



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Koningsdag

Op 27 april vierten Nederlanders alweer voor de derde maal Koningsdag, na vele jaren met koninginnedagen. Deze dag staat in het teken van nationale saamhorigheid en wordt gevierd met een volksfeest met allerlei activiteiten en vrijmarkten.

Koning Willem-Alexander is hierboven te zien in een prachtig schilderij van Ietje Speets.

Op onze club vieren we Koningsdag op donderdag 28 april met een brocantemarkt. In de bibliotheek kunt u vele boeken kopen tegen zeer scherpe prijzen. Kom allemaal!

In dit nummer o.a.

Koningsdag

Klassieke muziekavond

Film keuzeavond

Rotstekeningen

Toetsenist gezocht!

April 2016



Buenaventura Villas

Ctra. Moraira – Calpe, 27
Edificio “Vistamar”
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 eethoek, 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.

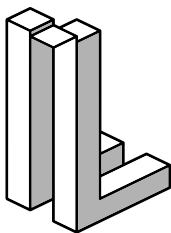


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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/ L rida 2 MORAIRA

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



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

"De Lage Landen"

Nieuwsbrief April 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
Spanje

Routebeschrijving:

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

U begint in het dorp bij de rotonde die het dichtst bij het benzinestation ligt. Volg van hier uit de borden richting 'El Portet'. Volg deze weg, bovenlangs de jachthaven, tot u na een ruime kilometer aan uw 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 5 Mei 2016

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 25 April 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

Bestuursamenstelling per 19 november 2015	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Van de voorzitter	15
Just Us zoekt toetsenman/-vrouw	15
Notulen van de Algemene Ledenvergadering	17
Vervolg Notulen van de Algemene Ledenvergadering	19
Bieb nieuws	21
Koningsdag	21
Filmavond 10 mei 2016	23
Klassieke muziekavond	25
Jason Gast over: nekpijn	26
Verslag paasbrunch	27
Verslag klassieke muziekavond: Dubbel genieten!	29
Verslag KKK Paaszondag	31
Een penseelstreek	33
Verslag KKK 28 februari	35
Stukje Spanje: Rotstekeningen - Pinturas Rupestres I	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
Ctra. 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

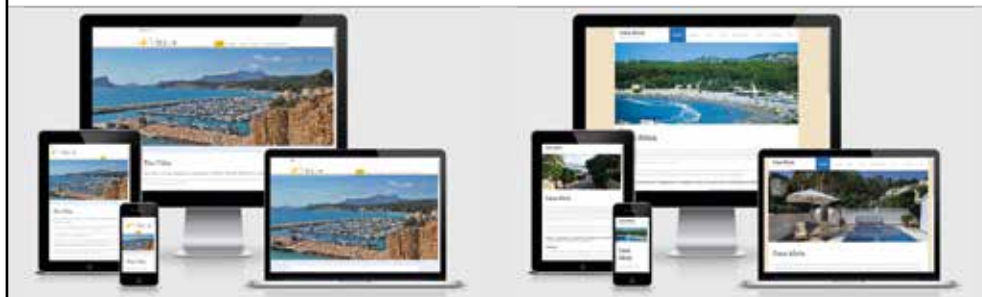
Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	croughs.moraira@gmail.com	966 490 385
	Chris Jacobs	nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	634 325 666
Bergstappers:	Harm Kroon	nvocharm Kroon@gmail.com	634 398 125
Bergstappers Plus:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	bbachman@allesonderdezoon.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Koulik	vankoulik@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Betty Pennings	bridge@nvoc-delagelanden.com	966 499 091
	Leny Oudendijk	oudendyk@telefonica.net	965 745 628
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	634 347 403
Evenementen:	Monique Croughs	nvoc.evenementen@gmail.com	699 985 116
Externe zaken:	Chris Jacobs	nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	634 325 666
Filmavond:	Lydia la Rivière Zijdel	toneelnvoc@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.gastdesk@gmail.com	965 748 686
Golf:	Perry van Glabbeek	perryvanglabbeek@gmail.com	966 498 075
	Esta Löchter	nvoc.golf@gmail.com	966 490 515
	Wim Witteveen	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	966 498 773
Jeu de Boules:	Marc Snijdoort	marc.marian@live.nl	965 748 942
	Frank de Swert		966 490 199
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Klassieke Muziekavond	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	0031 624 222 697
Klaverjassen:	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	966 498 773
	Marian Boere	boere845@hotmail.com	665 018 759
KKK:	Chris Hallemans Adriaan van der Kuip	adriaanjan@hotmail.com	965 973 454 616 812 818
Kookworkshops:	Kok Kroef	jkroef@xs4all.nl	615 424 951
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	965 748 459
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Nieuwsbrief Eindredactie:	Cora Dekkers- Hulshoff Pol	redactie@nvoc-delagelanden.com	965 974 941
Nieuwsbrief Advertenties:	Louk Clavan	advertenties@nvoc-delagelanden.com	626 708 200
Publicatiebord:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	966 491 198
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	965 741 695
Technische zaken:	Chris Jacobs	nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	634 325 666
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	theotappen@hotmail.com	634 347 403
	Wim Witteveen (vice voorz.)	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
	Domy Roël (administrateur)	domyroel@gmail.com	966 491 237
Toneel:	Lydia la Rivière Zijdel	toneelnvoc@gmail.com	634 374 876
Tuinclub:	Mohan Mehta	nvocuin@gmail.com	658 556 849
Website:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Lydia la Rivière Zijdel	toneelnvoc@gmail.com	634 374 876
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	bbachman@allesonderdezoon.com	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	Biljartclub
12:00 - 14:00	Zangkoor Alegría
14:30 - 17:00	ClubBand
18:45 - 19:00	Inschrijven bridge
19:00 - 22:30	Bridgedrive

