik moet nu ook voor iedereen bereikbaar zijn.

Ik hoop dat 2017 een jaar wordt met veel mooie evenementen die wij samen beleven.

Corry Reijmers



alexspanje



ZELF BELEGGEN OF LATEN BELEGGEN?

De keuze van nu.
Alex, uw bank ook in Spanje.

Logisch toch?

Naast zelf beleggen kunt u ook laten beleggen.
Net zoals u uw grasveld kunt laten maaien.

Wij bieden diverse moderne technieken om beleggen zo eenvoudig mogelijk te maken. Ongecompliceerd en toegankelijk, net als Alex Spanje. Of u nu kiest voor zelf beleggen of laten beleggen, in ons kantoor in Marbella zit altijd een team enthousiaste, deskundige medewerkers voor u klaar. Check de website of kom langs.

Maak vandaag nog een afspraak.

Alex Vermogensbank is een handelsnaam van BinckBank N.V. - Vergunninghouder DNB - Geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Markten - K.v.k. Amsterdam 33162223. Wie gaat beleggen neemt risico. De waarde van uw belegging kan fluctueren. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.

NEEM CONTACT OP

telefoon
+35 952 924 011

web
www.alexspanje.com

BLOESEM / PUZZELRIT 18 FEBRUARI

Zaterdag 18 februari. Noteer deze datum maar vast in uw agenda en geef u op bij de gastvrouwen op de club. Want ook dit jaar belooft het weer een mooie, spannende rit te worden. Tenminste, als de amandelbomen nog of al in bloei staan. Want de weergoden hebben ons de afgelopen weken behoorlijk in de steek gelaten. Dat mag echter de pret niet drukken want ook de opgaven die u meekrijgt, geven genoeg plezier en (ont)spanning...

We gaan de achterlanden in, langs bergen en dalen, langs kleine, hele kleine dorpjes waar u nog even een drankje kunt nemen, en langs mooie vlaktes om uiteindelijk aan het einde van de rit neer te strijken bij HOLE 19. Hier wacht ons een lekker etentje, komt u te weten wie er heeft gewonnen en de beker in ontvangst mag nemen en de rit voor volgend jaar mag verzorgen!

We zullen het zien op zaterdag 18 februari. U wordt tussen half 10 en 10 uur uiterlijk verwacht op de club. Schrijf u snel in, er zijn slechts 70 zitplaatsen in HOLE 19. Inschrijving vanaf 12 januari: € 20 inclusief eten, € 6 voor alleen de rit.

De organisatie



NIEUWJAARSDUIK 1 JANUARI

Bekijk de foto's en twee video's van de Nieuwjaarsduik op de website!





De modewinkel aan de Costa Blanca voor Dames en Heren

Damesmerken:

Aaiko, Betty Barclay, Cambio, Elisa Cavaletti, Espresso,
Etoile du Monde, Geisha, Juffrouw Jansen,
L'Argentina, Michele, Tricot Chic, Zerres

Herenmerken:

Claudio Campione, Gardeur, Mc Gregor, LaCoste,
NZA, State of Art, Van Gils, Van Santen van Santen

Altea: C/ La Mar 1 (Paseo) Tel: 965 841 846
Denia: C/ La Mar 24, Tel: 966 435 272

Op zondag 12 februari om 17.00 uur organiseert het koor Alegría van onze club in de aula van het gemeentehuis LA SENIETA in Moraira een benefietconcert om mensen met Alzheimer in de beide centra in Teulada/Moraira financieel te ondersteunen bij de aanschaf van activiteitenmateriaal.

Niet alleen kunt u tijdens dit concert genieten van dit koor olv Guy Verhelst maar ook van een gastoptreden van het koor Cantares (eveneens gedirigeerd door Guy Verhelst), het Duo Pasión Doble (cello en piano) bestaande uit Lutgarde de Neve en Guy Verhelst, alsmede de Argentijnse tangodanseres Marilú Fischer die op een compositie van Pasión Doble een tango zal dansen.

De gastvrouwen van de avond, Marike den Dulk en Stephanie Fletcher-Walker zullen in het Spaans en het Nederlands de diverse optredens aan elkaar rijgen.

Kaartjes à € 6,00 zijn te koop op de donderdagmiddag via de gastvrouwen in ons clubgebouw of te bestellen via zangkooralegria@gmail.com, telefonisch bij Guusje 647116066 of op het kantoor van Marike Den Dulk, Avenida del Portet 42, Edificio El Forti, Local 1, Moraira (ma t/m vrij 09.30 – 13.30).

Met uw komst geniet u niet alleen van een bijzondere muzikale en theatrale uitvoering, maar ondersteunt u ook het goede werk dat het Alzheimer Dag Centrum (AFA Teulada/Moraira) en de Alzheimer Afdeling van het Centro Residencial Ana Maria Espinós Llopes in Teulada doen voor mensen met diverse vormen van dementie, waaronder Alzheimer.





Het ziekenhuis gekozen door Nederlanders en Belgen

Waarom IMED Ziekenhuizen kiezen?

- ⇒ Wij ontvangen alle **ZIEKTEKOSTENVERZEKERINGEN**.
- ⇒ Wij staan klaar om de **Nederlandse** en **Belgische patiënt** te dienen; een team van vertalers en meertalig personeel, medisch personeel en internationaal verplegend personeel, hebben direct contact met de Nederlandse en Belgische verzekeraars om hun procedures te stroomlijnen.
- ⇒ Wij zorgen voor alle **medische en chirurgische specialiteiten**.
- ⇒ **24h. spoedgevallen** en eigen ambulancedienst.

