



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Christine Jansen

De lente komt eraan!

Alhoewel nauwelijks gesproken kan worden van een echte winter gedurende de afgelopen maanden is de lente alweer in aantocht.

De amandelbloesems staan nog in volle bloei, zoals u kunt lezen in het verslag van de bloesemtocht. Toch lonken inmiddels de terrasjes en, voor de enthousiastelingen, de stranden alweer!

Ook uw eigen tuin en terras zullen weer volop gebruikt gaan worden. Wellicht een mooi moment om ideeën op te doen bij onze tuinclub?

In dit nummer o.a.

Algemene ledenvergadering

Koningsdag met brocate markt

Mini keuze-filmavond

Zelf beleggen!

Nordic walking

Maart 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

**OP TOP LOCATIE!!! - Ref. A737
NU IN PRIJS VERLAAGD !!!**

Comfortabele woning op eerste lijn met
prachtig uitzicht op zee, het groene
Senillar-park, en de Avenida de la Paz.
Ruime woonkamer met eelhoek, separate
keuken, 2 terrassen, 3 slaapkamers en 2
badkamers; met in de garage een
parkeerplaats.



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

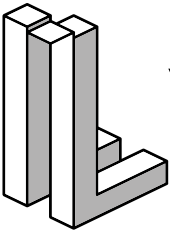


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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 Maart 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 7 April 2016

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 28 Maart 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
Algemene ledenvergadering NVOC De Lage Landen	15
Presentatie Alex 14 april	17
28 april, een brocante Koningsdag!	19
Presentatie Nordic Walking en proefles	21
Speurtocht Villajoyosa 5 april	23
Klassieke muziekavond 22 maart	25
Jason Gast over: Chiropractie in de topsport	26
NVOC mini keuze Filmavond 12 April 2016	27
Verslag mentale weerbaarheidscursus	29
Verslag Bloesem/bergtocht	31
Winnaars bloesem/bergtocht	33
Verslag Benidorm Palace	33
Verslag tuinbezoek 2 februari	35
Verslag tuinbezoek 1 maart	35
Stukje Wereld: het Pongala feest in India	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

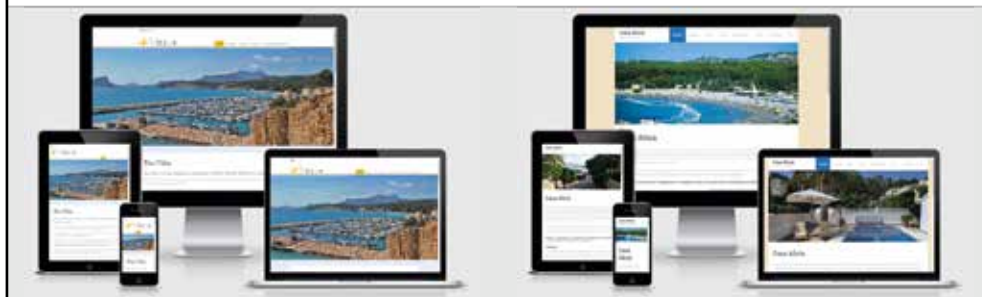
Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

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.



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
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**

MAART 2016

11&12 maart	19:00 uur	Viva España, Viva Moraira! *****
12&13 maart	14:00 uur	Momentos de Musica
17 maart	15:00 uur	Nordic Walking en proefles *****
18 maart	10:00 uur	Fallas in Valencia *****
22 maart	20:00 uur	Klassieke muziekavond
23 maart	13:30 uur	Workshop sieraden maken *****
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
12 april	20.00 uur	NVOC Filmavond
14 april	15:30 uur	Presentatie Alex *****
18-23 april		Clubreis naar Extremadura
25-27 april		Golfreis naar Algarfa
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



Fotobilia

COSTA BLANCA

691 349 861

Quality Photoshoots
at affordable prices



fotobilia@hotmail.com
find us on facebook



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



Beste leden.

Vandaag is het in België een koude maar aangename zonnige dag.

Met de kleinkinderen naar de kinderboerderij geweest, wat is het enthousiasme van die kleine mannen zalig!

