



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Een druk winterprogramma!

Ondanks het prachtige weer aan het einde van oktober, waardoor men af en toe zou vergeten dat de zomer alweer een tijdje achter ons ligt, is onze evenementencommissie alweer druk bezig met het voorbereiden van kerstmis en de diverse clubreizen voor volgend jaar. Onze club staat nooit stil!

In dit nummer o.a.

Clubreis 2017

Kerstinkopen in Valencia

Verslagen BBQ en Picknick

Nieuw: documentaire avond

De Hoogtevrees route

November 2016



Buena Ventura Villas

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

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

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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

OP TOP LOCATIE!!! - REF. V805

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

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

PETER EN BOB CROUGHS



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

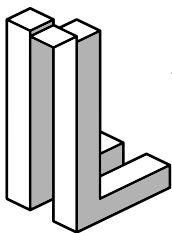


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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

Boek nu: **965 740 947**
C/ L rida 2 MORAIRA

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



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

"De Lage Landen"

Nieuwsbrief November 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 linkerhand een bordje 'Farmacia' ziet. Hier gaat u linksaf de 'Camino de la Viuda' op en volgt deze weg tot u wederom na een ruime kilometer het bord met 'NVOC Arnesol' ziet. Hier gaat u rechtsaf de 'Calle Cigüeña' in en ziet u het clubgebouw rechts van u beneden de weg liggen. Houdt u tijdens het parkeren rekening met het vrijhouden van de uitritten van buurtbewoners?

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

E-mail: info@nvoc-delagelanden.com

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

Contributie: De contributie voor 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 8 December 2016

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 28 November 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
Een penseelstreek voor november 2016	15
Overlijdensbericht Frank de Swert	15
Momentos de Musica	16
Buitengewone Algemene Leden Vergadering	17
Clubreis 2017	19
Bridge in Cabra 24-28 april 2017	21
Kerstinkopen in Valencia	23
Documentaire avond 29 november	25
Klassieke muziekavond 22 november 2016	27
Jason Gast over: Pijn in schouder, arm en hand	28
The Royal Opera House in Calpe	29
Verslag BBQ van 9 oktober	31
Verslag Picknick Tennisclub	33
Schilderclub: thema "Afrika"	35
Stukje Spanje: de Hoogtevrees route	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!

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"**



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

Ans Doorakkers gediplomeerd pedicure Benitachell

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

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

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



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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

Adem

macha, s.l.

Administración de Empresas

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

www.gestorjavea.com

C/Falcia 2, local 1
Urb.La Guardia Park
buzon 602 BAM
03738 Jávea

T: 00-34-965770515

F: 00-34-966470608

E: info@gestorjavea.com

Geopend: ma-vrij van 9-13 u

Na afspraak evt. ook 's middags

Charlotte van der Werf

Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	croughs.moraira@gmail.com	966 490 385
	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	pol6186@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Koulik	vankoulik@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
www.nvoc-golf.nl	Esta Löchter	nvoc.golf@gmail.com	966 490 515
	Wim Witteveen	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	966 498 773
Jeu de Boules:	Marc Snijdoort	marc.marian@live.nl	965 748 942
	Frank de Swert		966 490 199
Kuiken & 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	koffie.kuieren@gmail.com	616 812 818
Kookworkshops:	Kok Kroef	jkroef@xs4all.nl	615 424 951
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	965 748 459
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Nieuwsbrief Eindredactie:	Cora Dekkers- Hulshoff Pol	redactie@nvoc-delagelanden.com	965 974 941
Nieuwsbrief Advertenties:	Louk Clavan	advertenties@nvoc-delagelanden.com	626 708 200
Publicatiebord:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	966 491 198
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	687 075 852
Technische zaken:	Zie het formulier in de	keuken van Arnesol	
Tennis:	Rob Lem (voorzitter)	lemrob1@gmail.com	629 165 229
	Wim Witteveen (vice voorz.)	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
	Simon Bakker (administrateur)	s.c.bakker@quicknet.nl	
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	pol6186@gmail.com	966 495 398

*Exclusieve, charmante
& elegante dameskleding
met grote persoonlijkheid*



VoQue

Moraira

*Uw winkel voor mode
en complementen*

**10%
korting**

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

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

03724 Moraira

Tel 665 878 574 (Lidia)

 /voquemoraira



orange dental

Total Dental Care - Implantology

TANDARTS

Dr. Rutger C. Baerends

**Gespecialiseerd in esthetische tandheelkunde
en implantologie**

Bezoek nu onze praktijk !

tel: 966 495 006

Maandag

Hele dag	Biljartclub
11:00 - 13:30	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"



Mar y San Design bouwt professionele websites voor elk budget. 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.



