



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Erik Speets

U heeft het al gemerkt, alweer een kunstwerk op de voorkant. Regelmatig als we het clubgebouw betreden worden we verrast door nieuwe, vrolijke schilderstukken. Allemaal werk van onze eigen leden. Het leek ons daarom zeer terecht om een jaar lang ons boekje te tooien met telkens een ander schilderij.

Maar laat U niet misleiden door die gouden schoven. Het is pas februari, de tijd dat we kunnen genieten van de amandelbloesem met haar overrompelende pracht en heerlijke geur.

In dit nummer o.a.

Speurtocht Villajoyosa

Golfreis naar Algorfa

Klassieke muziekavond

Filmavond: the farewell party

Bloesemtocht

Februari 2016



Buenaventura Villas

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

Tel./Fax: **96 649 03 85**

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

PETER EN BOB CROUGHS

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

**Ref: A773 -
Hoekappartement met groot terras**

Op 1^{ste} lijn met fantastisch uitzicht
over park en strand. 2 slaapkamers,
2 douchekamers, grote living
met schuifdeuren naar terras
met bbq. Vloerverwarming en
Airco. Ommuurde gezamenlijke
parkeerplaats.



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

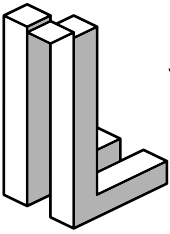


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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 Februari 2016

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
Tel. 965 745 206

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 benzinstation ligt. Volg van hier uit de borden richting 'El Portet'. Volg deze weg, bovenlangs de jachthaven, tot u na een ruime kilometer aan uw rechterhand 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 2016 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 10 Maart 2016

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 29 februari 2016

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 19 november 2015	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Van de voorzitter	15
Van de penningmeester	15
Overlijdensbericht	15
Koorleden gezocht	17
Golfreis naar La Finca Golf & Spa Resort in Algorfa	19
Bloesem/bergtocht 2016	21
Speurtocht Villajoyosa 5 april	23
Klassieke muziekavond 23 februari	25
Jason Gast over: Rugpijn bij het opstaan uit een stoel	26
NVOC Filmavond 8 Maart 2016	27
Paasbrunch	29
Fallas valencia	31
Verslag Bergstappers Plus dd 24 januari	33
Een penseelstreek	35
Overpeinzing	35
Stukje Spanje: De zoutberg bij Pinoso (deel 2)	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.

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

- o Betrouwbaar
- o Persoonlijke benadering
- o 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 19 NOVEMBER 2015

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Chris Jacobs 634 325 666 nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	Externe zaken Biljarten Golf Technische zaken
Vicevoorzitter	Anneke Blokland - Van Leeuwen 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bridge KKK Klaverjassen
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	Accommodatie Prikbord Schilderen
Penningmeester	Theo Tappen 634 347 403 theotappen@hotmail.com	Advertenties Lay-out Tennis Golf
2 ^e Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 965 748 560 nvoc.arlettemol@gmail.com	Bibliotheek Spaanse les Evenementen
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 966 498 773 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Zangkoor
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers - Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Exposities Keuken Publicatiebord
Bestuurslid	Regien Dwarkasing 610 193 761 nvoc.regina@gmail.com	Mode Op Maat Ziekencontact Toneel

Voor iedereen die een vakantie wil doorbrengen in een natuurlijke omgeving is er een modern ingerichte woning, van alle gemakken voorzien op het Droompark de Zanding in Otterloo en in Maasduinen in Belfert (Noord Limburg)

Inlichtingen: Wim van Woudenberg
E-mail: laferma@icloud.com
tel: 0034 96 574 7718



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts
Ctr. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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

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

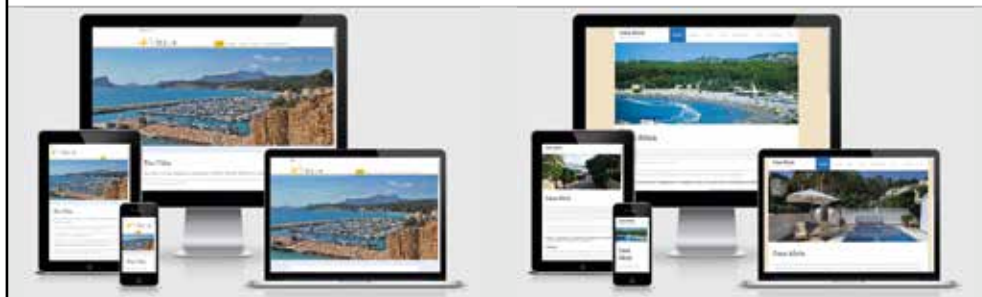
Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	966 490 385
	Chris Jacobs	634 325 666
Bergwandelen:	Harm Kroon	634 398 125
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	966 495 398
Biljarten:	Theo Oudendijk	965 745 628
	Stef Wets	659 813 701
Bridge:	Betty Pennings	966 499 091
oudendyk@telefonica.net	Leny Oudendijk	965 745 628
ClubBand	Theo Tappen	634 347 403
Evenementen:	Monique Croughs	699 985 116
<u>nvoc.evenementen@gmail.com</u>		
Externe zaken:	Chris Jacobs	634 325 666
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	965 748 686
Golf:	Perry van Glabbeek	966 498 075
<u>nvoc.golf@gmail.com</u>	Esta Löchter	966 490 515
	Wim Witteveen	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	966 498 773
Jeu de Boules:	Marc Snijdoedt	965 748 942
	Frank de Swert	966 490 199
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	695 867 006
Kookworkshops:	Kok Kroef	615 424 951
Klaverjassen:	Nick Roest	608 403 034
	Anneke Spronsen	608 403 034
Koffie-Kletsen-Kuieren	Chris Hallemaans	965 973 454
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	965 748 459
Nieuwsbrief Eindedactie:	Cora Dekkers-Hulshoff Pol	965 974 941
Nieuwsbrief Redactie & Lay-out:	Marco Westrik	620 109 683
<u>redactie@nvoc-delagelanden.com</u>		
Nieuwsbrief Advertenties:	Louk Clavan	626 708 200
<u>louk.clavan@gmail.com</u>		
Publicatiebord:	Louk Clavan	626 708 200
Schilderen:	Ietje Speets	966 491 198
	Babs Beemsterboer	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	965 741 695
	Trudi van Dorp	965 973 199 & 639 361 999
Technische zaken:	Chris Jacobs	634 325 666
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	634 347 403
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
	Domy Roël (administrateur)	966 491 237
Toneel	Lydia la Rivière Zijdel	634 374 876
Tuinclub:	Mohan Metha	965 745 054
Website:	Marco Westrik	620 109 683
Zangkoor 'Alegría'	Marijke Herben	678 172 119
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	966 495 398

