



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Een meimaand vol verslagen!

Zoals in Nederland mei is hier april de maand van de wilde bloemen en wat is het dan altijd weer een pracht aan kleur zodra je je even buiten de bebouwing begeeft.

Zo ook was er een kleurrijk palet aan geweldige activiteiten deze maand: de clubreis, de bridge- en de golfreis, de speurtocht, de paasbrunch, de vrijwilligers BBQ, noem maar op.

Zoveel dat het boekje bol staat van de enthousiaste verhalen daar over.

In dit nummer o.a.

Verslag van de clubreis

Verslag van de bridgereis

Keuzefilmavond

Verslag Viva Moraira!

Rotstekeningen in Spanje

Mei 2016



Buenaventura Villas

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

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

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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

REF. A - 763 nú in prijs verlaagd !

Uniek hoekappartement, op eerste lijn met
prachtig uitzicht op zee, strand en het mooi
aangelegde park, met een schitterend groot
beglaasd terras voor de winter periode (kan
in de zomer geopend worden).

Ruime woon- eetkamer, grote keuken, 2
tweepersons en 1 persons slaapkamer,
2 douchekamers, met in de garage een
parkeerplaats en berging.

Zie onze Website of bezoek ons op ons
kantoor t/o de weekmarkt in Moraira.

PETER EN BOB CROUGHS



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

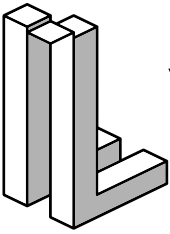


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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

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

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



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub "De Lage Landen"

Nieuwsbrief Mei 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 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 9 Juni 2016

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 30 Mei 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
Fotoverslag Brocante Koningsdag!	15
Verslag clubreis Extramadura	17
Verslag bergstappers 2 april - Riu-Raus route	19
Een penseelstreek	21
Ver. Belangenbehartiging Ned. Gepensioneerden in Buitenland	21
Filmavond 10 mei 2016	23
Verslag Lopen/Rennen voor het goede doel	25
Jason Gast over: pijn op de borst	26
Verslag vrijwilligersbarbecue 6 april 2016	27
Verslag Bridgereis naar Segovia van 11 tot 15 april 2016	29
Verslag geweldige speurtocht in Villajoyosa	31
Fotoimpressie speurtocht	33
Verslag Viva España – Viva Moraira – Viva NVOC	35
Stukje Spanje: Rotstekeningen - Pinturas Rupestres II	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

- Betrouwbaar
- Persoonlijke benadering
- Eigen serviceteam

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



Marike den Dulk

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

Voor al uw Spaanse problemen zoekt Marike een oplossing!

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

Marike kan u ook begeleiden met o.a.:

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

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

Reumatoloog

Paul van 't Pad Bosch

afspraak : afspraak@reumasalud.nl



servitur sl

(sinds 1973)

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

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

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

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

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

BESTUURSSAMENSTELLING PER 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

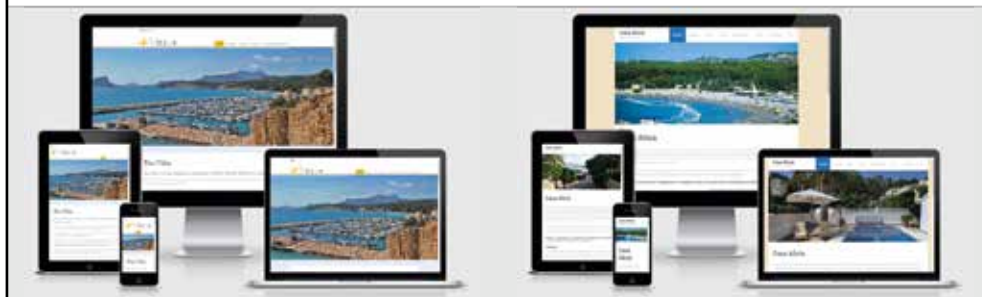
Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

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 Koullil	vankoullil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Betty Pennings	bpennings3@gmail.com	966 499 091
	Leny Oudendijk	oudendyk@telefonica.net	965 745 628
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	634 347 403
Evenementen:	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 Hallemaans Adriaan van der Kuip	koffie.kuieren@gmail.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':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	627 108 528
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
11:00 - 13:30
14:30 - 17:00
18:45 - 19:00
19:00 - 22:30

Biljartclub
Zangkoor Alegría
ClubBand
Inschrijven bridge
Bridgedrive

Dinsdag

Hele dag
10:00 - 12:00
13:00 - 16:30

Biljartclub
Tennisclub Solpark
Mode Op Maat
met Coby en Beatrijs

Woensdag

Hele dag
Vanaf ± 13:00
19:30

Biljartclub
Golf
Klaverjassen

Donderdag

Hele dag
10:00 - 13:00
11:00 - 12:30

16:00 - 20:00
16:30 - 18:00
15:30 - 18:00

Biljartclub
Tekenen en schilderen
Jeu de boules (in het
park van Moraira)
Clubmiddag
Geldzaken
Bibliotheek, uitleen en
verkoop van boeken
Fotokopiëren.