Het knorren van de varkens, het kraaien van de haan enz... Alles is voor hen één grote ontdekking.

Binnen enkele dagen ben ik terug in Spanje om te genieten van alles wat onze club te bieden heeft en de vrienden terug te ontmoeten.

Uw voorzitter,

Chris Jacobs

ALGEMENE LEDENVERGADERING NVOC DE LAGE LANDEN

Op donderdag 24 maart 2016 om 15.30 uur in Arnesol

Indien bij aanvang niet voldoende leden (25 %) aanwezig zijn om rechtsgeldige besluiten te kunnen nemen, dan wordt een tweede vergadering gepland om 16.00 uur. Er is dan geen minimum quorum vereist.

Agenda

1. Opening
2. Gedenken overledenen (Gerard van Mourik)
3. Notulen van de bijzondere algemene ledenvergadering d.d. 19 november 2015
4. In- en uitgegane stukken
 - VBNGB (Vereniging Belangenbehartiging Nederlands Gepensioneerden in het Buitenland)
 - Ambassade éénmalig in La Nucia voor paspoorthandelingen
5. Mededelingen
 - AED (Automatische Externe Defibrillator)
 - Opzeggen vaste telefoon (€ 26,00 p/mnd)
6. Financieel overzicht
7. Verslag kascommissie
8. Rondvraag
9. Sluiting



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.

Zelf beleggen of Laten beleggen?

Sparen levert helaas momenteel nagenoeg niets meer op! U bent vandaag de dag genoodzaakt een alternatief te vinden om uw vermogen te laten groeien. Op de beurs vindt u de mogelijkheid om het heft in eigen handen te nemen door te gaan beleggen. Maar u kunt er natuurlijk ook voor kiezen om uw vermogen te laten beheren.

Alex Spanje en De Lage Landen nodigen uit voor een informatiemiddag over beleggen en om daarna meteen ter plekke achter het scherm te gaan zitten. De presentatie begint om 15.30 uur en duurt tot 17:00 uur. U bent vanaf 15:00 uur welkom voor een kopje koffie en na afloop is het tijd voor de wekelijkse borrel.

Als belegger bent u op zoek naar meer rendement. Maar wat zorgt er nou voor dat u dat ook lukt? Daar is meer voor nodig dan simpelweg aandelen kopen en verkopen. Een goede afweging van kansen en risico's bepalen uw succes.

Alex helpt u om een slimme beleggingsvisie te ontwikkelen die is afgestemd op uw eigen mogelijkheden en doelstellingen. Kaspar Huijsman, directeur van Alex Spanje, geeft u een heldere uitleg over de beurs en uw kansen als belegger. U krijgt praktische tips en ondersteuning die nodig is om zelf zo goed en efficiënt mogelijk te beleggen.

Meteen aan de slag!

Na de uitleg krijgt u de gelegenheid om met uw laptop of ipad meteen aan de slag te gaan. U gaat zelf achter het scherm/de knoppen zitten waardoor u echt zelf leert wat er allemaal mogelijk is met het zelf beleggen programma van Alex.

U dient van te voren thuis een (gratis) Alex rekening te openen (anders houdt dat te lang op) en de laptop mee te nemen. Voor het openen van de gratis rekening kunt u formulieren per email toegestuurd krijgen, stuur daarvoor een mail naar info@alexspanje.com. Meer informatie hierover vindt u hier https://www.alexspanje.com/zelf_beleggen

Aanmelden

U kunt zich voor deze speciale bijeenkomst aanmelden door contact met ons op te nemen: +34 952 924 011 of via info@alexspanje.com.

Over Alex

Alex is marktleider op het gebied van zelf beleggen. Met ons kantoor in Spanje, speciaal voor de Nederlandstalige beleggers begeleiden wij jaarlijks duizenden klanten om meer uit hun vermogen te halen.



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

28 APRIL, EEN BROCANTE KONINGS DAG!

De clubmiddag van 28 April staat dit keer niet alleen in het teken van Koning Willem Alexander maar ook van een BROCANTE MARKT.