Professionele websites voor elk budget. Wij bouwen websites in alle soorten en maten. Van vakantiewoning tot verhuurbedrijf tot online winkel. Onze website 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 van wat wij maken.

**GRATIS!**

TANDARTS

Dr. Rutger C. Baerends
Gespecialiseerd in esthetische tandheelkunde
en implantologie

Bezoek nu onze praktijk !

Als NVOC lid ontvangt u een gratis elektrische tandenborstel bij uw eerste controle.



orange dental
Total Dental Care - Implantology

tel: 966 495 006

Maandag

Hele dag
12:00 - 14:00 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

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



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"

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**

FEBRUARI 2016

23 februari	20:00 uur	Klassieke muziekavond
27 februari		Bloesembertocht amandelanders *****

MAART 2016

3 maart	16:00 uur	Lezing "Spaanse Bankdiensten" Banco Sabadell ****
8 maart	20:00 uur	Filmavond: The farewell party
11&12 maart	19:00 uur	Viva España, Viva Moraira! *****
18 maart	10:00 uur	Fallas in Valencia *****
24 maart	15:30 uur	Algemene ledenvergadering
28 maart	12:00 uur	Paasbrunch *****

APRIL 2016

5 april		Speurtocht Villajoyosa *****
11-15 april		Bridgereis naar Segovia
18-23 april		Clubreis naar Extremadura
25-27 april		Golfreis naar Algorfa
28 april		Koningsdag met Brocante-markt

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.

**Heeft u interesse in het programma van het Auditori in Teulada of andere culturele activiteiten in de omgeving van Moraira?
Zie: www.nvoc-delagelanden.com/overzicht/cultuur-agenda/**

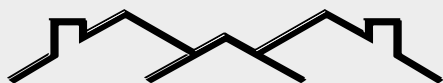
GLADYS SCHOONHEIDS-SALON

Gezichts- en Lichaamsbehandeling - Manicure - Pedicure
Lymfendrainage - Sportmassage
Harsen - Wenkbrauwen en wimpers verven

GLADYS

Carrer la Clotxina Nº 86

Tel. 96 649 7306 - Movil 610 987 614



Liberty Villas Javea

0034 - 693 357 084

johan@libertyvillasjavea.com

www.libertyvillasjavea.com

- ✓ Nederlandse aannemer
- ✓ Uitstekende service
- ✓ Hoge kwaliteit
- ✓ Veiligheid
- ✓ Nieuwbouw
- ✓ Renovatie / aanbouw



Der Rohrdoktor



Eins zwei oder drei, Ihr Abfluss wird jetzt wieder frei!

Rohr-, Abfluss- & Kanalreinigung

Wurzelfräsen, Hochdruckreinigung, Rohrkamera mit Ortungssystem Zentimeter genau!

Rohr und Grubensanierung

10 Jahre Erfahrung 24 Std. Service

* Wir kleben Ihre Fliesen im Pool auch unter Wasser! *

☎ 966 490 731 / 📞 696 291 728

(Teulada-Moraira)

E-Mail: tristan.buhl@freenet.de

Firma: N.I.E. X-8922527-E

VAN DE VOORZITTER



Beste leden.

Na een mooie periode in Spanje geweest te zijn ben ik terug in België.

Eind deze maand ben ik terug, tot dan.

Nog vele groetjes en pluk de dag.

Jullie voorzitter,

Chris

VAN DE PENNINGMEESTER

Van enkelen van u hebben wij de contributie over het clubjaar 2016 nog niet ontvangen.

Wij verzoeken u vriendelijk, doch dringend, zo spoedig mogelijk het verschuldigde bedrag ad € 80 over te maken op de bankrekening van NVOC De Lage Landen nummer 0081 0674 63 0001386544 bij de SabadellSolbank in Moraira, onder vermelding van uw lidmaatschapsnummer. Dit nummer kunt u terugvinden in de clubblad.

Als u dit bedrag wilt overmaken vanaf een buitenlandse rekening 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 kunt u dit doen op donderdagmiddag (clubmiddag). Onze voorkeur gaat uit naar overmaking op onze bankrekening.

Indien de contributie niet vóór 31 januari 2016 is ontvangen wordt een verhoging toegepast van € 5 in verband met extra werkzaamheden.

Theo Tappen

OVERLIJDENSBERICHT

Gerard van Maurik is 29 januari 2016 op 86 jarige leeftijd overleden.

De crematie heeft op 3 februari jl. plaatsgevonden in het crematorium van Denia.