Wij zorgen voor u aan de Costa Blanca: **Benidorm | Teulada | Elche**



C/ Ramón y Cajal, n^o 7
03503 BENIDORM
GPS: 38.5412,-0.1059
966 87 87 87

www.imedlevante.com/nl



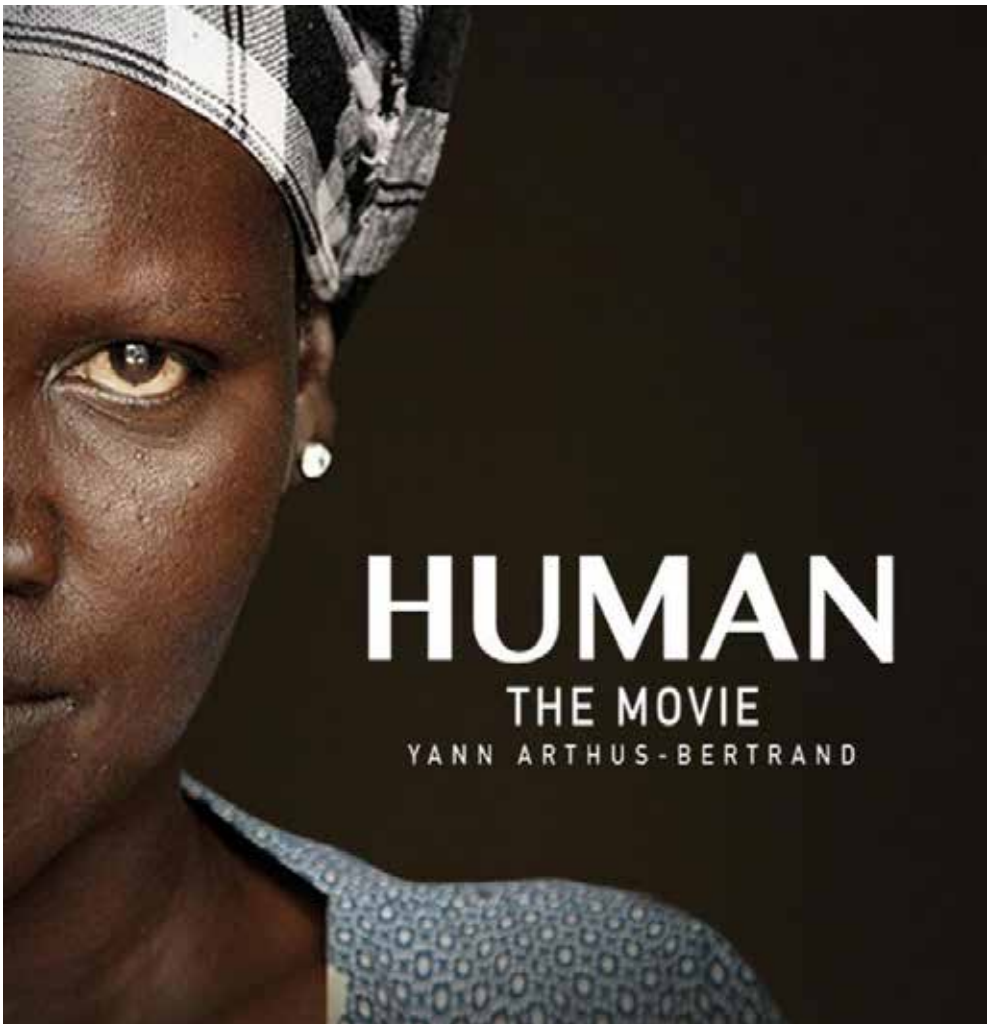
Carretera Teulada-Moraira, n^o2.
Camino del Calvario
03725 TEULADA
GPS: 38.7263,0.1082
966 81 74 04

www.imedteulada.com

HUMAN (2016 in de Nederlandse bioscoop en op DVD) Wat maakt ons menselijk? Dat is de hoofdvraag van filmmaker Yann Arthus-Bertrand in de film HUMAN. Om het antwoord hier op de te vinden besteedde hij drie jaar aan het verzamelen van (real-life) emotionele verhalen van meer dan 2000 vrouwen en mannen uit 60 verschillende landen, waarin thema's als liefde, oorlog, homoseksualiteit, vergevingsgezindheid, familie, leven na de dood, geluk, immigratie en de zin van het leven centraal staan. Een indrukwekkende kijk op de hedendaagse samenleving afgewisseld met prachtige beelden van onze planeet.

Duur film: 192! minuten, Nederlands ondertiteld

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=0-Retnj3TsA>





CENTRO-DENTAL.EU
ALTEA LA VELLA MORAIRA

**Dr. J.van Nikkelen Kuijper
en zijn assistentes zijn verhuisd**
Altea: Ctra. de Callosa 21, naast de optica
Moraira: Ctra. Moraira - Benitachell,
C.C: Los Pinos, naast Global Cars

TANDARTS

Altea la Vella	96 584 75 34
Moraira	96 574 33 30



Clinica Benissa



Huisarts: Dr. Max Meertens
Tandartsen: Eric Geerlings, Alexandra Rodríguez
Dermatoloog: Dr. Ruud Valks
KNO-arts: Dr. Stef Kohler
Orthopedie: Dr. Vicente Reig
Podoloog/pedicure: Philip Mann
Natuurgeneeskunde: Christina Brouwers
Acupunctuur: Monica Blokland
Psychotherapeute: Rian van Rijnsbergen
Psychologe: María Reyes Olmeda