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

Hele dag	Biljartclub
10:00 - 13:00	Tekenen en schilderen
11:00 - 12:30	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	Biljartclub
10:00 - 12:00	Tennisclub Solpark
14:30 - 14:50	Inschrijven bridge
15:00 - 18:30	Bridgedrive

Zaterdag

Vanaf ± 13:00	Golf
---------------	------

Wandelingen, maandelijks:

Bergstappers	eerste zaterdag
Bergstappers+	derde zondag
KKK	laatste zondag

*Raadpleeg website, informatiebord
en mededelingen voor exacte data*

NVOC "DE LAGE LANDEN"

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

TELITEC 

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**

APRIL 2016

10 april		Goud van Oud
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
20 april	09:30 uur	Bergstappers Plus
24 april		KKK
25-27 april		Golfreis naar Algorfa
26 april	20:00 uur	Klassieke muziekavond
28 april		Koningsdag met Brocante-markt *****

MEI 2016

8 mei		Goud van Oud met optreden van JUST US
10 mei	20:00 uur	NVOC Filmavond
29 mei		KKK

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, prikboard 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.

Eerst en vooral een dikke pluim voor de organisatie van de paasbrunch, ook het weer was ons goedgezind en de sfeer nadien was af.

De opkomst voor de algemene ledenvergadering was matig dit was misschien omdat alles verloopt zoals het moet.

Laten we nog genieten van het mooie weer, want in Nederland en België is het veel minder.

Uw voorzitter,

Chris Jacobs

JUST US ZOEKT TOETSENMAN/-VROUW

Just Us is de band van de NVOC en verzorgt met veel enthousiasme en succes optredens binnen en buiten de NVOC. De band bestaat inmiddels 3 jaar en heeft een fors repertoire, bestaande uit songs uit de jaren 60 en 70. Om meer mogelijkheden qua instrumenten te krijgen, zijn wij op zoek naar een toetsenist(e) met de nodige ervaring.

Wij oefenen elke maandagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur in ons clubgebouw. Interesse? Kom gerust langs om een indruk te krijgen of neem contact op met mij, telefoonnr. 634347403 of email theotappen@hotmail.com.



alexspanje



ZELF BELEGGEN OF LATEN BELEGGEN?

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

Logisch toch?

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

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

Maak vandaag nog een afspraak.

Alex Vermogensbank is een handelsnaam van BinckBank N.V. - Vergunninghouder DNB - Geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Markten - KvK, Amsterdam 53162223. Wie gaat beleggen neemt risico. De waarde van uw belegging kan fluctueren, in het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.