Beter Beleggen. Samen met Alex.

...leer meer

Zelf beleggen op de beurs is leuk en spannend maar kan complex zijn en tijd kosten. In de dynamische wereld van beleggen is het fijn als u kunt rekenen op een deskundige partner, online maar ook fysiek bij u in de buurt en bovendien in uw eigen taal.

Bij Alex beslist u zelf waarin u belegt maar u staat er niet alleen voor. U krijgt geen individueel beleggingsadvies, maar wel alle relevante informatie en begeleiding om de goede keuzes te maken. Vragen die bij begeleiding aan de orde kunnen komen:

- Wat is uw rendementsdoelstelling?
- Uw risicobereidheid?
- Wilt u actief of passief beleggen?

Of u nu een beginnende of ervaren belegger bent, u worstelt ongetwijfeld vaker met vragen over het verzekeren van uw aandelen, het al dan niet beleggen in obligaties en of u toch vaker beslissingen moet nemen op basis van Technische Analyse. Maak een afspraak en begin!



Alex Zelf Beleggen doet u niet alleen.

>> **Leer meer.**

Informatie: www.alexspanje.com | info@alexspanje.com | tel. +34 952 924 011

Begeleiding op maat:

Beleggen kan waar en wanneer u wilt. Alex biedt persoonlijke begeleiding op maat.

- op kantoor
- op locatie
- bij u thuis
- individueel
- in een team
- via Skype

In Spanje staan onze specialisten Kaspar Huijsman, Taco te Gussinklo & Martin Totté voor u klaar.

Maak een afspraak.

Het NVOC zangkoor Alegria is in de laatste maanden in een nieuw jasje gestoken. Er is een professionele dirigent aangetrokken, t.w. de Vlaming Guy Verhelst (afgestudeerd aan het Vlaams Koninklijk Muziekconservatorium te Antwerpen, naast algemene muziek, muziekpedagogiek en piano bijvakken zang en dirigeren) en is het repertoire gericht op meerstemmig zingen in diverse talen en genres. Een hele uitdaging voor de oude en nieuwe leden van het koor. Het plezier van het zingen staat voorop, maar ook serieus met de diverse liederen en partituren aan de slag gaan om een zo prachtig mogelijk meerstemmig resultaat te bereiken waar wij soms allemaal versted over staan.

Wij zijn naarstig op zoek naar meer koorleden die van zingen houden en daar blij van worden, maar die het ook niet erg vinden om een lied meerdere keren te oefenen om het perfecte resultaat te krijgen. Met name de bassen en tenoren in ons koor willen graag ondersteuning van meer clubleden. Maar ben je een alt of sopraan ben je natuurlijk ook van harte welkom. Wij repeteren elke maandagmorgen van 11.30 – 13.30 en kan iedereen tussen 11.00 en 11.30 binnenlopen voor een kopje koffie en even bij te praten. Tussendoor houden wij een pauze. Omdat het jaar lidmaatschap van de club niet kan voorzien in het aantrekken van professionals, vragen wij van alle deelnemers aan het koor een bedrag van € 6,- per repetitie.

Mogen wij jou/jullie verwelkomen bij Alegria? Stap gewoon binnen op maandagmorgen en voor meer informatie kun je contact opnemen met één van de koorleden tijdens de clubmiddagen of andere clubbijeekomsten.

Namens het NVOC Koor Alegria, Lydia Zijdel





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

Beste Golfers,

De NVOC Golf commissie heet u dit alweer 5e jaar graag welkom voor onze jaarlijkse golfreis van maandag 25 april t/m donderdag 28 april 2016 (vertrek na ontbijt) op 5* La Finca Golf & Spa Resort in Algorfa in de buurt van Torrevieja. Wij spelen drie dagen golf, dag 1 en 3 op La Finca (golfbaan bij hotel) en dag 2 gaan we met de bus naar Las Ramblas (22 km vanaf hotel). De combinatie mooie banen, waarvan minstens een bij hotel, 5* hotel accommodatie en ook nog sterk geprijsd maakte dat de onderhandelingen wat langer duurden dan andere jaren daar met name de golf tarieven dit jaar sterk gestegen zijn. Toch zijn wij er in geslaagd u het volgende pakket aan te bieden voor € 425 pp op basis van tweepersoons kamer, € 575 pp op basis van eenpersoon kamer, en voor de niet golfer € 305 op basis van tweepersoons kamer:

- 3 x logies op basis van halfpension (ontbijt, lunchpakket voor de golfer, diner inclusief wijn, bier, water, frisdrank)
- 3 green fees (2 voor La Finca en 1 voor Las Ramblas) of 2 green fees (dag 1 en 3 en mogelijkheid clinic van 1,5 uur dag 2)
- busvervoer van hotel naar Las Ramblas dag 2
- buggies zijn niet inbegrepen (kosten € 20 per buggy)
- extra nacht €130 per kamer inclusief ontbijt (u wordt de eerste dag om 10:30 uur voor de informatie bijeenkomst verwacht)

Aanmelding t/m vrijdag 5 februari per email naar nvoc.golf@gmail.com

Voorschot €200 voor 8 februari over te maken op Bankrekening:

IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544 BIC: BSABESBB

Wij adviseren u een reis- annuleringsverzekering af te sluiten!