Schrijf u in, doe mee! U heeft vast nog wel ergens op zolder (hebben we in Spanje nog wel een zolder?) of in een vergeten doos, spullen die te mooi zijn om weg te gooien maar waar u ook niets meer mee doet en die u wel wilt verkopen!

Wel, dat kan en u dient er ook nog een goed doel mee want 30% van de opbrengst zouden wij graag aan de school van Moraira "Cap D'or" overhandigen. Zij kunnen hiermee dan schoolmateriaal kopen voor leerlingen waarvan de ouders het door de economische crisis nog steeds moeilijk hebben. En voor wat dan nog overblijft voor u weet u vast wel een leuke bestemming. Een prima idee en nog gezellig ook!

U kunt zich inschrijven bij de gastvrouwen en alvast op zoek gaan naar mooie spullen. T.z.t. neemt het BROCANTE team contact met u op voor de juiste spelregels.

Wij zeggen: DOEN!

de evenementen commissie
nvoc.evenementen@gmail.com





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

Deze presentatie wordt gegeven door Elly Gyselhart, gediplomeerde lesgever van de FENWA, Federación Española de Nordic Walking

Je ziet ze steeds vaker: wandelaars die voorbij 'rennen' met die speciale stokken in de hand. Het Nordic Walking wordt steeds populairder onder wandelaars en andere sporters. Maar,

Wat is Nordic walking?

Nordic walking is eigenlijk niet echt nieuw, althans niet de manier van lopen. Al vóór de tweede wereldoorlog maakten skiërs in Finland gebruik van deze loopmethode om buiten het winterseizoen hun conditie en techniek op peil te houden. Veel later, in de 80-er jaren werd het verder ontwikkeld als aparte sport en pas in 1997 werden de eerste speciaal voor Nordic Walking ontwikkelde stokken gefabriceerd voor het grote publiek. Nordic Walking is te omschrijven als een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Door gebruik te maken van de juiste techniek en goede Nordic walking stokken kan de conditie en het uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd tijdens het Nordic Walken.

Voor wie is Nordic walking?

Het succes van Nordic walking schuilt wellicht in het feit dat de sport voor iedereen geschikt is. Niet alleen jonge mensen of conditioneel getrainde mensen, maar ook oudere mensen of bijvoorbeeld mensen met een overgewicht kunnen middels Nordic Walking hun lichaam op een gezonde wijze een betere conditie geven. Doordat je tijdens het lopen minder snel in de gaten hebt dat je intensief aan het sporten bent (zowel mentaal als fysiek lijkt je niet echt veel aan je conditie te doen, terwijl dat juist wel het geval is) werkt Nordic Walking voor veel mensen verslavend. Overal ontstaan dan ook groepen Nordic Walkers die er regelmatig samen op uit trekken.

Wat heb je nodig voor Nordic walking?

Een andere reden voor het succes van deze manier om aan je conditie te werken is wellicht de lage investering die je hoeft te doen om het te beoefenen: sportkleding, goede schoenen en de speciale Nordic Walking stokken zijn voldoende om van start te gaan. Wel wordt aangeraden om altijd te beginnen met een cursus. De reden is eigenlijk simpel: als je je direct de juiste techniek aanleert voorkom je blessures en haal je het hoogste rendement uit je inspanningen.





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

SPEURTOCHT VILLAJOYOSA 5 APRIL

Dit jaar is de jaarlijkse speurtocht in Villajoyosa. Het stadje ligt ongeveer 40 km zuidelijker dan Moraira. Het is via de AP7 in ruim een half uur te bereiken.

De tocht begint bij "La Barbera dels Aragones" (zie routebeschrijving) Aldaar ontvangt men de informatie. De tocht duurt ongeveer 2 uur dat betekent dat er genoeg tijd is om op een terrasje te genieten van het bijzondere plaatsje.

Om ongeveer 13.30 uur gaan wij lunchen in restaurant " El Drago" (vlak naast het parkeerterrein en tegenover de Valorfabriek). Het is een 3 gangen menu inc. drankjes en koffie.

Na afloop om 15.30 uur is er speciaal voor onze groep een rondleiding in het museum van de chocolade fabriek van Valor. De rondleiding duurt ongeveer een uur. Vanaf 18 februari bestaat de mogelijkheid zich op te geven + menukeuze bij de gastvrouwen. De kosten zijn € 17,00 p.p.