NEEM CONTACT OP

telefoon
+35 952 924 011

web
www.alexspanje.com



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



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

Door nalatenschap, verkoop van huizen of gewoon een lente schoonmaak hebben wij een groot aantal mooie en leuke boeken ontvangen. Hartelijk dank aan iedereen die ons blij gemaakt heeft met hun overvloedige boeken en Dvd's. Door een tip van de leden van onze huisband (wat een lust voor het oor is hun muziek) hebben wij ook ca. 150 boeken gekregen van het restaurant Can Sueño in Tárbená (wat een lust voor het oog en smaak).

Het zijn niet allemaal boeken die geschikt zijn voor de uitleen, zoals kunst, muziek, fotografie, geschiedenis, maar wel voor de verkoop. Beatrijs start de verkoop hiervan op Koningsdag tijdens de brokantemarkt. Zoals altijd zijn er op donderdag de uit de bibliotheek verwijderde boeken voor 50 eurocent te koop naast nieuwe en zo goed als ongelezen boeken die iets duurder geprijsd zijn.

Is het niet heerlijk om op je terras in het zonnetje te zitten met een hapje en een drankje, muziekje aan en een stapeltje boeken waaruit je kan kiezen binnen handbereik.



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.



**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

Vanavond de derde keuze film avond van dit seizoen en tevens laatste filmavond voor de zomer. De meeste van u konden al kiezen op de filmavond in april en u kunt tot aan zaterdag 7 mei 24.00 uur dit nog doen. Op de avond zelf maken wij pas bekend welke film heeft gewonnen (correspondentie daarover niet mogelijk!) en zal er onder de winnaars van de gekozen film een video verloot worden.

Wordt het vanavond "The Spy", een Amerikaanse komische actiefilm uit 2015, geregisseerd door Paul Feig? De CIA-analist Susan Cooper (een wat stuntelige voluptueuze antiheld) verruult haar kantoorbaan voor het werk als spion, om een duister zaakje op te lossen dat veroorzaakt is door een wapenhandelaar. Op geheel eigen wijze gaat ze deze gevaarlijke missie uitvoeren om zo een wereldwijde ramp te voorkomen. De film werd tweemaal genomineerd voor een Golden Globe (Beste komische of muzikale film en Beste actrice in een komische of muzikale film).



Of wordt de Vlaamse film "Hasta la Vista" (letterlijk: tot ziens) in een regie van Geoffrey Enthoven uit 2011 gekozen? Het scenario is van de hand van Pierre De Clercq op basis van een verhaal van Mariano Vanhoof naar de levenservaring van de Amerikaan Asta Philpot en zijn vrienden. De fysiek gehandicapte twintigers Lars, Philip en Jozef zijn vrienden. Ze wonen nog bij hun ouders, en worden door hen verzorgd. Ze willen samen een reis maken zonder hun ouders, maar met de steun en begeleiding van een ervaren verpleegkundige/ buschauffeur. Ze willen naar een bordeel in Spanje voor "mensen zoals wij", en daar eindelijk voor het eerst seks met een vrouw hebben, maar ze vertellen hun ouders dat het om een wijntour gaat.



Maar het is ook goed mogelijk dat "Dansen op de Vulkaan" wordt vertoond, een Nederlandse film uit 2014 van Nils Verkooijen en Sjors Mans. De film is begonnen als een schoolproject, maar uiteindelijk met hulp van o.a. regisseuse Adriëne Wurpel uitgegroeid tot een bioscoopfilm. Maarten heeft een ongeneeslijke stofwisselingsziekte. Op school weet alleen zijn beste vriend Stefan het. Op de dansschool waar hij graag naar toe gaat weet niemand het, ook medeleerlinge Roxanne niet, die zijn vriendin is geworden. Hij wil met schoolvrienden en op de dansschool met alles meedoen, hoewel dat voor hem te vermoeiend en ongezond is.



Welke film ook wordt gekozen en gedraaid deze avond, het wordt zeker driedubbel genieten. Want naast de gekozen films kunt u de andere twee lenen in de bibliotheek om die op uw gemak thuis te bekijken, zoals alle films van dit seizoen.