(Er is geen restitutie mogelijk door de NVOC Golf)

Met sportieve groeten

NVOC Golf commissie





Hospital de Levante is nu

IMED
LEVANTE

24 uur Spoedeisende Hulp
24 uur Ambulancedienst
Arts voor huisbezoek
Alle Medische en Chirurgische
Specialiteiten

- 6 Operatiekamers
- Afdeling Endoscopie
- Verloskamers

Intensive Care
Radiologie
Nucleaire Geneeskunde
Hemodynamische Eenheid
Klinische Analyses en Microbiologie
Dialyse Centrum
Pediatrie
Polikliniek
Algemene Check-up
Fysiotherapie



info@imedhospitales.com

C./ Ramón y Cajal, nº 7
03503 BENIDORM
(Alicante)
Tel. (0034) 966 87 87 87



Spoedeisende Hulp
Bel gratis

900 22 33 44

www.hospitaldelevante.com



We zorgen voor U

IMED
TEULADA

Medische service met
de garantie van
Hospital de Levante

365 dagen per jaar geopend van 08:00-20:00
(Spoedgevallen elke dag inclusief Zaterdag en
Zondag)

Tel. 902 17 87 87

Ctra. Moraira-Teulada, Camí del Calvari nº2
03725 Teulada (Alicante)
Tel. 965 74 15 31 • 965 74 04 81
Fax: 966 26 69 67
www.imedteulada.com
info@imedteulada.com

De bloesem/bergtocht zal plaatsvinden op zaterdag 27 februari.

Je kunt je nog inschrijven bij de gastvrouwen. De kosten voor tocht en etentje zijn 20 euro p.p; wil je alleen rijden maar niet eten, dan betaal je 6 euro. Het maximum aantal deelnemers is gesteld op 80 personen. Rijd zoveel mogelijk met z'n vieren: gezellig en minder auto's! Zorg voor een gevulde tank en een kaart, dan levert de tocht alleen aangename verrassingen op. Bij de gastvrouwen krijg je een routebeschrijving tot aan het startpunt. **WE STARTEN NIET IN HET CLUBGEBOUW.**

We treden in de voetsporen van TON KIESJOT en zijn knecht PANSJO, al is het in een gerieflijke auto. Maar wie was Ton Kiesjot? (ook wel door Spanjaarden DON QUICHOT genoemd).

Ton Kiesjot, Spanjes beroemdste edelman, was idolaat van riddersverhalen. Hij kroop in de huid van zo'n edelman en speurde naar ongerechtigheden in de streek La Mancha. Hier trok hij ten strijde tegen onverlaten, woeste reuzen en tovenaars en zijn grootste streven was arme, kwetsbare jonkvrouwen te redden uit de klauwen van voornoemd gespuis. Hij doorkruiste de streek op zijn geliefde paard Rosinant met zijn knecht Pansjo gezeten op een ezel aan zijn zijde. Een boerenmeisje uit de buurt dat hij Dulcinea doopte, was zijn grote liefde. Ook al heeft hij haar nooit ontmoet...

Eens verdwaalde hij en kwam terecht in het gebied dat je vandaag gaat doorkruisen. Het organisatieteam



Fotobilia
COSTA BLANCA
691 349 861

Quality Photoshoots
at affordable prices



fotobilia@hotmail.com
find us on facebook



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

Op 5 april organiseert de NVOC een speurtocht in Villajoyosa. Tijdens de tocht zullen wij het chocolademuseum van Valor bezoeken. Hieronder wat achtergrondinformatie over chocolade.

Tijdens de ontdekkingsreizen van de Spanjaarden rond 1500 maakten zij kennis met de cacao boon. De Azteken en Maya's dronken de gemalen bonen met peper en gebruikte het oa als betaalmiddel. De Europeanen lusten dit niet en deden bij de cacao ipv peper room en suiker. Dit drankje beviel enorm en binnen korte tijd veroverde dit drankje heel Europa. Het duurde nog eeuwen voordat chocolade in de huidige vorm ontstond. De chocolade in vaste vorm werd uitgevonden door de Nederlander Casparus van Houten. In zijn windmolen in Leiden ontwikkelde hij van cacao bonen, cacao boter. Dit proces wordt nog steeds dutching genoemd, het basisproduct voor vaste chocolade. Zijn product veroverde de gehele wereld. Pas nadat zijn patent in 1838 verliep, schoten overal in Europa fabrieken als paddestoelen uit de grond en zij imiteerden zijn vondst. Dit gebeurde ook bij de chocoladefabriek Valor in 1881 en daar gaan wij het museum van bezoeken, tijdens de speurtocht.

Meer over de speurtocht in de volgende Nieuwsbrief!

Cora – Marianne - Louk



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!*

Deze avond presenteren we een gevarieerd programma, namelijk werken van Igor Stravinsky, Franz Schubert en Wolfgang Amadeus Mozart.

We beginnen met de Vuurvogel van Igor Stravinsky en wel in een concertuitvoering; het werk is ook bedoeld voor ballet. De Vuurvogel komt voor in Russische sprookjes en is dan ook een vogel die qua uiterlijk en karakteristieken sterk afwijkt van echte vogels: het is een mythisch dier. Deze vogel heeft bovenaardse capaciteiten waarmee hij in bepaalde gevallen kan domineren over mensen. Dat kan goed, maar ook slecht uitpakken. De Vuurvogel van Stravinsky is muziek die bedoeld is om het verhaal dat gaat over de interactie tussen de mythische vogel, een tovenaer en een prins, muzikaal te ondersteunen.