Helaas is deze speurtocht niet geschikt voor personen in een rolstoel, wel is het klimmen beperkt omdat er van het strand naar het centrum roltrappen zijn.

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!*

De componist die ditmaal in de schijnwerper wordt geplaatst is Georg Friedrich Händel, of in het Engels George Frideric Handel.

We presenteren deze avond zijn oratorium *L'Allegro, il Penseroso ed il Moderato*; in het Nederlands *De Vrolijke, de Bedachtzame en de Gematigde man*. Händel componeerde het werk in de periode 19 januari - 4 februari 1740 en het ging in première op 27 februari 1740 in het Koninklijk Theater van Lincoln's Inn Fields in London. Het oratorium is gecomponeerd op gedichten van John Milton.

Het bijzondere aan de uitvoering van deze avond is dat we het stuk niet te zien krijgen als oratorium, maar als ballet. Händel heeft niet de intentie gehad dit werk als ballet te laten uitvoeren, maar de Choreograaf Mark Morris heeft er een prachtig, kleurrijk ballet van gemaakt. De uitvoering vond plaats door zijn eigen dansgroep, de Mark Morris Dance Group uit London en wel in het Teatro Real te Madrid in juli 2014.

De balletuitvoering is zo knap dat bij de toeschouwer de indruk wordt gewekt dat Händel een rasechte balletuitvoering voor ogen gehad moet hebben.

Als we denken aan een oratorium dan associëren we dat met een ernstig stuk en religie. Van beide is hier geen sprake. Het is een vrolijke en zwierige voorstelling, prachtig gedanst en kleurrijk. Echt iets voor een avondje uit.

Jan Aerts





Chiropractie in de topsport

Blessures spelen helaas vaak een belangrijke rol in de (top)sport. Bij de behandeling en het voorkomen van blessures speelt chiropractie een steeds grotere rol. Vooral omdat veel blessures hun oorsprong hebben in het foutief bewegen van de wervelkolom. Ook door het optimaal functioneren van het zenuwstelsel worden prestaties verbeterd. Nu nog vooral in de VS met als bekendste namen Lance Armstrong, Arnold Schwarzenegger en Michael Phelps. Ook in Europa wordt chiropractie steeds bekender in de topsport. Zo is het hoofd van het medisch begeleidingsteam van AC Milan een Belgische collega chiropractor. Door het beleid wat hij voert, wat berust op de chiropractische filosofie, heeft AC Milan het minst aantal blessures van alle clubs ter wereld en voetballen opa's als Maldini nog steeds vrolijk mee in de top. Ikzelf werk al sinds 1996, tegenwoordig op oproep, bij de Koninklijke Zwembond en heb het preventiemodel voor schouderblessures opgezet waardoor het percentage schouderblessures bij de nationale waterpolo-ploegen tot een minimum is teruggelopen.

Hier in de Costa Blanca trachten mensen een gezonde levenswijze na te streven door veel te wandelen, tennissen, golven en fietsen. Echter doordat er beperkingen of scheefstanden bestaan in de wervelkolom die tijdens het 'leven' zijn ontstaan, kunnen pijnen ontstaan in schouders, knieën, heupen, benen en andere gewrichten. Door de wervelkolom te corrigeren en terug in balans te brengen, en dat kan tot elke leeftijd, kunnen problemen voorkomen worden of als die er al zijn, verholpen worden. De oorzaak van een peesontsteking in de schouder is namelijk vaak een niet goed functionerende nek, kniepijn en heuppijn meestal een bekkenscheefstand en een tennis/golfer-elleboog een blokkade in de nek/ schoudergordel.

Het is raadzaam voordat u (intensief) met sporten begint u wervelkolom te laten analyseren door een geregistreerde chiropractor. Verder kunnen problemen die ontstaan zijn vaak verholpen worden door chiropractie, omdat de chiropractor de oorzaak van klacht zoekt en zich niet alleen op het symptoom richt. Zo is bijvoorbeeld een intensieve massage van een schouderpees de juiste behandeling voor een peesontsteking, maar als de oorzaak ergens anders ligt, zal de klacht niet verdwijnen.