Vrijdag

Hele dag
10:00 - 12:00
14:30 - 14:50
15:00 - 18:30

Biljartclub
Tennisclub Solpark
Inschrijven bridge
Bridgedrive

Zaterdag

Vanaf ± 13:00 Golf

Wandelingen, maandelijks:

Bergstappers eerste zaterdag
Bergstappers+ derde zondag
KKK laatste zondag

*Raadpleeg website, informatiebord
en mededelingen voor exacte data*

NVOC "DE LAGE LANDEN"

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**

MEI 2016

5 mei	14.00 uur	NVOC Toneelworkshop
5 & 6 mei	14.00 uur	Spaanse wijnproefrij Tennispark Sol Park
7 mei	09.30 uur	Bergstappen
8 mei		Goud van Oud met optreden van JUST US
10 mei	20:00 uur	NVOC Filmavond
19 mei	14.00 uur	NVOC Toneelworkshop
29 mei		KKK

JUNI 2016

2 juni	14.00 uur	NVOC Toneelworkshop
--------	-----------	---------------------

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

VAN DE VOORZITTER



Beste leden.

Wat gaat de tijd toch snel! De club-, bridge- en de golfreis zijn voorbij en naar ik hoor is alles goed verlopen.

De Nederlandse Koningsdag werd weer uitdrukkelijk gevierd in de club, wij Vlamingen konden niets anders doen dan meegenieten.

Welkom aan aan alle nieuwe leden.

Uw voorzitter,

Chris Jacobs

FOTOVERSLAG BROCANTE KONINGSDAG!



alexspanje



ZELF BELEGGEN OF LATEN BELEGGEN?

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

Logisch toch?

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

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

Maak vandaag nog een afspraak.

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

NEEM CONTACT OP

telefoon
+35 952 924 011

web
www.alexspanje.com

Maandag 18 april... daar gaan we weer : kleine koffer, grote koffer... klassiek! Om half negen stappen we in de bus, óp naar Extremadura, het land van de bandoleros, het land van de strenge winters, hete zomers (45 gr.) en vele regenbuien... vooral in april !! Onderweg schitterende panorama's... de paars gekleurde bloemenvelden van Viena, waar de saffraan wordt uit gehaald, in de verte de met sneeuw bedekte bergen, uitgestrekte vlakten... Uiteindelijk: Extremadura ! Grazende kudde schapen, geiten, koeien, stieren én ... de pata negra ! Afwisselend bergachtig, maar allemaal groen en vol bloemenpracht... en dan in de verte een versterkte burcht die de omgeving overschouwd, onze eindbestemming Trujillo. Een imponerend overblijfsel van Romeinse, Visigotische en Arabische overheersing. Ons hotel maakt deel uit van de aloude omgeving, maar laat innerlijk zien, dat "oud" niet altijd "afgeleefd" betekent. Onze royale kamer biedt een schitterend uitzicht over de stad. Onder het alziend oog van Francisco Pizarro hebben we menig glaasje genuttigd op de aloude grote plaats, omringd door gebouwen, verhalend over vergane tijden. Elke toren, schoorsteen of paal ondersteund wel één of meerdere nesten ooievaars met jongen en het imposante en in goede staat verkerende "Castillo Árabe" waakt als een stille wachter over de stad. Vanop de kantelen, overschouw je kilometers ver, de omgeving.

Eigenlijk zijn 4 dagen te kort maar we waren wél onder de indruk van zoveel moois. De pracht en praal van het klooster van Guadalupe, dat de "Zwarte Madonna" herbergt, is imponerend! Het regende pijpenstelen zodat bij het Bodega-bezoek, door de glaasjes het van binnen even nat werd als buiten !! De volgende dag: Mérida, alwaar een toeristentreintje ons de grootste bezienswaardigheden liet zien. Donderdag een heerlijke wandeling gemaakt in het "National Park Monfragüe". Door het niet al te schitterende weer bleef de wandeling beperkt, maar alles stond mooi in bloei en we werden begeleid door de muziek van kabbelend water. Op de terugweg spotten we de gigantische adelaars die hun verenpracht spreidden om die te laten drogen in de zon, die eindelijk scheen. De laatste dag zijn we in Cáceres, met stralende zon, alle hoekjes van de historische stad gaan verkennen. Zaterdagochtend: terug en we danken in stilte én hardop Monique zorgde dat we weer een onvergetelijke reis hebben mogen maken. En één ding is zeker... volgend jaar zijn we er wéér bij... bij leven en welzijn !!!