Veel kijkplezier en een fijne zomer gewenst: Guusje en Lydia la Rivière Zijdel

Restaurant Les Fougues in Moraira

Verse Franse producten om te consumeren in het restaurant of om mee te nemen. Vis, schelpdieren en schaaldieren, vers vlees, bakkerij, kaas, gebak, kaviaar, foie gras, escargots 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)

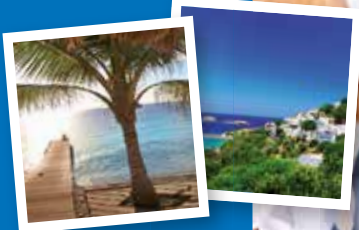
96 574 5109 / 678 488 895
Website: www.lesfougues.es
E-mail: info@lesfougues.es



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 verhuishagens 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

 PEREGRINO

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

Op dinsdag 26 april a.s. vindt de laatste klassieke muziekaftond van dit seizoen plaats. Ditmaal tonen wij een film, genaamd "The Trout", van Christopher Nupen.

Op 30 augustus 1969 kwamen vijf jonge musici samen in de Queen Elizabeth Hall in London om Schuberts Forellenkwintet te spelen. Het waren allen musici die zouden uitgroeien tot het hoogste niveau op de internationale muziekpodia: Daniel Barenboim, Itzhak Perlman, Pinchas Zukerman, Jacqueline du Pré en Zubin Mehta. Jacqueline Dupré, de toen jonge beroemde celliste in het gezelschap, was de echtgenote van Daniel Barenboim en zou 18 jaar later overlijden aan de ziekte MS.

De film toont voorbereidingen en repetities die aan de uitvoering voorafgingen. De spelers waren allen goede vrienden van elkaar, wat ervoor zorgde dat de repetities in een zeer goede sfeer en met veel plezier plaatsvonden. De film is bedoeld ons daarvan deelgenoot te maken.

Verder wordt in de film, na het documentaire deel, het zeer aantrekkelijke Pianokwintet in A gr., D. 667, "Die Forelle", door deze musici "live" uitgevoerd.

Ik maak een klein voorbehoud. De DVD is door mij besteld bij Amazon, maar is nog niet aangekomen; in het onwaarschijnlijke geval dat de film niet zou arriveren, zal ik een ander programma bedenken en alle NVOC leden daarvan tijdig per e-mail op de hoogte laten stellen.





Nekpijn

Naast rugpijn zijn nekproblemen de meest voorkomende klachten die wij in onze kliniek zien. Dit kan zeer beperkend zijn in het dagelijkse leven. Mensen kunnen niet goed meer autorijden, omdat het hoofd niet gedraaid kan worden; een boek lezen is onmogelijk, omdat er pijn ontstaat in de nek; in de ochtend worden mensen vermoeid met een stijve nek wakker en er wordt een last op de schouders ervaren. Veelal worden deze klachten afgeschreven naar leeftijd of arthrose, terwijl dit (heel) vaak niet de oorzaak is van deze klachten. De oorzaak van pijn in de nek is altijd te wijten aan het overbelasten van een gewricht waardoor dit gewricht of deze gewrichten ontstoken raken.

Een ontsteking is de reactie van het lichaam op weefselschade, het is dus een GOEDE reactie van het lichaam, het is eigenlijk de eerste stap naar herstel. Als echter de OORZAAK van de weefselschade, zoals een slechte houding, aan blijft houden kan het lichaam niet herstellen en wordt deze reactie een chronische ontsteking die dus niet overgaat tot herstel. Dit geeft al direct aan waarom ontstekingsremmers niet helpen, ze nemen de oorzaak niet weg, maar remmen (blokkeren) eigenlijk het herstelmechanisme van het lichaam.

Als een gewricht in het algemeen en in de nek in het bijzonder langdurig wordt overbelast en dus ontstoken raakt, ontstaat er pijn, beperking (stijfheid) en aanspanning van de aangrenzende spieren die er op de lange duur voor zorgen dat gewrichten verkleven en hierdoor stijver worden en chronische pijn veroorzaken.

Dit uit zich vaak in pijn en stijfheid in de nek en schouders, hoofdpijn, vermoeide spieren, tintelingen in de armen (vooral 's nachts), duizelingen, moeite met het heffen van de armen en een breed scala aan andere klachten. Meer dan eens ontstaan ook klachten in de onderrug of tussen de schouderbladen omdat het lichaam altijd een probleem probeert te compenseren en hierdoor ontstaat dan weer overcompensatie, wat dan weer klachten op andere plaatsen veroorzaakt.