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

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

Deze maand een **mini-keuze filmavond**. U kunt kiezen tussen twee films waarin de Belgische acteur Matthias Schoenaerts (1977) prachtige rollen speelt. Schoenaerts is de zoon van de beroemde en in 2006 overleden Vlaamse acteur Julien Schoenaerts.

In tegenstelling tot de keuze-avonden in februari en binnenkort in mei, kunt u niet van tevoren een keus maken, maar bepalen wij op de filmavond zelf pas welke film u gaat zien.

Far from the Madding Crowd is een Brits-Amerikaanse film uit 2015 onder regie van de Deense regisseur Thomas Vinterberg, gebaseerd op het gelijknamige boek uit 1874 van Thomas Hardy.

In het Victoriaanse Engeland woont de mooie, onafhankelijke en eigenzinnige Bathseba Everdene (Carey Mulligan). Door haar charmes trekt ze drie totaal verschillende mannen aan: Gabriel Oak (Matthias Schoenaerts), een schapenboer die in de ban is van haar onafhankelijkheid, Frank Troy, een knappe en roekeloze sergeant en William Boldwood, een welvarende en volwassen vrijgezel. Het verhaal vertelt over de passies en keuzes van Bathseba, haar relaties en liefde voor de drie verschillende mannen.



De film duurt 111 min en laat naast prachtig gespeelde rollen, ook fraaie landschappen zien. Hieronder de link naar de trailer van de film:

<https://www.youtube.com/watch?v=QzqBHeLiiEQ>



The King's Gardens

Sabine De Barra (Kate Winslet) is een onconventionele landschaps-architect. Wanneer ze door de gerespecteerde architect Le Notre (Matthias Schoenaerts) wordt gevraagd om de tuinen van het Paleis van Versailles voor Lodewijk de veertiende (de Franse Zonnekoning) (Alan Rickman) te ontwerpen, twijfelt ze.

Ondanks dat De Barra als vrouw van het platteland door de heersende etiquette een achterstand heeft aan het hof, vecht ze zich een weg naar boven. Doordat ze intens samenwerken aan hun passie, groeien ook de aantrekkingskracht en de liefde tussen deze sterke vrouw en haar werkgever.



Een waar kostuumdrama van 117 min.

Hieronder de link naar de trailer van de film:

https://www.youtube.com/watch?v=4A0L_UgSt0





PROVINCIE
ALICANTE



HOSPITALCLINICA
BENIDORM



BALUS
ALBIR



HCB
CALPE



HCB ASISTEL
MORAIRA



HOSPITALCLINICA
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 ASISTELMORAIRA

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

BALUSALBIR

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

Was het ook zo??? Of voelden we ons alleen maar zo?

Er voor gekleed... helemaal paraat... maar toch wat onzeker !!

Wát staat ons te wachten? Kunnen we het al... of nog niet?

Maar om dát te weten te komen hebben we de moed in handen genomen om deze cursus te volgen... cursus "zelfverdediging" of zoals onze mentor Lydia het noemt "Fysieke en mentale weerbaarheids cursus"!

En inderdaad, het gaat er niet alleen om dat je je weerbaar opstelt tegen een fysieke aanval, maar ook (wat naar mijn mening méér voorkomt), tegen ongewenste intimiteiten, zowel in woord als in daad. Wij denken bij weerbaarheid inderdaad alleen maar aan een fysieke aanval, maar deze cursus doet je ook even nadenken en beseffen dat het tóch iets meer behelst dan je dacht!

Hoe vaak gebeurt het dat je je ongemakkelijk voelt, in een donkere straat, in een ondergrondse garage, maar óók in een gezelschap of met een bekende persoon! Hoe je moet af gaan op je instincten en moet reageren in deze situaties of gewoon op momenten dat je "iets voelt", leer je in deze cursus. Maar óók, het "samenhorigheidsgevoel", het plezier van samen iets doen en delen, al spelende of in ernst! Alles komt aan bod... wil je iets uiten of gewoon iets herkennen, delen, privé of voor allemaal, je kan het kwijt óf leren er iets aan te doen!