Myriam

(Verkort, geheel : zie site)





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

Een heerlijke temperatuur, enthousiaste deelnemers, wederom nieuwe gezichten voor ons, dus alles aanwezig om er een mooie dag van te maken, en dat werd het ook!

Na vertrek van het verzamelpunt Pan Pan y Jamon Jamon vertrokken we per auto met 27 personen richting Jalon om daar onder leiding van onze gids Edwin de Riu Raus route te wandelen.

Edwin stond ons in Jalon met fiets op te wachten en voerde z'n taak als gids meteen uit door ons naar een prima parkeerplek te loodsen. Als eerste zouden wij het Etnologisch museum gaan bezoeken. Het bleek echter gesloten om een wel heel bijzondere én mooie reden: de museum-eigenaar had Edwin namelijk al laten weten er misschien niet te kunnen zijn omdat zijn vrouw moest bevallen!

Vervolgens begon de mooie wandeling, met de enthousiaste uitleg van Edwin daarbij over alles wat we onderweg tegenkwamen. Teveel om hier te beschrijven, maar bent u nu écht benieuwd geworden wat we allemaal gezien en gehoord hebben?

Bezoek dan zeker onderstaande site van Edwin en zijn vrouw Cokky waar de hele wandeling incl foto's vermeld staat.

<https://woneninspanje.wordpress.com/2016/01/205/rozijnen-en-riu-raus/>

Het afsluitende etentje vond plaats in (hoe kan het ook anders!) Restaurant Riu Rau waar het nog lang gezellig bleef! Wij hebben genoten van een heerlijke bergstappers dag!

Marianne en Eef van Dongen





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

Waterige taferelen in de bar !!

Schilderen, ja je kunt het op velerlei manieren uitoefenen. Je kunt je huis schilderen of je keuken, maar wij schilderen het liefste op doek en dit keer hebben we geprobeerd om water te schilderen.

Water... ja dat doorzichtige spul dat schuim kan maken als het hard stroomt of er heel donker en duister uit kan zien als het diep is of juist helemaal doorzichtig zoals in een glas of in een aquarium! Lastig dus, maar wel een enorme uitdaging en ook dit keer hadden we er allemaal weer een heel ander beeld bij. Een boot op het water of mensen bij of in het water.... een waterval, een zeemeermin, vissen.. verzin het maar...legio mogelijkheden dus.

We hebben allemaal weer ons best gedaan om iets naar ons eigen gevoel over water op het doek over te brengen. Water, vloeibaar, bijna onzichtbaar, maar nog altijd heel gevaarlijk als je niet weet hoe je er mee om moet gaan of als het als een tsunami bij je binnen komt. Wij mensen bestaan zelf voor het grootste gedeelte uit water en wij en eigenlijk alles wat op aarde bestaat is afhankelijk van "het water". Dit keer laten wij het water eens door de bar stromen in plaats van bier en wijn, dus zorg dat je geen natte voeten krijgt!

Ietje Speets

VER. BELANGENBEHARTIGING NED. GEPENSIONEERDEN IN BUTENLAND

Nu onze nieuwe vereniging na haar oprichting inmiddels het eerste kwartaal van bestaan achter de rug heeft, is dat een mooie gelegenheid om daar even bij stil te staan.

Zoals alle begin moeilijk is, waren er ook bij ons wat aanloop onregelmatigheden maar die zijn allemaal met succes overwonnen en inmiddels loopt alles volledig naar wens. Dat neemt natuurlijk niet weg dat wij altijd open staan voor constructieve suggesties van onze leden die verdere verbetering tot doel hebben. We zullen niet alles kunnen waarmaken, maar uw voorstellen zullen zeer serieus worden bekeken. Wij willen u bij deze van harte bedanken dat u zich bij onze fusievereniging heeft willen aansluiten waarmee we in staat gesteld worden door te borduren op het werk dat we de eerste 10 jaar hebben verricht en het gezag dat we daarmee hebben opgebouwd. Als één grote organisatie van verdragsgerechtigden kunnen we niet langer uit elkaar gespeeld worden.