*Aangesloten bij VGZ en
andere Nederlandse
verzekeringen*

Nu ook bij DKV

*Kijk op onze website voor
afspraken online en
andere informatie*

Avda. Pais Valencià 19, Benissa Tel: 96 573 31 57 Urg: 639 60 42 69 www.clinicabenissa.com

Eye in the Sky (2016) is een spannende dramafilm waarin kolonel Katherine Powell (Helen Mirren) een geheime actie leidt die terroristen in Kenia moet ontmaskeren. Ze maken hiervoor gebruik van drones; the eyes in the sky. Maar wanneer het team beelden krijgt van een gevaarlijkere situatie dan ze ooit gedroomd hadden, is het tijd om het plan over boord te gooien. De levens van honderden burgers staan op het spel. Gevangen in een web van morele en ethische kwesties, moeten er gevaarlijke beslissingen worden gemaakt.

De film legt heel fraai de dilemma's bloot die sowieso gekoppeld zijn aan oorlog voeren, maar helemaal op deze nieuwe wijze. Vaak wordt aangenomen dat de wijze van oorlogvoering vanachter een soort spelcomputer met drones het doden allemaal gemakkelijker maakt, dan bijvoorbeeld een bom laten vallen vanuit een overvliegend vliegtuig. De film van vanavond laat u daar zelf over beslissen.

Misschien niet de meest geschikte film voor een romantische Valentijnsavond, maar zeker de moeite waard.

In de hoofdrollen onder anderen Helen Mirren, Aaron Paul en de onlangs overleden Alan Rickman. Regie is in handen van Gavin Hood (Tsotsi, Rendition) en acteur Colin Firth is betrokken als producent.

Duur: 102 minuten;

Trailer: <http://www.filmvandaag.nl/film/98667-eye-in-the-sky/trailer>



Lydia & Guusje la Rivière Zijdel



Restaurant Les Fougues in Moraira

Verse Franse producten om te consumeren in het restaurant of om mee te nemen. Vis, schelpdieren en schaaldieren, vers vlees, bakkerij, kaas, gebak, kaviaar, foie gras, escsargots de Bourgogne, catering en nog veel meer.

Verkoop van verse kreeft en oesters uit de vijver. Gespecialiseerd in "fruits de mer" gerechten. Selecte keuze van Franse wijnen en champagne.

Carretera Moraira - Calpe
Cami Paellero, 3
03724 Moraira (Alicante)

96 574 5109 / 678 488 895
Website: www.lesfougues.es
E-mail: info@lesfougues.es



Bel gratis (zonder landcode)
vanuit:
Spanje: 900 993 131
Portugal: 800 831 458
Zwitserland: 0800 555 733
Frankrijk: 0800 905 909

 **Kuiper**
DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Van Houten Industriepark 12
1381 MZ Weesp
Telefoon +31 (0)294 418080
Telefax +31 (0)294 418157
Email info@kuiperbv.nl
Website www.kuiperbv.nl



Internationaal verhuizen?

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Met meer dan 80 jaar ervaring is uw waardevolle inboedel bij Kuiper in goede handen. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuismagazijnen naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffertje...wij de rest!

- Eigen (Nederlandstalige) vestigingen in heel Zuid-Europa
- Wereldwijd betrouwbaar en ervaren agentennetwerk
- Moderne opslagfaciliteiten in Nederland en op de bestemming
- Tevens frequent op andere Europese en Overzee bestemmingen
- Door combinatielading gunstige en concurrerende tarieven!

 ERKENDE
VERHUIZERS

 IAM

 PEREGRINAC

*U pakt uw koffertje...
wij de rest!*

Rondom 18:00 uur druppelden de gasten binnen en werden verwelkomd met een glas cava. Het clubhuis was qua tafelindeling leuk omgetoverd, zodat kleine, midden en grote groepjes hun plek vonden aan een prachtig versierde kersttafel.

Nadat de laatste van de 55 deelnemers hun plaats hadden gevonden, heette onze voorzitter Anneke een ieder hartelijk welkom en wenste allen een smakelijk eten met veel gezelligheid. Nou! een gezellige avond werd het, met een uitstekend menu! Voortreffelijk qua inhoud en soepeltjes door de vrijwilligers uitgeserveerd. (Bravo!!)

Na de start van diverse soorten heerlijke tapa's was het even (!!) wachten en zeker aan onze tafel zag je toen bladen vol met glazen (Irish Coffee??) uitgeserveerd worden. Maar na voorzichtig proeven was er maar één kreet: "Oh wat is dit heerlijk!"

Ook de hoofdschotel was zeer smaakvol en het was even heel rustig om ons heen. Iedereen zat te genieten. Ook het dessert was heerlijk en het was al rond 23.00 uur dat onze voorzitter Marie José en haar keukencrew bedankte voor de voortreffelijke avond die ze ons gebracht hadden. Hun inzet en kwaliteit proeft naar meer. Ook de dames van de feestelijke aankleding werden hartelijk bedankt.

Wij sluiten ons hier helemaal bij aan.

Jan en Ricky van Dijk.

P.S. Het enige dat wij een beetje gemist hebben was kerstmuziek bij binnenkomst. Misschien voor volgend jaar een ideeetje.