Bij deze vervelende klachten is het zaak de GEHELE oorzaak aan te pakken. Nekklachten worden NOOIT veroorzaakt door spieren, ze reageren alleen op een probleem dat ontstaan is in de GEWRICHTEN. Om de functie in deze gewrichten te normaliseren, zal de oorzaak van de gewrichtsirritaties moeten worden opgespoord. De oorzaak ligt vrijwel altijd gedeeltelijk in een foutieve lichaamshouding en een scheefstand van de wervelkolom. Daarbij komen dan de slaaphouding, werkhouding en de algemene belastbaarheid van het lichaam die belangrijke factoren zijn tot het ontstaan van neklachten.

Omdat deze klacht zo enorm veel voorkomt en de kwaliteit van leven negatief beïnvloed, hebben wij ons in onze kliniek gespecialiseerd in het behandelen van deze klachten. Om de oorzaak van deze klachten boven water te krijgen worden onze patiënten van onder tot boven uitvoerig onderzocht. Een vergroeide teen kan immers de oorzaak zijn van neklachten...

Nadat de diagnose is gesteld, zo nodig met behulp van röntgen en MRI onderzoek, wordt een behandelplan op maat gemaakt. Dit behandelplan doorloopt 3 fasen tot volledig herstel. Hierbij speelt u zelf ook een rol, aangezien bij neklachten, zoals u nu immers weet, de oorzaak ook in de houding ligt en die moet u zelf leren te wijzigen. Wij hebben speciale oefeningen om dit te bewerkstelligen.

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

Jason Gast (Doctor in Chiropractic),

www.quiopracticacalpe.es

Quiopráctica Calpe Tel: 965 875 917.

Quiopráctica Altea Tel: 965 841 950

Toen Rieki en ik vorig jaar de paas pollepel aan de wilgen hingen dachten we: oh jee ,hoe moet dat nu volgend jaar?

Maar wij hadden ons niet druk hoeven maken, want natuurlijk is niemand onmisbaar en dat blijkt wel toen Mariejose zei: dat doe ik wel! Nou dat heeft ze gedaan, ze heeft een aantal vrolijke dames en een heer bij elkaar geschaard en ze zijn aan de slag gegaan.

Ze hebben met elkaar een geweldige brunch klaargemaakt. We zijn verwend met asperges met ham en ei, een heerlijk aspergesoepje een pasteitje een super uitgebreid buffet met allerlei lekkers en als klapper op de vuurpijl een geweldig dessert buffet. Mariejose liep vrolijk met de pollepel te zwaaien, de paashaas liep rond en de dames en heer in de keuken hadden hoor- en zichtbaar veel plezier.

Als er nu eens gezellige en enthousiaste dames en heren zich bij het nieuwe keukenteam zouden voegen dan zouden er nog heel veel leuke en mooie middagen zoals deze 2e paasdag kunnen volgen.

Maar voor deze dames en heer CHAPEAU,

Anne-Lize en Rieki



Beste NVOC vrienden en vriendinnen,

Ik wil graag nog even terug komen op de paasbrunch van afgelopen maandag. Wij vonden het geweldig goed, prima kwaliteit, fantastisch gebracht; kortom een perfecte middag, gedragen door prachtig weer. Beter kon het niet.

Mede namens Lida hartelijk bedankt en hulde voor het hele team

Cees Beerepoot



PROVINCIE
ALICANTE



HOSPITALCLINICA
BENIDORM



SALUS
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 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

SALUS 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

Als nieuwe leden van de NVOC De Lage Landen besloten wij een aantal activiteiten van de club te bezoeken, waaronder ook de Klassieke Muziekavond op 22 maart 2016. Aangezien we grote liefhebbers zijn van George Frederick Handel leek ons dit een goede keuze. Wij kennen al veel van zijn prachtige werken. We zagen een aantal opera's van Handel in het theater of luisterden via CD's naar o.a. het oratorium Messiah. Het oratorium L'Allegro, il Penseroso e il Moderato kenden wij nog niet, dus lieten wij ons deze keer verrassen.