U kunt zelf ook een grote bijdrage leveren aan de verdere groei van onze vereniging door vrienden en kennissen, die eveneens verdragsgerechtigden zijn, op onze inspanningen attent maken en hen aanraden zich bij ons aan te sluiten. Het is ons bepaald niet alleen om het geld te doen maar vooral ook om de aantallen, want de hoogte van het ledental bepaalt natuurlijk ook in hoge mate het gezag waarmee wij kunnen proberen verbeteringen van ons lot af te kunnen dwingen c.q. verdere afbraak van onze rechten te voorkomen.

Met vriendelijke groet,

Namens het bestuur VBNGB, Cees van der Wiel, Voorzitter



CENTRO-DENTAL.EU
ALTEA LA VELLA MORAIRA

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

TANDARTS

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



Clinica Benissa



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

*Aangesloten bij VGZ en
andere Nederlandse
verzekeringen*

Nu ook bij DKV

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

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

Op 10 mei is de derde keuzefilm 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) verruilt 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 Worpel 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, 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 verhuismotors 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 Gemeente Moraira/Teulada organiseerde in samenwerking met MABS Kanker Support Groep Costa Blanca voor de 5e keer een sponsorloop voor de hele familie. Ook onze club werd vertegenwoordigd door twee enthousiaste en sportieve leden.

Er waren iets meer dan 200 inschrijvingen en om 11 uur gaf de wethouder Sociale Zaken van de Gemeente, Laura Hillstead, het startschot om vervolgens zelf aan te sluiten bij de wandelaars. Ik bleek de eerste roller ooit te zijn die meedeed en ik sloot mij aan bij de eerste renners om uiteindelijk als zesde te finishen binnen een half uur.

Guusje deed het iets rustiger en eindigde tamelijk fris na driekwart van de 5 kilometer gerend te hebben. Uiteindelijk was de persoonlijke prestatie uiteraard ondergeschikt aan het doel. Voor ons gaf het een gevoel van diepe dankbaarheid op dit moment (nog) te beschikken over de gezondheid en het uithoudingsvermogen om aan deze manifestatie mee te kunnen doen. Op onze startkaarten kon je opschrijven voor wie je rende. Helaas moesten wij heel wat namen opschrijven van de dierbaren om ons heen die momenteel te maken hebben met kanker en A.L.S.

Laten wij hopen dat er voldoende geld wordt opgehaald om weer bij te dragen aan verder onderzoek. Voor volgend jaar hopen wij dat meer clubleden zich aangesproken voelen om mee te rennen, te wandelen of te rollen voor dit goede doel.

Guusje en Lydia la Rivière





Pijn op de borst

Teveel mensen lopen rond met pijn op de borst waarvan ze niet weten wat de oorzaak is. Als het zich voor het eerst presenteert wordt vaak, en terecht, gedacht dat er een probleem met het hart is. Dit komt vooral omdat er vaak ook uitstraling van pijn naar de schouder en arm bij gepaard gaat en de pijn erger wordt met lichamelijke activiteit. Veelal ligt er echter een andere oorzaak aan ten grondslag; Costochondritis!

Costochondritis is een ontstekingsreactie van het kraakbeen dat de ribben aan het borstbeen verbindt. Het lichaam heeft normaal gesproken 24 ribben, 12 links en 12 rechts, die aan de achterkant van het lichaam verbonden zijn met de borstwervels van de wervelkolom door middel van gewrichten en aan de voorkant via flexibel kraakbeen aan het borstbeen. Dit kraakbeen is uitermate gevoelig, omdat het heel zenuwrijk weefsel is. Iedereen heeft weleens gehoord dat een rib kneuzen pijnlijker is dan breken. Dat komt precies omdat dit kraakbeen dan 'gekneusd' is.

Costochondritis (ook wel Tietze syndroom genoemd) kan grofweg twee oorzaken hebben. De ene mogelijkheid is een trauma en dat kan van alles zijn. Een val tegen een tafel, een misslag bij tennis of een hele hevige hoestbui. Bij deze oorzaak komt er dus in een keer heel veel kracht op het kraakbeen te staan en ontstaat er een acute ontstekingsreactie. Dit is vergelijkbaar met het door de enkel gaan, het dik, rood en pijnlijk worden van de enkel is ook een ontstekingsreactie. Pijn wordt dan meestal gevoeld bij het heffen van de arm, diep ademen, hoesten en het liggen op het pijnlijke gedeelte.