Ischias is een naam die voor vele aandoeningen in de onderrug wordt gebruikt. De echte oorzaak van Ischias is echter een irritatie van de ischiaszenuw. Deze zenuw loopt, met zijn zijtakken, van de wervelkolom door het bekken naar het been. Als er voordat de zenuw het been ingaat iets op de zenuw drukt en deze raakt geïrriteerd wordt dat officieel een Ischias genoemd.

De symptomen uiten zich als pijn in de bil, uitstralend naar de heup en vaak ook door het been naar de kuit tot zelfs tot de voet. Dit alles kan gepaard gaan met of zonder pijn in de rug, terwijl de oorzaak zich vaak wel in rug bevindt.

Er zijn grofweg drie plekken waar de Ischiaszenuw bekneld kan worden: in de wervelkolom, in het bekken en in de bil. In de wervelkolom kan een wervel of een ontstoken gewrichtje druk geven tegen de wortels van Ischiaszenuw en kan er uitstraling ontstaan. Ook een ontstoken tussenwervelschijf deze prikkeling geven.

Als er een scheefstand van het bekken is ontstaan kan dit ook tegen de zenuw aan drukken en in veel gevallen veroorzaakt langdurige scheefstand littekenweefsel in het bekken, wat dan weer de zenuw kan beklemmen.

Verder kan de zenuw klem komen te liggen in of onder de Piriformisspier. Als deze spier te gespannen is of in een spasme staat, wordt er druk uitgeoefend op de Ischiaszenuw en kunnen de uitstralende klachten ontstaan. Dit wordt vaak gezien bij mensen met chronische rugklachten en/of met een (te) holle rug.

Omdat de oorzaak van een Ischias zo divers is en omdat er vaak sprake is van een combinatie van factoren is een juiste diagnose van essentieel belang. Wanneer niet de OORZAAK of alleen het symptoom wordt behandeld, zal behandeling slechts tot kortstondige verlichting leiden of geen resultaat opleveren.

In onze kliniek zijn wij gespecialiseerd in het diagnosticeren en behandelen van deze vervelende vaak lang aanwezige klacht. Door de oorzaak boven water te krijgen zullen wij op alle vlakken deze wegnemen. Dit doen wij door het hele lichaam, met behulp van onder andere computeranalyse van de houding, in ogenschouw te nemen en vaak ook multidisciplinair te werken met bijvoorbeeld een podoloog.

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met onze kliniek in Calpe.

**Jason Gast (Doctor in Chiropractic),
www.quiropracticacalpe.es
Quiropráctica Calpe Tel: 965 875 917.
Quiropráctica Altea Tel: 965 841 950**

Deze avond vertonen we een opera en wel van Wolfgang Amadeus Mozart: *Così fan Tutte*. Dit is een van de mooiste opera's van de meester. De uitvoering vindt plaats door een schitterende cast, die optrad in 2006 op het beroemde Glyndebourne Opera Festival. The Orchestra of the Age of Enlightenment en The Glyndebourne Chorus staan onder leiding van dirigent Iván Fischer.

Elk jaar vindt sinds 1934 in Glyndebourne, in het zuiden van Engeland, een operafestival plaats. Onze Bernard Haitink is er 10 jaar muzikaal leider van geweest. Het onderwerp dat in deze opera aan de orde is, is het vrouwelijk geslacht. De stelling die onderzocht en geponeerd wordt is dat, mits het goed wordt aangepakt en mits er voldoende tijd is, alle vrouwen zich uiteindelijk laten verleiden en zo hun partner ontrouw worden. *Così fan Tutte*: zo doen ze allemaal. Wij zijn het met deze stelling natuurlijk niet eens, maar dat doet hier niet ter zake.

De opera maakt deel uit van de drie z.g. Da Ponte opera's van Mozart; het libretto is geschreven door Lorenzo Da Ponte, evenals de libretto's van *Don Giovanni* en *Le nozze di Figaro*. De opera wordt gezongen in het Italiaans en behoort tot het opera buffa type. Dat laatste betekent dat de opera luchtig van aard is, komische elementen bevat en gespeeld wordt in rollen die gewone burgers voorstellen (in tegenstelling tot vorsten en andere hoog adellijke personen) en bedoeld is opgevoerd te worden voor het gewone publiek.

Het is een verrukkelijk werk; de ene aria is nog mooier dan de andere. Er zijn twee sopraanaria's die behoren tot het beste dat Mozart gecomponeerd heeft.

De opera duurt nogal lang. Daarom hebben we besloten de aanvangstijd eenmalig te laten afwijken van het gebruikelijke tijdstip: 19.30 in plaats van 20 uur. Op die manier beogen wij een inbreuk op de nachtrust te voorkomen.

Jan Aerts



the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
 inclusief een halve fles wijn
 € 24,00



driegangen menu
 inclusief een halve fles wijn
 € 26,00



Zondag Lunchmenu
 3 gangen, inclusief een halve fles wijn
 € 21,99



Bezoek onze website:
www.theolivetreerestaurant.es

Vind ons op facebook:
www.facebook.com/TheOliveTreeRestaurantMoraira



Restaurant The Olive Tree

Camino El Paellero, 4
Moraira (Alicante)
Tel. 966 490 655
info@theolivetreerestaurant.es
www.theolivetreerestaurant.es

Openingstijden:

Maandag gesloten
Dinsdag t/m zaterdag
18:30 - 22:00
Zondag
12:30 - 22:00

maandag 3 april t/m zaterdag 8 april 2017

6 daagse busreis naar ANDALUCIA

**nog
enkele
plaatsen!**

REISBESCHRIJVING (zie de website voor meer informatie):

1ste dag: MORAIRA – SEVILLA

Vanaf Moraira rijden wij over de autovías naar Sevilla. Onderweg maken we koffiestops en een lunchstop. Rond 17.00 uur arriveren wij bij het **** hotel "NH Viapol".