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

LANDLIJN, MOBIEL + INTERNET



LANDLIJN

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

MOBIEL



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



DRAAD LOOS INTERNET

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

ADSL



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



U vindt ons kantoor op Ctra Moraira –Calpe 82B

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

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**

NOVEMBER 2016

19 november	14:30 uur	Momentos de musica
20 november	14:30 uur	Momentos de musica
20 november	9:30 uur	Bergstappers Plus
22 november	20:00 uur	Klassieke muziekavond
24 november	15:30 uur	Buitengewone Algemene Leden Vergadering
27 november		KKK
29 november	20:30 uur	NVOC Documentaire avond

DECEMBER 2016

3 december	9:30	Bergstappers
14 december	9:15 uur	Kerstinkopen in Valencia

APRIL 2017

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

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



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

Der Rohrdoktor

Wij geven u
vooraf een prijs

***Snelle ontstoppingsdienst
Reiniging van leidingen en buizen***

Verwijderen van wortels

hogedrukreiniging

opsporen van verstoppingen zonder breekwerk

septic tanks (ook sanering daarvan)

deskundige afwerking

24 uren service

we leggen ook zwembadtegels onder water!

bel ons op 966 490 731 of mobiel 696 291 728

Email tristan.buhl@freenet.de - www.derrohrdoktor.jimdo.com



Beste clubleden,

Dit is mijn laatste voorzitters woordje. Terugkijkende op de voorbije jaren als bestuurslid en nadien als voorzitter prijs ik mij gelukkig dit alles te hebben mogen meemaken. Vele leuke mensen ontmoet, een goede samenwerking opgebouwd met ons bestuursteam en de vrijwilligers, toffe "Hollanders" leren kennen en een fijne tijd gehad.

Nu geef ik de fakkel door aan mijn opvolger(ster) en ik ben ervan overtuigd dat men de positieve lijn doortrekt in de volgende jaren, dit alles ten goede van onze NVOC-leden.

We zien elkaar pas terug in 2017, intussen wens ik jullie allen een gezond en gelukkig overgangsjaar.

Christiaan Jacobs

EEN PENSEELSTREEK VOOR NOVEMBER 2016

Ja beste clubgenoten, een onderwerp om te schilderen is zo gekozen. Maar dan! Een penseelstreek op het maagdelijke witte doek is zo gezet, maar dan!

Zo worstelen wij "kunstschilders" ons elke donderdagmorgen door de ochtend heen. Gelukkig mogen we ons eerst moed indrinken met koffie en soms zelfs met iets lekkers erbij. Want op onze club zitten niet alleen ouwe rakkers, maar ook echte geweldige koekenbakkers! Na de koffie en het nodige gekwebbel wordt er dan ook altijd weer met hernieuwde energie en enthousiasme de nodige verf op het doek gezet.

Onze nieuwe expositie heet "Afrika". Een prachtig en bijzonder continent dat ons allemaal weer veel creatieve inspiratie heeft gegeven. Bij Afrika heeft iedereen een heel andere voorstelling, maar om dat op het doek over te brengen was toch ook dit keer niet makkelijk. Dat gaat niet met één penseelstreek, dat is hard werken op onze ouwe dag! Zie pagina 35 voor een aantal van de schilderijen!

Ik groet jullie dan ook allen met de inmiddels bekende penseelstreek, maar dit keer nog met het woestijnzand er aan!

Ietje Speets

OVERLIJDENSBERICHT FRANK DE SWERT

Na een kortstondig ziekbed is overleden Frank de Swert (19/11/1921 - 03/11/2016).