Na dit werk van Stravinsky volgen werken uit een heel andere periode uit de muziekgeschiedenis. Het eerste is de beroemde Arpeggione sonate D 821 van Franz Schubert, uitgevoerd op piano en cello. In de tijd van Schubert bestond er een instrument dat arpeggione genoemd werd. Eén van de vrienden van Schubert was een fervent arpeggione speler. Voor hem heeft Schubert dit werk gecomponeerd. Het is vrijwel de enige thans bekende compositie voor dit instrument. De arpeggione, die spoedig volledig in onbruik raakte, was een gebogen klassieke gitaar. Omdat er nu geen arpeggiones meer gebruikt worden, wordt de sonate gespeeld door de cello of de altviool en er zijn ook uitvoeringen met een ander instrument. In de uitvoering van deze avond wordt de cello gebruikt.

Ten slotte luisteren en kijken we naar het pianokwartet KV 497 van Wolfgang Amadeus Mozart. Mozart was met zijn opdrachtgever overeengekomen om 3 pianokwartetten te componeren. Nadat hij het eerste pianokwartet gecomponeerd had bleek het voor de uitvoerenden, amateurs, te moeilijk speelbaar en werd het werk niet goed ontvangen. Tijdens het drukken van de vioolpartij van het tweede pianokwartet wilde de opdrachtgever ermee stoppen wegens de hoge kosten die niet door de opbrengsten leken te worden goedge maakt. Hij verzocht Mozart ermee in te stemmen de uitgifte van het tweede kwartet te mogen staken en dat hij het derde pianokwartet niet zou componeren. Als tegenprestatie mocht Mozart de vergoeding voor alle drie de werken, die hij als voorschot al had ontvangen, behouden. Wat later werd het tweede pianokwartet door een andere uitgever uitgebracht. Van een derde pianokwartet is het niet gekomen. Vanavond horen we het tweede pianokwartet.

Jan Aerts





Rugpijn bij het opstaan uit een stoel

De meest voorkomende klacht die wij in onze kliniek tegenkomen is rugpijn. Dit kan zich op allerlei manieren uiten. Wat echter het vaakst als pijnlijke activiteit naar voren komt is het opstaan uit een stoel. Iedereen ziet weleens mensen moeilijk overeind komen na het zitten. Om te weten hoe dit komt is het belangrijk te weten wat de oorzaak van lage rugpijn is.

Deze pijn kan zijn oorsprong in drie structuren hebben. De kleine ruggewrichten (facetgewrichten) kunnen geïrriteerd zijn. Dit wordt veelal veroorzaakt door een foutieve houding en/of dwangstand van de wervelkolom. Hierdoor worden deze gewrichten constant in elkaar gedrukt en zijn eigenlijk chronisch geïrriteerd door deze constant druk in de gewrichten. Als deze ontstekingsreactie nog niet zodanig is dat er constant pijn is, wordt deze ervaren als stijfheid en pijn bij het opstaan uit een stoel. Bij het zitten in een stoel ontstaan er wat ruimte tussen de facetgewrichten, de druk gaat er dus een klein beetje vanaf. Als er na een tijdje weer wordt opgestaan, komt in een keer het volle lichaamsgewicht op die gewrichten te staan. Dit uit zich in moeilijk opstaan en pijn die na een beetje bewegen weer minder wordt. Belangrijk te weten is dat de pijn minder wordt door het bewegen, de oorzaak blijft echter aanwezig.

De tweede oorzaak kan in de tussenwervelschijven liggen. Als de tussenwervelschijf ontstoken of beschadigd is, geeft dit sowieso pijn in de rug bij het zitten. Typisch is dat mensen gekromd en scheef uit een stoel opstaan, beginnen met kleine pasjes lopen, de handen in de rug zetten en een beetje mank lopen. Dit duurt meestal een minuut of vijf en daarna kan er "normaal" bewogen worden.

De laatste oorzaak komt uit de bekkengewrichten, de sacroiliacaalgewrichten. Deze gewrichten tussen het heiligbeen en de bekkenhelften kunnen verwrongen of scheef staan. Door deze dwangstand ontstaat er overbelasting en dus een irritatie in de zogenoemde SI-gewrichten. Bij zitten is er vaak geen pijn, maar bij opstaan en weer lopen is er een gevoel of er aan een kant van de rug een mes in de onderrug staat met een pijn die vaak de bil in trekt.

Meer dan eens gaan bovenstaande klachten gepaard met uitstraling naar een of twee benen en /of andere pijnen in de wervelkolom. Verder is er vrijwel altijd een combinatie van overbelasting van de genoemde structuren aanwezig. Om van deze "opsta-pijnen" af te komen, zal de oorzaak moeten worden aangepakt. Onze kliniek is gespecialiseerd in het opsporen en behandelen van de oorzaak van dit soort klachten. Elk aspect van de klacht zal worden aangepakt om van deze klachten af te komen. Ironisch genoeg is het TEVEEL zitten vaak een veel voorkomende oorzaak van deze klachten.

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



Van een film als *The Farewell Party*, een gitzwarte komedie over dood en euthanasie, zou je verwachten dat-ie gemaakt is in een zeer geëmancipeerd en bovenal gesecculariseerd land, door het gemak waarmee de makers taboes behandelen. Maar nee, deze gedurfde productie komt uit Israël, waar het orthodoxe geloof nog altijd belangrijk is en religieuze kritiek niet altijd wordt gewaardeerd.

Als Yehezkel ziet dat zijn goede vriend Max ondraaglijk lijdt in zijn ziekenhuisbed slaat de Israëliische kaskraker *The Farewell Party* een serieuzere weg in. Als de autoriteiten niet willen meewerken aan een menselijker verloop - of eigenlijk een menselijker afloop - van Max' leven dan moet Yehezkel maar met wat slims op de proppen komen. Hij verzint een machine waarmee Max zelf het initiatief neemt om zichzelf een dodelijke dosis pijnstillers toe te dienen. Een bejaarde veearts is er voor de medische kennis en een voormalig politierechercheur zorgt ervoor dat de bewijzen verdwijnen. Filmmakers Sharon Maymon en Tal Granit weten met hun zelfgeschreven script en opgewekte regie op magistrale manier de ernst van een levenseinde te verweven met humor, maar dit gaat eveneens gepaard met oprechte emoties.