2de dag: SEVILLA

's Morgens na het ontbijt staat de bus voor ons klaar voor een rondrit door Sevilla, waarbij u vele van de imposante gebouwen van deze Andalusische stad zult zien. Daarna zal de chauffeur ons bij de Plaza de España laten uitstappen om zelf het centrum van de stad te verkennen.

3de dag: Een bezoek aan het Natuurreservaat DOÑANA

of u blijft SEVILLA verder verkennen. Aan u de keuze! DOÑANA is een van de belangrijkste biosfeerreservaten van Europa. Dit natuurpark is het leefgebied van met uitsterven bedreigde diersoorten en een stopplaats voor vele migrerende vogels.

4de dag: Vertrek vanuit SEVILLA naar CÓRDOBA

Na het ontbijt vertrekken wij richting Córdoba. Een prachtige route waar we zeker van zullen genieten. Onderweg stoppen we in een van de plaatsjes. Na de lunch rijden we door naar Córdoba waar we rond 17.00 uur bij ons **** hotel "NH CALIFA" zullen arriveren.

5de dag: CÓRDOBA

De absolute topper van Córdoba is de Mezquita, een immense moskee met als middelpunt een kathedraal. Ook staat deze stad bekend om het "Alcázar de los Reyes Cristianos". 's Avonds bestaat de mogelijkheid een Flamencoshow te bezoeken.

6de dag: CÓRDOBA – MORAIRA

Na het ontbijt rijden we weer terug naar Moraira. Onderweg maken we koffiestops en een lunchstop.

De kosten

In samenwerking met FD Travelgroup, die de organisatie van deze reis in handen heeft, kunnen wij u deze 6-daagse busreis aanbieden voor € 495,- p/persoon op basis van logies en ontbijt of € 595,- p/persoon op basis van half pension (Toeslag 1-pers. kamer € 200,-). We reizen met een bus van Ultramar (TUIGroep) en logeren vijf nachten in 4* sterren NH hotels. Tevens is er tijdens de gehele reis ervaren Nederlandse reisleiding van De Jong Intra vakanties aanwezig.

Betalingsvoorwaarden

€ 100,- aanbetaling bij reservering bij onze gastvrouwen of d.m.v. e-mail naar nvoc.clubreis@gmail.com. U ontvangt dan per omgaande een mail met de bankgegevens voor de overboeking. De restbetaling dient vóór 3 maart voldaan te zijn.





PROVINCIE
ALICANTE

HCB ASISTEL
MORAIRA

HCB
CALPE

BALUS
ALBIR

HOSPITAL CLINICA
BENIDORM

HOSPITAL CLINICA
BENIDORM
NEDERLANDSTEAM

HCB uw Nederlandse zorg in Spanje

Persoonlijke gezondheidszorg door ons medisch team, administratieve medewerkers en tolken in het Nederlands en het Vlaams.

Hospital Clinica Benidorm is het enige ziekenhuis in Spanje dat werkt met ALLE* Nederlandse verzekeringen (*Volgens uw polisvoorwaarden)

HCB is het enige ziekenhuis in Spanje dat samenwerkt met de VGZ groep (behalve VGZ oa ook Unive IZZ IZA Zekur), waarbij 25% van alle Nederlanders zijn verzekerd.

HCB CALPE

Avda. Diputación, 49
03710 Calpe
calpe@clinicabenidorm.com
96 607 27 37

HCB ASISTEL MORAIRA

Ctra. Moraira-Benitachell, 22
03724 Moraira
info@clinicaasistel.com
24 HS 96 649 50 06

HOSPITAL CLINICA BENIDORM

Avda. Alfonso Puchades, 8
03501 Benidorm
hospital@clinicabenidorm.com
96 585 38 50

BALUS ALBIR

Avenida del Albir, 78
03581 El Albir
info.albir@clinicabenidorm.com
96 686 86 38



900 380 088

Informatie en spoed
in het nederlands
900 38 04 80

www.clinicabenidorm.com

Geweldig, wat een mooie route langs de kust van Javea! Uitgesleten rotsen, prachtige vergezichten. Bij de eerste kleine klimpartij, nog bij zee, dacht ik even dat in me in een kudde bevond tussen allemaal oude bokjes die zo nu en dan even mekkerden over de klim.

Daarna werd het een stuk weg wat overging in een pad en Harm leidde ons rechtstreeks naar de afgrond. Het meest oostelijke puntje van Spanje. Beneden ons werd er gedoken en was de zee weer een lust voor het oog. Prachtige rotsen met veel kleur en mooi helder weer. Vervolgens weer terug gelopen via dezelfde route. Het is mooi dat het dan toch weer heel anders lijkt.

Voor degenen die het nog leuk vonden was het mogelijk om op de Cumbre lekker te eten. Perfect, niks mis mee, heerlijk gegeten. En ook voor mijn moeder, die glutenvrij moet eten, was er een heerlijke maaltijd in elkaar gezet. Mijn petje af: eten was top!



Coca-Cola
Coke

MARCA REG.