Wát het ook is, je komt er anders uit dan je er in gegaan bent, uit deze cursus "FYSIEKE EN MENTALE WEERBAARHEID"



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

Heldenmoed pralt niet.

Waar dezer dagen een 'Nederlandse groep' hoog in Noorwegen noodsignalen uitzond, waardoor Rode Kruis en politie reddingshelikopters, sneeuwscooters en lawnehonden inzetten, deden de zestig NVOCers dat bij de bloesemtocht nu juist niet.

Met aan doodsverachting grenzende heldenmoed gingen ze de barre weersomstandigheden in de bergen aan en wisten ze niettemin ondertussen de negen raadselen die Joep en Annet en Erik en Jacqueline hadden gesmeed, op te lossen.

Zo kon het gebeuren dat we op 27 februari anno 2016 - en dat alles met beestenweer tot rond het vriespunt, lieve lezers - naast beren op de weg, tapirs, giraffen en olifanten zagen, waakhonden diverse leeftijden toedachten, van tee-kruisingen afsloegen, de hermanos criminales Luis en José betrapten op Breaking bad-betrokkenheid, limericks dichtten en hoge arendsnesten ontdekten, Penaguila en de Jardin de Santos. En ook waarom Ton Kiesjot ziek werd in Facheca toen hij water dronk in plaats van wijn en dat na een lange afdaling Benimasot toch nog maar even op 729 meter hoogte blijkt te liggen.

Het barre weer en de raadselen vermochten niet het adembenemend mooie landschap achter Finestrat te verhullen. De serpenteroute voerde ons door sneeuw en storm, van hoog naar laag en van zeer hoog naar diep, langs plekken waar de bodem dan weer groen of grijs of gebrande sienna kleurde, dan weer oker, roze of hoogblond. Waartegen allerlei geboomte prachtig uitkwam en waar de amandelbomen dan weer lentegroen waren, dan weer nog volle bloesem droegen.

Naast scherpzinnigheid werden de zintuigen op de proef gesteld, was dat tijdens de rally vooral het oog, tijdens de uitgebreide comida in 'la Piscina' kwamen de papillen aan bod; en daar was ook de geurtest met kleine, geheimzinnige flesjes "ik ruik het wel, maar wat is het nou?" (vanille, muskus, frambozen en dennen). Eerder al was daar de duistere voeltoes geweest met mysterieuze objecten (theezeefje, rolmaat, schenkkurk en wc-rolhouder).

En om het volledig te maken werd het oor beproefd door de Spaanse bard met zijn gitaar, die wonderschoon en aanstekelijk zong, daarbij af en toe bruusk geholpen door snijgend gefluit van de kleine, grijze papegaai achterin de zaal.

Gefluit was er niet, integendeel dankbaar en donderend applaus, voor de organisatoren, de Wijns en de Hullemannen, die tenslotte de zilveren wisselbeker en een Don Quichotte-sculptuur uitreikten aan de winnaars en daarmee de organisatoren van de rally 2017: Marie-José en Peter Joly-Schulten met hun beide gasten.

Tom Fris

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)



VERSLAG BENIDORM PALACE

Op vrijdag 5 januari stond de bus om 19.15 klaar om ongeveer 50 liefhebbers van een show te vervoeren naar Benidorm Palace.

Het diner en ook de drankjes waren voortreffelijk, dus de stemming zat er al gauw goed in.

We hebben onze ogen uitgekeken, maar werden er gelukkig niet blind van. Met name de drie Roemeense acrobaten brachten onze vrouwen van hun stuk. Sommige zeiden zelfs dat het thuis af en toe maar behelpen was (grapje)!

Maar goed, ook de mannen kwamen wel aan hun trekken bij het kijken naar de voortreffelijke dansers en danseressen van het ballet. Al met al een onvergetelijke avond.

De organisatoren wil ik, mede namens de plezierige reisgenoten, van harte bedanken voor hun inzet.

Piet Luijken

the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 24,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 26,00



Wij zijn aan het verbouwen.
Heropening ma. 21 maart.