The Farewell Party, die alle grote filmprizen in thuisland Israël binnenharkte, is in vele opzichten een verademing van waaruit een bevrijding en gepaste anarchie uitgaat. Het geloof wordt er nooit bijgesleept, al is wel duidelijk dat Yehezkel gelovig is wanneer hij bij een uitvaart een keppeltje draagt. Het gaat hier om een menswaardig bestaan dat religieus vingerwijzen afwijst. De morele issues worden bovendien snel beslecht, omdat het hier niet enkel een keuze tussen twee kwaden betreft.

De film (eind 2015 en DvD 3 weken) duurt 90 minuten en voorafgaand aan de film wordt een voorproefje gegeven van de BBC natuur film *Nature 3D* die na deze avond in de Bibliotheek te lenen is.



Veel kijkplezier!

Guusje en Lydia la Rivière Zijdel



PROVINCIE
ALICANTE



HCB ASISTEL
MORAIRA



HCB
CALPE



HOSPITALCLINICA
BENIDORM

NEDERLANDSTEAM



BALUS
ALBIR



HOSPITALCLINICA
BENIDORM

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

HOSPITALCLINICA 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

PAASBRUNCH

De Paasbrunch zal plaatsvinden op maandag 28 maart in het NVOC clubgebouw.

Het nieuwe keukenteam verrast U dit jaar met een heerlijke paasbrunch!

Vanaf 1200 uur bent U welkom en wordt U ontvangen met een heerlijke Cava cocktail met licor 43.

Om 12.30 uur serveren we U heerlijke asperges, ham, ei en botersaus. Hierna volgt een romige aspergesoep.

Op het buffet treft U vervolgens de volgende lekkernijen aan:

- paasbrood,
- diverse broodjes en croissants
- roomboter
- zalm op toast met romige kruidenkaas en ei
- zacht gekookte eitjes
- pasteitje met ananas
- overheerlijke salade met tonijn
- plateau met kazen
- plateau met diverse luxe vleeswaar
- verrassings dessert!!!

U kunt zich voor deze feestelijke paasbrunch a € 14,50 inschrijven bij de gastvrouwen!



Winter bij

Brasserie Vivaldi

Brasserie Vivaldi heeft voor u tijdens de wintermaanden dagelijks een heerlijke aanbieding tijdens lunch of diner.

ZONDAG Vanaf 14.00 uur High Tea of High Wine voor € 9,50 i.p.v. € 12,50

MAANDAG Kip saté Vivaldi voor € 9,50

DINSDAG & WOENSDAG Lunch: "12 uurtje"
= Kopje soep + Broodje kroket € 5,-

DONDERDAG 3 gangen menu speciaal voor NVOC leden incl. 1 drankje* € 13,50 (*water, bier, fris of wijn)

VRIJDAG Koffie: Koffie naar keuze met huisgemaakte taart! € 4,50
Kogelbiefstuk met salade en Frites € 12,50

Wist u dat...

- een kopje koffie bij Brasserie Vivaldi voor leden altijd € 1,50 kost.
- wij ook heerlijke 'Hollandse kost' in het wekelijks wisselende donderdag menu serveren
- het mogelijk is om onze Brasserie af te huren voor privé feestjes en etentjes
- u alle nieuwtjes en weetjes over onze Brasserie terug kan zien op onze website: www.brasserievivaldi.com

Brasserie Vivaldi | Paseo del Senillar 25 | 03724 Moraira | 966 490 275

FALLAS VALENCIA

Ook dit jaar gaan we weer op 18 maart (nu een vrijdag) naar de FALLAS in Valencia en blijven tot 21.00 uur in de stad. Zo kunnen we én van de "Ofrenda de flores" genieten én de fantastisch mooi verlichtte straten bewonderen.

Deze bustocht kunnen wij u weer aanbieden voor € 12,50 leden, introducés € 15,00. Minimum aantal deelnemers 39 (max 55).

Vanaf nu t/m donderdag 3 maart kunt u zich inschrijven bij onze gastvrouwen.

Moraira: Instappen om 9:45 uur op de Avenida de Madrid bij de nieuwe bushalte tegenover Espai la Senieta. Vertrek bus 10.00 uur.

Valencia: Instappen om 21.00 uur op dezelfde plaats waar u 's ochtends ook uitgestapt bent. Vertrek bus 21.15 uur. Aankomst Moraira rond 22.30 uur.

De evenementencommissie



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)

Op 24 Januari gingen wij met de bergstappers PLUS mee. Er was een mooie wandeling voorbereid dus met goede moed vertrokken we met een gezellige groep voor een wandeling in de Jalon Valleï.

Nou staat die PLUS natuurlijk niet voor zomaar een wandeling. Nee.... die geeft aan dat er toch wat harder gewerkt moet worden op de berg dan bij de normale bergstappers. Een extra uitdaging dus.

Van tevoren kregen we te horen dat de wandeling niet erg steil en klauteren zou zijn maar een redelijk 'lange', geleidelijke klim. Dat klonk als muziek in mijn oren. Ik heb altijd veel moeite met steil klimmen dus het zou deze keer een makkie worden. Dacht ik!