Distribuidor oficial

San Miguel
especial

INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.
VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

C/ Ondara, 10 - Tel. 96 574 09 96
03725 TEULADA (Alicante)

Inmiddels schrijven we het jaar 2017. Wat hebben wij en zeker onze ouders toch ontzettend veel veranderingen op allerlei gebieden mee mogen maken en sinds de tijd van Rembrand is er ook op het gebied van schilderen heel veel veranderd. We hoeven onze eigen verf niet meer te maken en zelfs de kleuren niet meer te mengen. Het doek staat exact op maat in de winkels te koop en zelfs de ezels kun je in alle soorten en maten krijgen. Tja, wat blijft er dan nog over? Oké, ja een foto of een plaatje om na te schilderen! Kijk maar op internet, want wij "tig" plussers hebben allemaal een computer, laptop, tablet of i pad in bezit.

Dus als iemand enthousiast wordt en mee wil schilderen: het enige dat je nog moet doen is de verf op je kwast nemen en overbrengen op een schilderdoek. Zo simpel is het!

We maken het onszelf vaak moeilijk door per se een echt kunstwerk te willen maken, maar met een strekje meer of minder nemen we ook allemaal genoeg plezier. Zolang we er maar plezier in hebben en onszelf af en toe ook even uit kunnen dagen, zoals bij ons laatste onderwerp dat al sinds half december in de bar van ons clubhuis hangt. "Abstract" schilderen. Simpel, denk je dan! Nou, dat was het dus helemaal niet, want onze Babs had iets heel anders in gedachten, en zo werden simpele lijnen uiteindelijk toch weer hele bijzondere schilderijen. Overigens kan iedereen op de website alle geëxposeerde schilderijen bekijken van de afgelopen periode.

In januari komt er weer een nieuwe serie in het clubhuis te hangen, ofschoon er helaas maar weinig schilders bij waren gedurende de afgelopen feestmaand. Logisch, want het vizier stond even op andere feestelijke onderwerpen. Onze nieuwe expositie heet "Passie" en dat mag ook weer van alles zijn, zolang het maar met passie geschilderd is. Hopelijk kan een ieder die ons clubhuis bezoekt ook dit jaar weer onze "kunst" weten te waarderen en nogmaals: degene die behoefte voelt om een keer te komen kijken is van harte welkom op de donderdagochtenden van 10.00 tot 13.00 uur.

Rest mij nog alle clubleden een gezond 2017 toe te wensen en sluit ik dit epistel met een nog ietwat naar oliebollen en cava geurende penseelstreek af.

Ietje



ANTI AGING COSTA BLANCA



Gezond & mooi ouder worden: Wat is daar mis mee?



Tot voor kort werd aangenomen, dat er weinig gedaan kon worden om het proces van het ouder worden te vertragen. Recente wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat dit wel degelijk kan. Anti-aging geneeskunde is geen geneeskunde die op ziekte gebaseerd is, maar is een wellness-georiënteerd model. Deze innovatie in de gezondheidszorg richt zich niet alleen op de maximale leeftijd die bereikt kan worden, maar ook op de kwaliteit van dat leven.

Er is een natuurlijke therapie voor hormonale klachten

Als het uw doel is om zo lang mogelijk vitaal en gezond te blijven, moet u zich verdiepen in een aantal anti-aging therapieën die zich richten op lichaam en geest.

Heeft u overgangsklachten, opvliegers, stemmingswisselingen of depressies? Heeft u mogelijk last van een te traag werkende schildklier? Vindt u uw huid te snel verouderen en stoort u zich aan de rimpels in uw gezicht? Vraagt u zich wel eens af of u de juiste, gezonde voeding gebruikt of dat er wellicht tekorten zijn (hormonen, vitamines, mineralen) waar u geen vermoeden van heeft en die gemakkelijk zijn aan te vullen? Kortom: wilt u zich zo lang mogelijk jong en vitaal voelen?

Dankzij de injectables zie ik er jonger, frisser en gezonder uit.

Wij staan borg voor een individueel gerichte benadering en een objectief advies.



DR. NORA HENDRIKS

Huisarts, Anti-aging specialist

Dr. Eleanora Hendriks heeft gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en de Universiteit van Antwerpen. Naast de opleiding huisartsgeneeskunde (1985/1986) volgde zij een aantal aanvullende opleidingen die haar een allround arts maken. Ze is gespecialiseerd in onder andere Chinese geneeskunde (acupunctuur en laseracupunctuur), natuurlijke hormonale behandelingen, orthomoleculaire geneeskunde en voedingsadviezen, zware metalen ontgiftig, niet-toxische tumor therapie en klassieke homeopathie. Eveneens is zij opgeleid in cosmetische (esthetische) geneeskunde (Injectables: Hyaluronzuur / Botox).



DR. PETER TERMOHLEN

Cosmetisch arts

Peter Termohlen studeerde geneeskunde aan de medische faculteit van Utrecht en specialiseerde zich in de huisartsgeneeskunde in welke hoedanigheid hij van 1979 tot 2002 werkzaam was. Sedert 2003 werkt hij als esthetisch arts en verricht meer dan 3000 behandelingen per jaar. Dr. Termohlen is drie jaar voorzitter van de NVCG (Nederlandse Vereniging van Cosmetische Geneeskunde) geweest, woont regelmatig internationale congressen bij en volgt advanced trainingen. Met zijn ervaring leidt hij zelf collega's op.