Op deze dag krijgt iedereen
bij het menu een glas Cava gratis!



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

VERSLAG TUINBEZOEK 2 FEBRUARI

Het was een prachtige dag in februari en wij gingen voor de eerste keer de tuin van Lieke bewonderen.

De opkomst was goed 14 personen. Wij hadden afgesproken op de parkeerplaats van de Mas y Mas aan de kustweg. Na een wandeling van een kleine tien minuten bereikten wij de villa + tuin van Lieke. Na een kijkje genomen te hebben in de met zorg ingerichte woning begonnen wij zoals gebruikelijk met koffie en lekkers.

Het was heerlijk weer en wij maakten met groepjes de rondleiding door de tuin. Het is een smaakvolle mediterrane tuin. Bewonderenswaardig hoe Lieke in zo'n korte tijd deze volwassen tuin heeft gecreëerd. Overal leuk plekje en een diversiteit aan subtropische planten. Na afloop nog een hapje en een drankje en de dag kon niet meer stuk. Ja, dit zijn nu de dingen waarom wij voor het wonen in Spanje gekozen hebben!



De NVOC tuinclub

VERSLAG TUINBEZOEK 1 MAART

Op 1 maart was het zover, vandaag bezoeken wij de tuin van Joep en Annet in de Campo de Canor.

De weergoden waren ons goed gezind en wij bereikten de zonovergoten tuin even na tien. Midden in de smaakvolle tuin bevindt zich een grote pergola waaronder een tafel staat, die plaats biedt aan wel 14 personen.

Toen wij er zo heerlijk zaten met koffie en koek leek het wel of wij in een schilderij van Manet waren beland. De heer des huizes leidde de groep rond in het "buitengebeuren" terwijl Annet het huis en tuin liet zien.

Wat een bonte pracht aan bloemen en planten en dat in maart. Om nooit te vergeten. Terecht werd de opmerking gemaakt dat dit gehele gebeuren zo in een "glossy" kon.

Na nog een gezellig samenzijn met een hapje en een drankje kwam ook aan dit onvergetelijke tuinbezoek een einde.



De NVOC tuinclub

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.



Een heel speciaal feest in Kerala (spreek uit: Kèrala), een deelstaat in zuid India, is het jaarlijkse Pongala, een gigantisch rijst-kook-feest gedaan door alleen vrouwen. Van oorsprong een oogstfeest is het in Trivandrum (hoofdstad van Kerala) nu sterk met een bepaalde tempel verbonden. Ook van overal elders trekken tienduizenden vrouwen dan naar de hoofdstad om dit mee te vieren. Het kunnen er zóveel zijn dat het met ruim drie miljoen vrouwen het Guinness Book of Records haalde als de grootste vrouwenbijeenkomst ter wereld.

In lange, onafzienbaar lange rijen zitten al die vrouwen, uitgedost in mooie sari's of iets anders, naast elkaar aan de rand van de straat. De straten zijn versierd met lichtjes en bananenblad decoraties. Iedere vrouw heeft vóór zich een paar aardewerken kookpotten staan. Elke pot steunt op drie bakstenen, waartussen een vuurtje moet worden gestookt. Die stenen worden door de hele stad al een dag tevoren klaargelegd. Je kunt dan je plaats kiezen en dat aangeven met een papier met je naam erop. Maar helemaal waterdicht is dit systeem niet. Je kunt maar beter 's morgens vroeg om vier, vijf of zes uur, afhankelijk van hoe gewild je plaats is, aanwezig zijn om je plek ook daadwerkelijk te bezetten.

Je zet dan alles klaar en daarna begint het wachten want het koken start pas als er vuur is en dat moet van de tempel komen. Door de sociale contacten, de onderlinge gezelligheid en het geduld van de dames is dat wachten geen enkel bezwaar. Het tempelvuur wordt rond negen uur naar buiten en naar de dichtstbijzijnde kookplaats gebracht en van daar wordt het razend snel van de een naar de ander doorgegeven, letterlijk als een lopend vuurtje ! Bovendien zijn overal in de stad "hulptempels" opgericht met eigen vuur - en luide muziek - die telefonisch met de hoofdtempel in contact staan zodat op veel plekken tegelijkertijd vuur kan worden "uitgedeeld".