Jan Aerts gaf een mooie inleiding en legde ons uit dat dit oratorium geen verhaallijn heeft. De drie delen L'Allegro (de Vrolijke), il Penseroso (de Bedachtzame) en il Moderato (de Gematigde) geven eigenlijk drie gemoedstoestanden weer. De uitvoering kregen wij deze avond niet te zien als oratorium maar als ballet. Naast opera zijn wij ook liefhebbers van ballet, ook hier lieten wij ons weer verrassen. Choreograaf Mark Morris met zijn Mark Morris Dance Group uit London heeft naar onze mening met deze balletuitvoering van L'Allegro, il Penseroso e il Moderato een meesterstuk gecreëerd.

Bij het eerste deel van het ballet was het even wennen. Wat had onze meeste aandacht? De muziek, de uitvoerende zangers of de balletdansers die in een hoog tempo dansten. En ineens was het er allemaal. De prachtige muziek, de zang van solisten en koor en de dans. Het smolt als een geheel samen. Het dansen zonder een verhaallijn uit te beelden maar slechts een gevoel uit drukken was heel bijzonder om te zien maar ook het dansen van de muziek zelf was geweldig. Alle ritmes en toonhoogtes werden prachtig vertolkt met wervelende en soms heel subtiele dansscènes.

Het was dubbel genieten van Muziek en Dans!

Marga Blom



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

Koffie en dan Kletsend Kuieren. Dat leek ons wel een leuke bezigheid op Paaszondag. Als debutanten meldden wij ons om 10.30 uur in het clubhuis bij Adriaan, die zich strategisch had opgesteld op de voorste barkruk. Althans wij vermoedden zomaar dat dat Adriaan wel zou zijn. Hij dirigeerde ons naar het beroemde tafeltje om daar alvast te betalen voor de beloning die ons na de inspanning zou wachten: een voortreffelijke lunch bij Casa Edy in Teulada. Om 11.00 uur vertrokken we in gezelschap van 22 medewandelaars naar Teulada. In optocht reden we, niet gehinderd door stijgend verkeer, over de fameuze bosweg richting Benitachell.

Inmiddels hadden we al begrepen dat Pasen en Kuieren kennelijk voor veel trouwe wandelaars een brug te ver is, want op hoogtijdagen schijnen er hele groepen m.b.v. walkietalkies in het gareel gehouden te moeten worden. Bij dat beeld kwam bij mij spontaan de gedachte aan een schaapskudde op...

Het, dus dit keer bescheiden, groepje enthousiastelingen volgde de aanwijzingen van Chris op en zo liepen we even later op een zandpad dat ons langs vergezichten leidde, langs prachtige bloemenweiden en zelfs langs wilde irissen. U weet wel die prachtige blauwe irissen, die Vincent van Gogh zo graag schilderde. Sommigen laafden zich aan de mispels, die nog niet helemaal rijp waren, maar kennelijk lekker genoeg om toch te proberen. Onderweg stuitten wij op een idyllische bouwval van een 'riurau' een boerderij, die altijd op het oosten werd gebouwd en hier uitkeek over de Muscaat druivestokken. Sommige dames filosofeerden over de mogelijkheden om er een droomhuis van te maken, terwijl anderen al mijmerden over de lekkernijen die op de lunchtafel zouden staan.

Kortom het Kuieren is ons goed bevallen en het Kletsen nog meer, want de volgende dag hebben we de wandeling met z'n tweeën nog een keer gelopen om te genieten van de schoonheid van het landschap, die ons op Paaszondag toch grotendeels was ontgaan.

Marianne van Loon





MARCA REG.

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.

VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

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

Wabi Sabi...niet te verwarren met wasabi !!

Inmiddels hebben alle clubgenoten, althans diegenen die regelmatig op de club komen de nieuwe expositie kunnen bekijken. Op onze NVOC website kunnen alle niet aanwezige leden ze binnenkort ook bekijken, als ze dat zouden willen.

Niet iedereen zal deze keer het onderwerp van onze schilderijen hebben kunnen begrijpen, want Wabi Sabi is een niet alledaags onderwerp. Als je het uit wilt leggen zou je het "de schoonheid van de imperfectie " kunnen noemen. Het is een kunstvorm, een soort filosofie, maar ook een manier van leven. Het is in de 14de eeuw ontstaan in Japan en eigenlijk als tegenhanger tegen alle perfectie in de chinese kunst en cultuur. Denk aan de altijd mooie heldere kleuren die ze gebruikten en het altijd weer even mooi glanzend gelakte hout... perfect !! Een ander woord is er niet voor.