Deze vorm van costochondritis moet simpelweg herstellen door relatief rust te houden en heel veel ijs op het pijnlijke gedeelte te leggen. Het is wel zo, dat door het trauma er vaak nog een tweede probleem aan de achterkant, bij de wervelkolom is ontstaan. Dit kan het herstel van de van het kraakbeen in de weg staan omdat er teveel spanning op het kraakbeen komt te staan.

De tweede oorzaak van costochondritis is vaak onduidelijker, maar ligt in een slechte houding. Dit is vaak de soort borstpijn waarvan gedacht wordt dat het met hartproblematiek te maken heeft omdat er geen duidelijke oorzaak lijkt te zijn voor deze pijn. Mensen met deze klachten hebben vaak een bolle bovenrug (kyfose) en/of schouders die wat gerond naar voren gedraaid staan. Door deze houding komt het kraakbeen aan de voorkant constant onder (teveel) druk te staan. Door deze constante hoge belasting van dit kraakbeen ontstaat er dus een ontstekingsreactie en dus pijn. Omdat de houding ongewijzigd blijft en dus oorzaak aanwezig blijft, herstelt deze aandoening niet vanzelf. Bij lichamelijke inspanning beweegt de borstkas op een neer wordt het kraakbeen uit elkaar getrokken doet het pijn. De bovenste ribben raken verkrampd en schouderpijn ontstaat met eventuele uitstraling naar de arm door irritatie van de armzenuw. Dit zijn dus allemaal symptomen die ook ontstaan bij een hartinfarct...

Als een hartprobleem is uitgesloten en u heeft nog steeds deze klachten, is het raadzaam onze kliniek te bezoeken. Een chiropractor is gespecialiseerd in het oplossen van dit biomechanische probleem en eventuele andere bijkomende klachten. Door de beweeglijkheid van de ribben te normaliseren en daarna vooral de houding te wijzigen kan er weer ZONDER pijn door het leven worden gegaan. Medicijnen kunnen de pijn vaak een beetje verlichten, maar zullen zeker NIET de OORZAK van de klacht aanpakken. Mensen met deze klachten hebben vaak ook andere klachten zoals hoofdpijn en/of nekpijn, tintelende handen en duizeligheid. Het is niet nodig met deze klachten te moeten leven als de OORZAK van de klacht goed wordt aangepakt.

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

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

Indrukwekkend was het om te zien hoeveel mensen als vrijwilliger de club in beweging houden. Bestuursleden, barmedewerkers, de vrijwillige begeleiders van de naaclub, de bibliotheek, golf, het club koor, toneelgroep, jeu de boules, het bergstappen in twee gradaties, het koffie-kuieren-kletsen, biljarten, bridge, klaverjassen, kookworkshops, klassieke muziekavonden, de website bijhouden en het clubblad maken, filmavonden, tuinclubs, schilderen, Spaans leren of tennissen, iedere groep was vertegenwoordigd. Wat bijzonder dat al deze mensen er voor zorgdragen dat er voor de ruim 400 leden van onze club zo'n divers aanbod is van activiteiten.

En ook op een vrijwilligersavond als deze zijn er weer vrijwilligers binnen de vrijwilligersgroep die zorgden voor het eten, de bediening, de (nodige) drank en dat alles onder de muzikale opzweepende klanken van onze super (vrijwillige) eigen huisband Just Us. Wij voelden ons zingend en dansend op de melodieën van de rockers van toen even allemaal 'just us'!

Onze voorzitter, een man van weinig, maar wel de juiste woorden, vatte het als volgt samen: "Onze club zou een leeg huis zijn zonder de inzet van al deze vrijwilligers". Wat een geweldige middag en avond en wat een stimulans om je te blijven inzetten voor de club en de leden.

Onze 35jarige club is niet ingeslapen, saai of over de houdbaarheidsdatum heen, de NVOC bruist, mede dankzij het principe: De Leden zijn er voor de Leden!

Lydia la Rivière Zijdel





PROVINCIE
ALICANTE


HCB ASISTEL
MORAIRA


HCB
CALPE


BALUS
ALBIR


HOSPITAL CLINICA
BENIDORM


HOSPITAL CLINICA
BENIDORM
NEDERLANDSTEAM

HCB uw Nederlandse zorg in Spanje

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

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

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

HCB CALPE

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

HCB ASISTEL MORAIRA

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

HOSPITAL CLINICA BENIDORM

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

BALUS ALBIR

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



900 380 088

Informatie en spoed
in het nederlands
900 38 04 80

www.clinicabenidorm.com

Verwachtingsvol begonnen we zondagmorgen aan de bridgereis. Net als veel anderen hadden we een extra nachtje geboekt om de volgende dag fris en fruitig aan te treden. We namen boven Madrid de door Paul aanbevolen toeristische route naar Segovia en kwamen tot onze verrassing terecht in een winterwonderland. De temperatuur daalde tot 0° en de regen veranderde in sneeuwbuien. Voor en achter ons zorgden sneeuwschuivers er echter voor dat we de Pas van 1800 meter veilig over kwamen.