Diverse lekkernijen worden bereid, maar het belangrijkste is een zoet rijstgerecht met melasse, geraspte kokos, cashew noten en rozijnen. Als het begint te pruttelen mag/moet het een beetje overkoken. Dit geeft symbolisch overvloed en welvaart weer. Pongala of Pongal betekent: overkoken. De straten, langzamerhand vol rook van alle vuurtjes, krijgen een heel aparte sfeer. Als iedereen klaar is komen ten slotte priesters langs die razend snel lopend, al water sprenkelend met kokosbloesem, alle potjes zegenen. Daarna pakt iedereen op, gaat naar huis en laat haar familie genieten van de heerlijke maar ook gezegende gerechten.



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
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 maart 2016 is dat Ds. Bert Oosthoek uit Arnhem. In de maanden april, mei en juni zal dat zijn Ds. Alfred C. Bronswijk uit Deventer. 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**

SPECIAL 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**

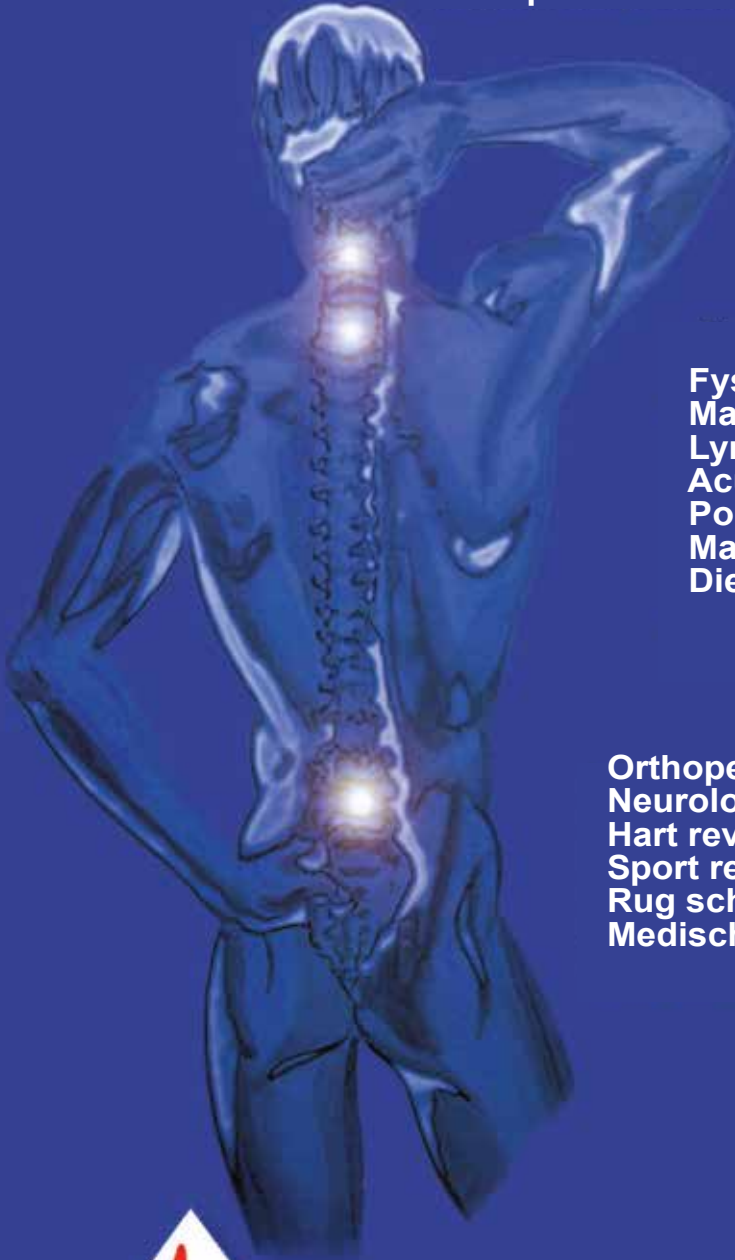
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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**