Jávea Matinee House Concerts

Saturday 19 & Sunday 20 November 2016
at 14:30 in Villa El Nido, Jávea

Wouter Harbers and the Bach Quartet

Wouter Harbers
(piano)
Robert Cekov
(violin)
Hebe Mensinga
(violin)
Joel Waterman
(voila)
Evelien Prakke
(cello)



Musical Program:

Bach - Klavierconcert nr. 3

Chopin - Raindrop-prélude

Minute-walz, Nocturne in Bes, Nocturne in Es,
Fantaisie-impromptu, Tristesse, Heroïc Polonaise

Chopin - 1st Piano Concert in E



Villa El Nido



Ticket Concert incl. Food & Drinks: € 44,-
(limited seats available)

www.momentosdemusica.es

Villa El Nido - Calle de Mila 15-17, 03738 Jávea/Xàbia
+34 634 979 620 - peter@momentosdemusica.es

**Uitnodiging tot het bijwonen van de
Buitengewone Algemene Leden Vergadering van de NVOC
op 24 november 2016 om 15:30 uur te Arnesol**

Om rechtsgeldige besluiten te kunnen nemen moet bij aanvang van de Vergadering een derde van het aantal leden aanwezig zijn. Is dit niet het geval dan wordt een tweede vergadering belegd om 16.00 uur. Er is dan geen minimum quorum vereist.

De door de Spaanse Wet vereiste nieuwe statuten staan in het Spaans al sinds een aantal maanden op de site (helemaal onderaan onder het hoofdje "NVOC De Lage Landen"). De Nederlandse vertaling staat er ook bij.

Wat een en ander praktisch voor ons betekent komt onder punt 2 aan de orde.

Agenda

1. Opening
2. Mededelingen
- nieuwe statuten
3. Gedenken overledenen
4. Notulen algemene ledenvergadering d.d. 24 maart 2016
5. Bespreking aanschaf AED
6. In- en uitgegane stukken
7. Financiën
8. Bestuurssamenstelling:
- uitleg n.a.v. nieuwe statuten
- bestuursleden herkiesbaar/niet herkiesbaar
- twee kandidaat bestuursleden Nicole Lesire en Robert Lem stellen zich voor
9. Rondvraag
10. Bedankjes
11. Sluiting

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

maandag 3 april t/m zaterdag 8 april 2017

6 daagse busreis naar ANDALUCIA

REISBESCHRIJVING (zie de website voor meer informatie):

1ste dag: MORAIRA – SEVILLA

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

2de dag: SEVILLA

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

3de dag: Een bezoek aan het Natuurreservaat DOÑANA

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

4de dag: Vertrek vanuit SEVILLA naar CÓRDOBA

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

5de dag: CÓRDOBA

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

6de dag: CÓRDOBA – MORAIRA

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

De kosten

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

Betalingsvoorwaarden

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





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

Cabra is een klein plaatsje tussen Granada (80 km) en Cordoba (80 km), in het hart van Andalusië dus, en vlakbij Lucena en Priego de Cordoba.

Het hotel Fuente las Piedras is een viersterren hotel met een prachtig zwembad in een parkachtige tuin. Alle kamers hebben twee bedden, een royale badkamer met douche, bidet en toilet. Er is één kamer voor minder-validen, een grote beschermde parkeerplaats, en een overdekte terras waar we zullen bridgen.

De afstand tot Moraira is 525 km, bijna helemaal een rustige autoweg tot voorbij Granada. In de directe omgeving ligt naast de al genoemde steden, Antequera met zijn twee reusachtige hunebedden, oude binnenstad en daar bijna tegen aan het schitterende natuurpark El Torcal.

Er zal weer worden gebridged van 17.00 tot 20.30 uur door 16 tot 20 paren. De dagwinnaars krijgen een bescheiden prijsje. Op maandag- en donderdagavond is er een gezamenlijke maaltijd in het hotel.

De kosten voor deze bridgereis zijn € 370 per paar en € 255 per persoon voor degenen die alleen op een kamer willen slapen. Voor deze bedragen hebt u een mooie kamer met ontbijtbuffet, twee diners, twee drankjes per dag, de fooi voor het personeel en de prijzen voor de dagwinnaars.

Stad, hotel en omgeving zijn ook ideaal voor twee (echt)paren waarvan maar één helft bridged! Aarzel dus niet om de niet-bridgende helft mee te nemen.

U kunt zich mondeling opgeven bij Paul van Halteren of per email:
p.van.halteren@planet.nl

Het wordt weer een fantastische bridgereis!
Paul van Halteren





Het ziekenhuis gekozen door Nederlanders en Belgen

Waarom IMED Ziekenhuizen kiezen?