Het 4-sterren hotel Cándido was een openbaring. We kwamen binnen in een prachtige, grote hal die echte grandeur uitstraalde. De kamers waren luxueus en het personeel bijzonder vriendelijk. Een echte vondst van de reis organisatie.

Paul en Els heetten ons welkom in de bar waar we ons eerste drankje aangeboden kregen. Er zouden daar nog heel wat drankjes volgen. Maar we kwamen om te bridgen, nietwaar? Wij werden gegijdst naar een mooie, aparte zaal waar onzichtbare handen alles al hadden klaargezet om direct aan de slag te kunnen gaan. Om 17.00 uur begon de bridgesessie en gaf Paul het fluitsignaal voor de aftrap. 16 paren trokken ten strijde.

De uitslag werd aan het diner bekend gemaakt. Ida en ik bleken de winnaars van de eerste dag te zijn en kregen de twijfelachtige eer het reisverslag te schrijven. Vandaar!

De daarop volgende dagen waren we tot 5 uur in de gelegenheid om Segovia en omgeving te verkennen. Wat een rijkdom aan historie, cultuur en natuur. Alles was de moeite waard om te bekijken en je kwam er altijd wel groepsgenoten tegen.

De laatste avond werden we tijdens het diner verrast door de komst van de oude heer Cándido, die met zijn eega het grote huis in Segovia ingeruild had voor een permanent verblijf in het hotel. Getooid met een prachtig, met gouddraad geborduurde sjerp, maakte hij zijn opwachting en hield een toespraak voor Els en Paul en bood hen daarbij een prachtig boek aan over de Cándido dynastie en met recepten.

Voor alle organisatoren, in het bijzonder Paul en Els, maar ook voor Esta, die niet rustte voordat er een uitslag uit de computer geramd was maar ook Leny en Theo een welverdiend applaus! Heel hartelijk dank!!

Aan het eind van de laatste avond kregen we nog een origineel en geestig optreden van Marleen en Tedje. Ik denk dat we allemaal nog eens volmondig kunnen herhalen:

"Oh,oh, wat was het fijn om met z'n allen in Segovia te zijn".

Coby van Gelderen en Ida Koot.

[Lees de rest van het verslag op de website!](#)



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

Op dinsdag 5 april reden wij met onze rolstoelbus naar de door Cora Dekkers, Marianne Willeboordse en Louk Clavan georganiseerde speurtocht in het pittoreske stadje Villajoyosa. Aanvankelijk had de organisatie laten weten dat de tocht niet geschikt zou zijn voor mensen in een rolstoel, maar na een tweede inspectie –toen ik had aangegeven heel graag mee te willen doen - bleek het volgens de organisatoren toch te kunnen. Het enige mogelijke obstakel zouden de rolbanden vanaf de boulevard naar boven kunnen zijn.

Voor Marjon (sinds kort rolstoelgebruikster) en Lydia (oude rot in het 'rolvak') werd het niet alleen een geweldige dag om dit samen met partners en vrienden mee te maken, maar het was vooral ook ontroerend om te ervaren hoe goed de organisatoren het parcours voor hen hadden uitgezet. Waar trappen kwamen was er een alternatief voor zowel de beide rollers, als ook voor mensen die anderszins de trappen liever mijden.

Het weer was veel beter dan gedacht en na het eerste bakkie op het start-terrasje bij "La Barbera dels Aragones" gingen we van start om aan de opdrachten van de puzzeltocht te beginnen. Met ons groepje, bestaande uit acht enthousiaste clubleden en vrienden, liepen en rolden wij van vraag naar vraag en keken onze ogen uit naar de prachtige architectuur van dit mooie plaatsje.

Sommigen van ons waren al eens (wel 10-15 jaar geleden) in Villajoyosa geweest, maar meer dan de boulevard (in aanbouw) en de chocoladefabriek hadden zij niet gezien. Nu kregen wij echt een indruk van de bijzonderheid van dit stadje, met de doorkijkjes in de kleine achteraf liggende kleurrijke straatjes.