Je staat er meestal niet bij stil, maar is het eigenlijk niet vreemd dat bij veel plaatsen langs onze kust het oude centrum een heel eind vandaan ligt van wat we nu als het centrum zien? Meer landinwaarts en ook hoger. Daardoor kom je er niet zo snel. Denk hierbij bijvoorbeeld aan Jávea of aan Calpe. Plaatsen waar we in dat oude centrum een stadswandeling organiseerden.

Als het je eenmaal opvalt wil je er een verklaring voor verzinnen. Toeval? Maar daarvoor zie je het te vaak. Zou vroeger de kustlijn iets anders hebben gelopen? Ja, maar dat was echt veel langer geleden, kan het niet zijn. Mooier uitzicht misschien? Hoewel je dat idee mogelijk als niet waarschijnlijk zou verwerpen is het juist wel een deel van de verklaring.

De visserij was een belangrijke bron van inkomsten voor veel bewoners van de kust. Het meest voor de hand liggend is dan dat je je aan die kust vestigt rond een haventje. Maar er was een probleem: met grote regelmaat maakten piraten "de kust zeer onveilig", lees: kwamen die vissershavens plunderen. Die plundersaars kwamen niet alleen uit Noord Afrika, ook onderling bestond er rivaliteit.

De oplossing bleek simpel en effectief: de bewoners trokken zich terug in stadjes, op hoger gelen plekken en iets verder landinwaarts en de haventjes bij de kust werden niet veel meer dan aanlegplaatsen voor de bootjes. Deze laatste waren weliswaar niet goed te verdedigen maar ook niet veel waard voor plundersaars. Wilden zij echt op roof dan zouden ze het land in moeten waar ze van verre al te zien zouden zijn en van bovenaf veel effectiever zouden worden bestreden dan zij zelf van beneden af zouden kunnen aanvallen.

De laatste decennia zijn de meeste oude haventjes, door de toestroom van Noord Europeanen uitgegroeid tot grote toeristencentra en woonoorden. Soms werden de oude centra hierbij geïncorporeerd maar soms liep het anders zo als zo mooi wordt geïllustreerd door het kolossaal uitgegroeide oude haventje van Moraira en het nog tamelijk authentieke Teulada gelegen op 187 meter hoogte en op 6 kilometer van de kust. Zij groeiden fysiek niet samen maar waren en bleven wel één gemeente: Teulada-Moraira.

Cora Dekkers-HP



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

Gemeentehuis	965 740 158
Policia Local	965 740 946
Rode Kruis	965 740 950
Brandweer	112
Guardia Civil	062
Medisch centrum:	
Teulada	965 741 136
Moraira	966 490 204
Nooddienst	112
Tele-taxi	965 744 281
Automobilistenhulp RACE	965 740 794
Seprona	965 146 129

Benissa

Brandweer	965 781 185
Guardia Civil	965 730 722
Automobilistenhulp RACE	965 730 194

Nederlandse ambassade in Madrid:

Paseo de la Castellana 259-D
28046 Madrid
Telefoon: 913 537 500
Tel. uitsluitend urgente noodgevallen: 629 654 321
Ambassadeur: Drs. C. van Rij
Openingsstijden: ma.- vr. van 09:00 - 17:00 uur.

Consulaat van België:

Edificio Carbonell, Esplanada De España 1-5
03002 Alicante
Telefoon: 965 929 147 - Fax: 965 141 757
E-mail: alicante@diplobel.be
Openingsstijden: ma.- vr. van 09:00 - 14:00 uur.

ANWB Benidorm

Edif. Coblanca 26, Avda Alf. Puchades
Telefoon: 965 858 926 - Fax: 965 854 887

KERKDIENTEN

Op verzoek van leden vermelden wij plaats en aanvangstijden van een aantal kerkdiensten in (overwegend) de Nederlandse/Vlaamse taal in de (wijdere) omgeving van Moraira.

Benidorm

Katholieke kerk: parochiekerk Nuestra Señora del Mar (Rincón de Loix, bereikbaar met bus 9, elke zondag om 11:00 uur.

Joodse kerk: synagoge van Benidorm, c/Berlin, Rincón de Loix, iedere vrijdagavond.

Protestantse kerk: van de Nederlandse Interkerkelijke Gemeente: 'Het Anker', elke zondag om 10:00 uur in het Kerkelijk Centrum 'El Ancla', Calle Doctor Severo Ochoa 10, hoek Calle de la Haya bij het BP benzinstation, Rincón de Loix (telefoon: 966 865 977)

Moraira

Katholieke kerk: iedere zondag internationale eredienst met lezingen o.a. in het Nederlands, elke zondag om 11:00 uur eucharistieviering in diverse talen.

Benimarco

Katholieke kerk: internationale eredienst in verschillende talen, w.o. Nederlands. Elke zondag om 11:30 uur.

Dénia

Katholieke kerk: Maria-ten-Hemelopneming.
elke zondag 09:00, 12:00, 13:00 en 19:00 uur.

Kerk San Antonio:

elke zondag 08:00, 10:00, 11:00 en 19:30 uur.

Protestantse kerk: Ned. interkerkelijke Gemeente te Dénia, C/. Sanchis Guarnar 9 (ten N.O. v/h kasteel) Kerkdienst elke zondag om 11:00 uur, waarin een Nederlandse predikant voorgaat.

Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Bram Gerth (965795152), Henk de Jong (965974303) of Chris & Ria de Jong (677729509) helpen u op weg. Website: www.kerkdenia.nl

Jávea

Protestantse kerk: Evangelie Pinksterkerk 'Oasis' bij het strand, achter Mas y Mas, iedere zondag om 11:00 uur.