Een PLUS wandeling vraagt natuurlijk om een PLUS voorbereiding dus ik heb deze keer een stok meegenomen. Nou heb ik altijd gezegd dat ik nooit van m'n leven met "zo'n" stok ga lopen maar met de jaren moet ik toch toegeven.... Hij is wel handig. Dan kan ik zo nu en dan een beetje leunen en mezelf goed afzetten bij een grote stap. En wat was ik daar blij mee zeg!!

De wandeling was prachtig. Inderdaad een hele lange klim. Het leek of er geen einde aan kwam maar de mooie vergezichten maakten alles weer goed. De afdaling ging ook prima. Ik ben altijd weer verrast dat de organisator van die mooie paden weet te vinden. Onderweg was er meer dan voldoende tijd om te rusten en te lunchen. Niet zo'n luxe restaurant lunch maar een broodtrommel uit de rugzak. En ook hier was een extra PLUS. De Spaanse Zon!!! want wat is er nou mooier dan genieten van je broodje in het zonnetje.

Al met al was het toch een stevige lange wandeling waar ik met plezier aan terugdenk. Ik hoop dat ik de volgende keer weer mee kan met de PLUS bergwandeling. Samen met mijn extra PLUS, de stok. Ik ga ervan uit dat de Spaanse PLUS er dan ook weer zal zijn. Tot dan!



the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 24,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 26,00



14 februari:
speciaal Valentijnsmenu!
3 gangen menu
incl. glas cava € 26.99



Van 15 februari tot 1 maart
gesloten wegens verbouwing!

Bezoek onze website:
www.theolivetreerestaurant.es

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



Restaurant The Olive Tree
Camino El Paellero, 4
Moraira (Alicante)
Tel. 966 490 655
info@theolivetreerestaurant.es

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
18.30 - 22.30
Zondag gesloten

Dit keer een ijzige penseelstreek voor februari!

Het nieuwe jaar is inmiddels alweer voor meer dan een twaalfde deel voorbij en tegelijkertijd schiet de winter ook alweer op. Om nog even te bibberen en de kou te voelen hebben we wat "coole" schilderijen gepoogd te maken voor we de lente weer in gaan.

Ja, winter in Spanje is natuurlijk heel iets anders als winter in Nederland of België. En als jullie onze nieuwe "kunstwerken" hebben kunnen bekijken in de bar zullen jullie blij zijn dat je deze kou alleen maar hoeft te zien en niet te voelen.

Aan de andere kant is er ook nog zoiets als nostalgie en missen we de leuke dingen van de winter toch ook wel stiekempjes af en toe. Wij hadden de mazzel dat we precies in een week in Limburg waren toen er een flink pak sneeuw lag en de zon in een stralend blauwe lucht ons elke dag een blij wintersport gevoel gaf... helaas komt dat maar zelden voor en genieten we dus ook dubbel en dwars van onze spaanse wintersport in onze ... korte broek !!

Tegen de kou voor nu een warme en vrolijke penseelstreek toegewenst !

Ietje Speets

OVERPEINZING

".... om in het rugzakje mee te nemen"....
Zie je daar in de blauwe lucht die
door de zon beschenen wolk,
daar aan de randen van het wit
kun je me altijd vinden,
Nee je hoeft niet te roepen:
"moeder, ben je daar, hoor je me?"
Ik ben er altijd en ik luister
en sla mijn armen om je heen
en til je uit boven alles wat je drukt:
onmacht, verdriet, onzekerheid...
Stel je alleen maar open en voel
de warmte, die van mij naar je uit gaat....
mijn warmte voor jou, voor jullie,
die er altijd, altijd zal blijven,

Froukje

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.



STUKJE SPANJE: DE ZOUTBERG BIJ PINOSO (DEEL 2)

Al eeuwenlang wordt uit de berg zout gewonnen. Het zout werd gebikt en met karren en of ezeltjes afgevoerd. Zo ontstonden overal gangen. Het was een langzaam proces dat nog eeuwen op die manier door had kunnen gaan

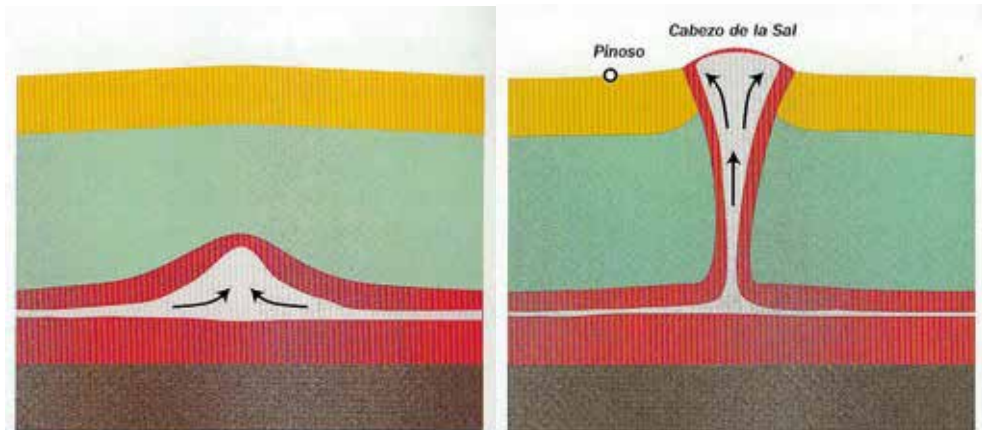
Evenwel, tegen het eind van de twintigste eeuw sloeg de "voortgang" toe Er moest meer verdiend worden, véél meer en véél sneller.... Als gevolg daarvan wordt sinds de jaren tachtig (20ste eeuw) een heel andere winning toegepast. Er worden schachten geboord tot wel een kilometer diepte. Vervolgens wordt hierin vanuit omliggende zoutmeren water gepompt. Dit heeft een zoutgehalte van ongeveer 3 %. De zoutwand van het boorgat daarentegen heeft een zoutgehalte van rond de 30 % waardoor het zout heel gemakkelijk in het veel minder zoute, ingepompte water oplost. Daarna wordt dit veel zoutere water weer opgepompt en via een afvoersysteem - puur via de zwaartekracht - over een afstand van 54 kilometer naar de Salina's bij Torrevieja gebracht. Daar wordt er zout uit gewonnen. Veel van het zo verkregen zout wordt naar de VS verkocht. Tonnen en tonnen !!