We gingen vaak een extra hoekje om, soms op zoek naar een oplossing van een puzzelvraag en soms gewoon omdat het zo veel fraais bood. Wij namen ruim de tijd om (mede op aanraden van de organisatoren!) even langs de boulevard neer te strijken op een terrasje (wij zagen onderweg dat anderen dat al 10 minuten na de start hadden gedaan). De rolbanden die ons daarna omhoog moesten leiden naar het hoger gelegen deel, waren een leuke uitdaging, want slechts één van de drie werkte.

Met de steuntjes in de rug door onze vrienden was het uiteindelijk toch een peulenschil en waren wij op tijd bij het restaurant, net toen de eerste regendruppels vielen. Restaurant 'El Drago', waar de organisatoren een 3 gangen lunch-menu hadden georganiseerd, was heel goed toegankelijk en de tafels boden ook genoeg ruimte voor onze rolstoelen.

De rondleiding bij Valor bleek een verrassende uitdaging, want er waren nogal wat obstakels te nemen met de rolstoel. Doordat wij via achterdeuren naar binnen werden geleid verloren wij een deel van de groep, maar aan het eind werden we toch behoorlijk beloond want de chocoladelucht die van de bioscoopzaal tot en met de fabriekshal onze neuzen had gestreeld, mocht ook in vaste vorm onze magen vullen in de winkel. Wij hadden in het restaurant de toetjes laten staan, dus deden we ons zonder schuldgevoel volop tegoed aan de op rolstoelhoogte uitgestalde verschillend soorten bonbons.

Wij bedanken de organisatie voor het includeren van clubleden in een rolstoel, waardoor het een uitje voor iedereen werd! Helemaal top!

Marjon van der Kruijs en Lydia la Rivière Zijdel

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)



the Olivetree

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

Toneel... mijmeringen...

Het leed is geleden, het spel voorbij, voor ons toch, het werk is (spijtig genoeg) gedaan!

We hebben onze toneelprestaties tentoon gesteld. Na een hectische aanloop, heel wat gerommel, maar veel plezier, zijn we voorlopig tot het einde gekomen. We hopen dat jullie evenveel genoten hebben als wij. De zaal was het hele weekend volledig uitverkocht!! Voor diegenen die nog wilden komen, een spijtige zaak. Maar niet getreurd... het kan alleen maar verwachtingen scheppen voor het volgende seizoen!

Wij hebben afscheid moeten nemen van onze regisseurs Hugo en Greet, waarvoor dank voor vorige inspanningen hunnerzijds en zéker dit jaar en zijn dan ijverig op zoek gegaan naar een nieuwe regisseur. Die hebben we dan ook (dank zij Solveig), gevonden en onze verwachtingen zijn dan ook hoog gespannen. De eerste contacten waren positief en in mei beginnen we dan ook met de gebruikelijke workshops.... Ben je geroepen om deel te nemen, voel je het podiumbloed door je aderen stromen? Aarzel dan niet om daar aan deel te nemen, om te testen of je het leuk vind en daarna deel uit te maken van onze toneelgroep. Vind je het niets? Ook niet getreurd, dan heb je het toch geprobeerd en kan je je toch inleven in de inspanning die het toch wel vraagt! Wees jezelf, maar spéél een ander, leef je in... leuk toch!

Een beetje mannenbloed zouden we ook wel appreciëren, neen... niét aan de 332 deze keer!

Probeer het! Doé het! Het is hartstikke leuk!

Myriam



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.



De voorstellingen van rotstekeningen zijn uiteenlopend en per plek verschillend. Vaak wilde dieren zoals bizon, paarden, aurochs – een nu uitgestorven soort groot rund -, herten, slangen. Maar ook allerlei soorten mensfiguren zoals sjamanen, jagers, vrouwenfiguren.

Over de reden waarom die tekeningen zijn gemaakt zijn uiteenlopende theorieën. Een vaak gehoorde is dat het zou gaan om religieuze afbeeldingen of afbeeldingen met een bepaald doel. Kracht uitstralen door een sjamaan, het trachten af te dwingen van een goede jacht of van vruchtbaarheid, zowel van de vrouwen voor nageslacht als voor een goede oogst. Een van de redenen hiervoor is dat de tekeningen bijna altijd op tamelijk ontoegankelijke plaatsen zijn, niet waar de mensen woonden. Ook komen de gevonden botten soms niet overeen met de op die plek getekende dieren. Wilden ze door de afbeeldingen dieren "lokken"?

Waar kunnen we de tekeningen zien? Reizend door het land kwamen we soms langs de weg aanwijzingen tegen. Meestal moet er eerst een afspraak worden gemaakt omdat er op de meeste plekken noodgedwongen nogal forse hekken zijn geplaatst om de vandalen te weren die die tekeningen afschrappen "om ze mee naar huis te nemen"... Maar soms zijn ze zo hoog dat ze veilig zijn en dan kun je er zo naar toe.