Calpe

Katholieke kerk: kerk Nostra Señora de la Merced, Ctra. La Cometa s/n; elke zondag om 11:00 uur.

SATARI restaurant

Bekijk onze website: www.satarirestaurant.com

Reserveer - Zie de Menu's - Schrijf een beoordeling - Bekijk de foto's

**Bezoek een van de beste restaurants in Moraira
uitstekende en ongeëvenaarde kwaliteit**

**4 gangen menu van: 16,95 of 22,95
plus a la carte**

SPECIAAL MENU 16,95 voor NVOC LEDEN

Hapjes en een glas wijn van het huis

Gerookte zalm op gekruide salade en yoghurtsaus

Gebakken varkensstukjes in "Singapore stijl" en sojasaus

Geitenkaas salade met lichtgekruide tomaten en koriandersaus

Soep van de dag
.....

Sorbet
.....

*Gebakken zalm & wilde champignons "Wellington"
met een champignon botersaus*

*Kip met knoflook tomaten en kruidensaus
en gereduceerde balsamic*

*Lam uit de oven met rozemarijn, romige aardappelpuree
met spinazie, verse groeten en jus (meerprijs 1,95 Euro)*

Linzen en aubergine in "Persian style"
.....

*Pannenkoek met warme kersensaus en vanille-ijs,
Oranje cremecaramel VALENCIA,
Gevarieerde ijssoorten
of koffie*
.....

PRIVÉFEESTEN

Vier uw privéfeestjes bij Satori Restaurant

*Wij kunnen voor u een menu samenstellen aangepast aan uw budget
en organiseren live muziek, bloemen, etc.*

De beste paella van de Costa Blanca

**Woe t/m Za avond geopend van 18:30 - 22:00 uur
zondag lunch van 12:30 - 15:30 uur**

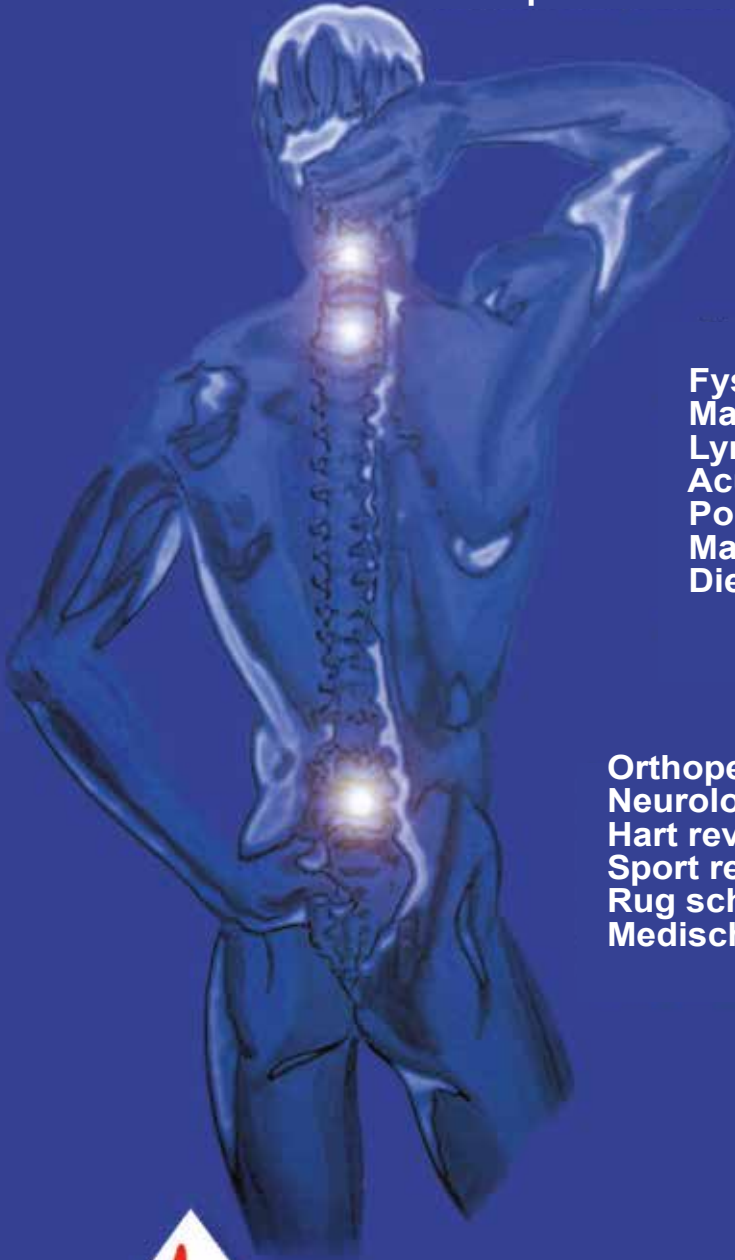
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

email: satarirestaurant@hotmail.com

tegenover de Mas y Mas aan de kustweg Moraira-Calpe; 1,5 km vanaf Moraira

MEDIFIT

Therapie- & Revalidatie Kliniek



**Fysiotherapie
Manuele Therapie
Lymph Drainage
Acupunctuur
Podologie
Massage
Dietetiek**

**Orthopedische revalidatie
Neurologische revalidatie
Hart revalidatie
Sport revalidatie
Rug scholing
Medische fitness**