Wabi Sabi legt nou juist de nadruk op eenvoud. Niet alles en iedereen hoeft of moet perfect zijn...ook mensen of dingen waar iets aan mankeert kunnen mooi en bijzonder zijn. Voorwerpen mogen afbraak vertonen, hetzij door het weer, hetzij door de wind, hetzij door veelvuldig gebruik, maar je kunt het verhaal erachter meestal wel voelen. Een oude veel gebruikte lepel bijvoorbeeld of een muurschildering die helemaal verweerd is in de loop der eeuwen. Meubels die van sloophout zijn gemaakt of iets wat gewoon mooi geworden is door ouderdom etc.

Onze eigen Jopie Huisman maakte al dan niet bewust al jaren geleden schilderijen met dezelfde filosofie. Schilderijen van bv werkkleding, oude afgetrapte lievelingsschoenen...dat zijn voorbeelden van Wabi Sabi. We hebben er weer met heel veel plezier en enthousiasme aan gewerkt en hopen dat jullie allemaal ook dit keer kunnen genieten van ons schilderwerk.

En zoals gewoonlijk eindig ik weer met een penseelstreek... dit keer met een hele oude en vol gekladderde wabi sabi penseel!

Ietje Speets



the Olive tree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 24,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 26,00



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

Weer een goede opkomst voor maandelijkse KKK, zo'n 40 clubleden verzamelden zich tegen half elf in ons clubgebouw. Vrolijke stemming, er stond ons iets te gebeuren.

Na de eerste K (koffie) die direct al vergezeld ging door de tweede K (keuvelen) gingen we welgemoed op weg naar de derde K (kuieren).

Een rit naar het prachtige dorpje Jesus Pobre (waar tussen twee haakjes iedere eerste zondag van de maand een fijne antiekmarkt wordt gehouden), waarvandaan het kuieren kon beginnen.

Goed wandelweer, niet te heet, niet te koud, en een prachtige omgeving langs de indrukwekkende Olifant door uitgestrekte wijnvelden. Veel bloeiende planten en eigenlijk toch nog vroeg in het seizoen. Een tussenstop onder een schitterende eeuwenoude olijfboom en daarna welgemoed op weg om de inwendige mens te versterken.

Onder de rook van Jesus Pobre wachtte ons echter nog een verrassing. Chris en Adriaan, waarmee wij vier jaar geleden tijdens de wandeling hun eenjarige verbintenis mochten vieren hadden weer voor iedereen een lekker glas champagne klaar om te toasten op hun vijfjarige. Of is het al zes jaar?

Een lekkere lunch in Jesus Pobre, tijdens welke ondergetekende weer kennis mocht maken met een aantal nieuwe clubleden.

Chris en Adriaan, weer bedankt!



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.



Rotstekeningen spreken enorm tot onze verbeelding omdat het een band legt tussen ons en mensen die duizenden jaren geleden leefden. We hebben geen idee hoe ze precies leefden maar zeker heel anders dan wij. En dan blijken veel tekeningen toch zo herkenbaar !

Veel tekeningen zijn bewaard gebleven. In Frankrijk en Spanje zijn zo'n 350 grotten bekend en de oudste tekeningen worden nu op rond de 40.000 jaar oud geschat. Dit betreft een grot in Nerja in de buurt van Málaga die nog niet eens zo lang geleden werd ontdekt (1959). Datering is moeilijk omdat het gedaan wordt op grond van de gebruikte pigmenten. Maar als de verwachtingen van de hier gevonden tekeningen uitkomen dan zou dat zeer spectaculair zijn: het zouden daarmee de oudst bekende tekeningen zijn, ouder dan de tot nu toe als oudste beschouwde (30.000 jaar) van de grotten in Zuid Frankrijk bij Vallon-Pont d'Arc. Het zou zelfs mogelijk zijn dat deze tekeningen werden gemaakt door Neanderthalers.

Iedereen kent een naam als Altamira, een belangrijke grot in het noorden van Spanje. Maar wie er belangstelling voor heeft kan ook in onze regio plaatsen vinden waar we rotstekeningen kunnen zien. Veelal zijn ze gemaakt in een abrigo. Dit is een soort halve grot, een overhangende rots, vaak hoger gelegen waar tegen de verticale wand de tekeningen zijn gemaakt, zodat ze toch beschermd zijn tegen weersinvloeden.