Doordat er telkens opnieuw water in zo'n boorgat wordt gepompt lost steeds meer zout op zodat de wanden steeds verder terug wijken en er een grote cilindrische ruimte ontstaat met een doorsnee tot wel 80 meter. Om instortingsgevaar tot een minimum te beperken wordt de schacht van boven smal gehouden. Dit wordt bereikt door een slimme toepassing van olie ter plekke.

Als de enorme cilindrische ruimte groter is geworden dan 1,5 miljoen kubieke meter (een afmeting waarbij ik me niets meer voor kan stellen) wordt hij niet verder gebruikt. De olie wordt dan verwijderd en het water mag vrijelijk weglopen. Vanaf dat moment begint de holte zich via een natuurlijk proces weer te sluiten. Dat komt door de plasticiteit van het zout.

Deze zoutberg "leeft" nog steeds waarmee wordt bedoeld dat het zoutopstuwings proces tot op de dag van vandaag gaande is: hij "groeit" jaarlijks een paar centimeter!

Naast de vleermuizen die er in groten getale hun intrek hebben genomen is ook de flora er speciaal, aangepast als zij is aan de zoute omstandigheden. Daarnaast bevat de berg nog allerlei mineralen en zijn aan de oppervlakte eigenaardige geologische formaties te zien. Ja, het is een bijzondere berg, en dat is ie



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:

Passeo de la Castellana 259-D
28046 Madrid
Telefoon: 913 537 500
Tel. uitsluitend urgente noodgevallen: 629 654 321
Ambassadeur: Drs. C. van Rij
Openingstijden: 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
Openingstijden: 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. In de maand januari 2016 is dat Ds. Paul Saraber uit Frankrijk. 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.

Heeft u een Nederlandstalige priester nodig, dan kunt u zich wenden tot:
Pater André Loyson in Calpe, tel: 965 837 720

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 Satarí 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**

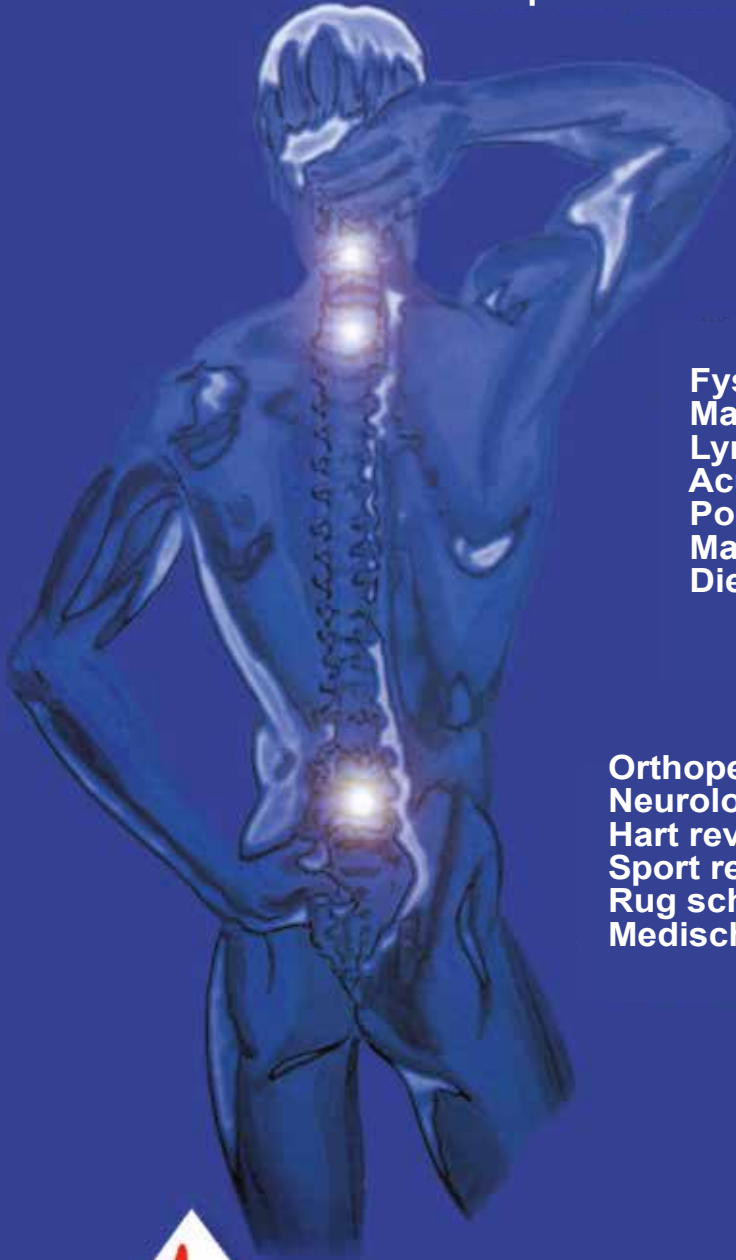
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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**