Ten westen van Valencia, bij het plaatsje Bicorn troffen we tekeningen met als bijzonderheid de afbeelding van een kleine vrouw op een door een paar mannen strak gehouden ladder, die kennelijk honing moest verzamelen, gezien de bijen die om haar hoofd "zoemden". "Ja dát lieten ze de vrouwen mooi doen", was het commentaar van de gids.

Bij Velez Blanco zagen we de afbeelding van een speciale sjaman met grote "aardbei".

Vlak bij La Sarga (bij Alcoy) zijn jachtfiguren te zien. Deze plek werd pas eind jaren 80 van de vorige eeuw ontdekt en ook hiervan denkt men dat het om religieuze afbeeldingen gaat en dat ze ook rond de 8.000 jaar oud zijn.

Heel grappig was een grot in Cáceres (iets verder weg weer) waar een heleboel afdrukken zijn gevonden van handen waaraan de pink ontbreekt. Men ging ervan uit dat het geen afgehakte pinken betrof maar dat ze bij het maken van de afdrukken omhoog werden gehouden. Elke aannemelijke verklaring werd op prijs gesteld en genoteerd. Wie weet wordt de juiste verklaring zo ooit gevonden !



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

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

Benissa

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

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 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 maanden 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 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**

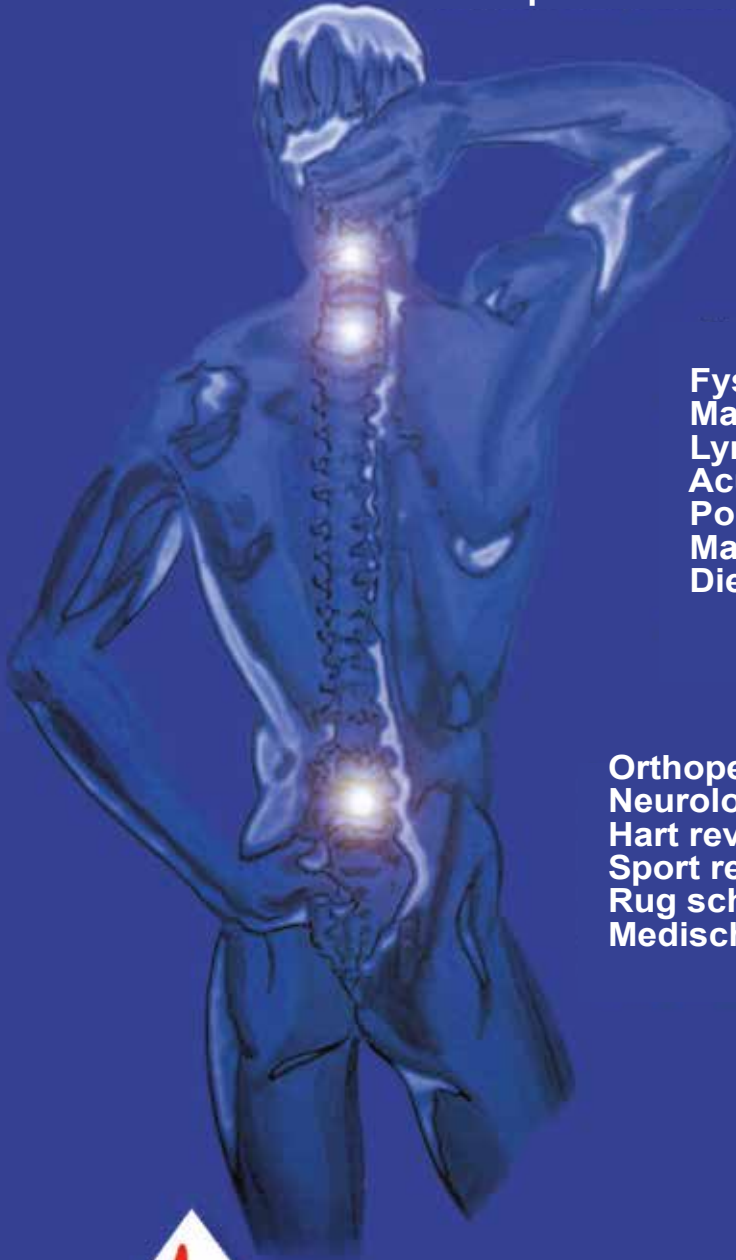
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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**