Dat is ook zo bij de zeer imposante tekeningen op de Pla de Petrarcos, een van de meest bijzondere voorbeelden van de Macro eschematico (grote en zeer oude tekeningen). Ze zijn daarom uitgeroepen tot "Site of Cultural Interest" en "Heritage of Humanity". Om er te komen neemt U de weg van Benichemblá richting Castell de Castells en sla, vlak na een brug, bij Villa Mercedes rechtsaf richting Vall d'Ebo. De rotstekeningen (Pinturas rupestres) staan hier ook aangegeven. Parkeer even verder bij een verbreding van de weg links, steek de weg over en volg een pad en de trap naar boven. U eindigt bij de borden met foto's en verklarende tekst. Neem wel een kijker mee want door de afstand, ze staan hoog, zijn ze ondanks hun grootte dan toch beter te zien. Deze tekeningen zijn 8.000 jaar oud. In een museum in Castell de Castells is er een documentaire van het MARQ over te zien.

Wordt vervolgd; zie de website voor het complete verhaal!



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

KERKDIENSTEN

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 benzinestation, 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 voorgeeft. 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.

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**

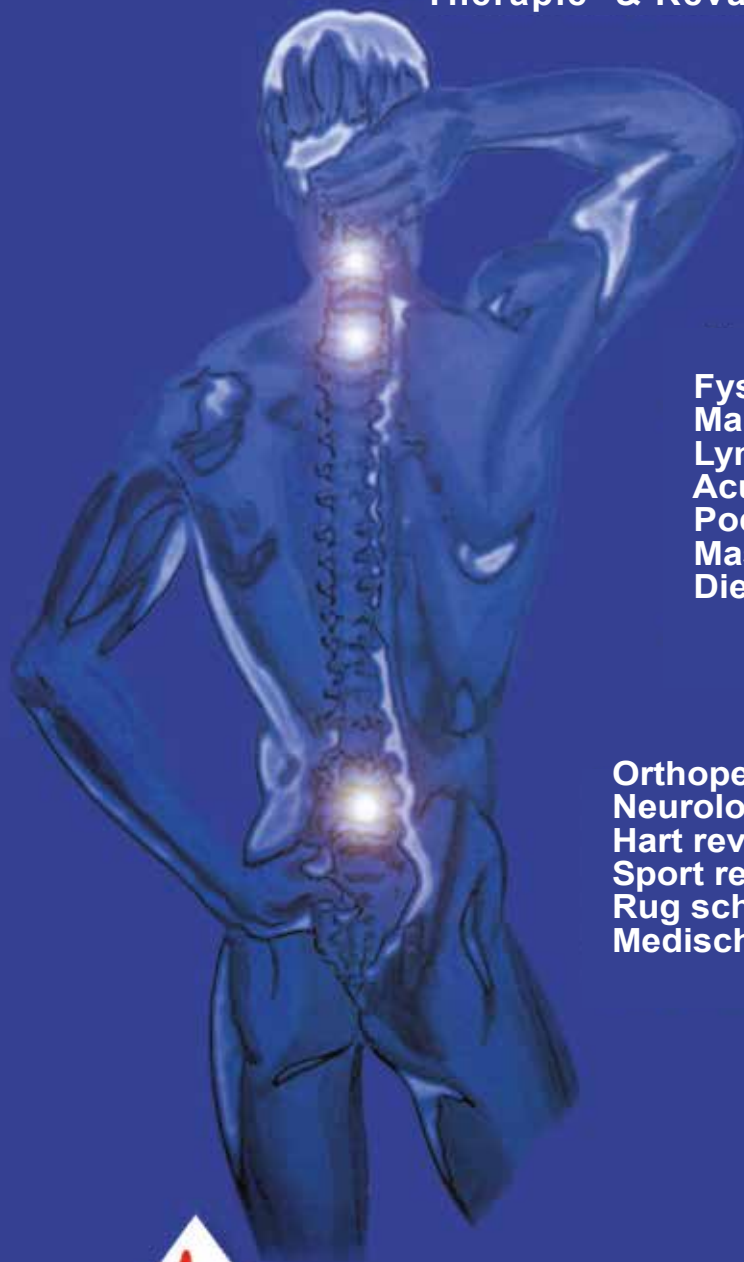
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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