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

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



**C/ Ramón y Cajal, n° 7
03503 BENIDORM**

**GPS: 38.5412,-0.1059
966 87 87 87**

www.imedlevante.com/nl



**Carretera Teulada-Moraira, n°2.
Camino del Calvario**

**03725 TEULADA
GPS: 38.7263,0.1082**

966 81 74 04

www.imedteulada.com

KERSTINKOPEN IN VALENCIA

Op woensdag 14 december gaan we weer naar **Valencia** om Kerstinkopen te doen. Dit jaar bestaat de mogelijkheid om het **Palacio de la Generalidad** te bezoeken. Met diegenen die deze unieke kans niet willen missen lopen we na aankomst in Valencia naar de Plaza de la Virgen waar een kopje koffie gedronken kan worden. Om 12.15 uur verzamelen we bij de fontein om van daaruit naar het Palacio te gaan. De rondleiding van zo'n drie kwartier begint om 12.30 uur.

's Middags zal, zoals u inmiddels gewend bent, de bus om 16.00 uur klaarstaan op de eerste uitstapplaats in het centrum voor de liefhebbers van een bezoek aan IKEA. Om 19.30 uur dient u bij IKEA op de met de chauffeur afgesproken plaats te zijn, zodat de bus, na uw instap, meteen kan doorrijden naar Moraira.

Vertrek Moraira: Instappen om 9.15 uur op de Avenida de Madrid bij de nieuwe bushalte tegenover Espai la Senieta. Vertrek bus uiterlijk om 9.30 uur.

Vertrek Valencia: Instappen om 19.00 uur op de (eerste) uitstapplaats in het centrum. Vertrek bus 19.15 uur.

Vertrek IKEA: om 19.30 uur klaar staan.

Aankomst Moraira rond 21.00 uur.

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

De evenementencommissie

P.S. Laat ons bij uw inschrijving a.u.b. weten of U het Palacio wilt bezoeken. Een week voor ons vertrek krijgen we bevestiging van wel of niet door gaan van ons bezoek. Vanwege het strenge protocol zijn we dan verplicht door te geven met hoeveel personen we het paleis zullen bezoeken. *Kijk voor meer info op de website.*





**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

Omdat de keuze-avonden niet altijd een succes bleken, hebben wij besloten dit (voor ons laatste) seizoen een extra avond te organiseren waarbij er een (nieuwe of interessante nog niet op televisie verschenen) documentaire film gedraaid zal worden.

COMPOSTELLA (juni 2016 in de Nederlandse bioscoop en eind september op DvD) is een spirituele film, de religieuze dogma's voorbij. Gedurende drie jaar volgde Freddy Mouchard pelgrims op hun route naar Santiago de Compostella.

De beleving van de tocht is voor iedereen verschillend. Maar iedere pelgrim moet zijn of haar fysieke en geestelijke grenzen opzoeken, ongeacht leeftijd, sociale achtergrond en geloofsovertuiging. Er volgt een confrontatie met zichzelf. De Compostella-bedeevaart is een ervaring die ieder jaar meer en meer pelgrims trekt. De tocht is fysiek zwaar, maar is vooral een aanslag op de geestelijke vermogens. De regisseur volgde drie jaar lang een aantal pelgrims over de "Saint-Jacques de Compostelle". Iedere étape legt een nieuw, ander ritme op. Nieuwe inzichten worden geboren. Door het repetitieve contact met de natuur, de elementen en andere pelgrims wordt ieder individu op de eigen krachten en tekortkomingen gewezen. De verandering voltrekt zich geleidelijk en wanneer de reis van de pelgrim uiteindelijk eindigt op Kaap Finisterre en de oude kleren bij de ondergaande zon verbrand zijn, verdwijnt de 'oude' mens en verrijst een nieuwe. De drie jaar lange tocht van de filmmaker begon in Lausanne, Zwitserland. Hij volgde de vier hoofdroutes door Frankrijk om te eindigen op de Camino Francés in Spanje. Hij filmde talrijke landschappen en plaatsen; van de belangrijkste étapes zijn er 75 in de film te zien.

De pelgrimsroute naar Santiago de Compostella (ook wel Sint Jacobsroute of Jacobsweg genoemd) is de pelgrimsroute naar het graf van de apostel Jakobus in Santiago de Compostella in Spanje. De belangrijkste route door Spanje was de Camino Francés, die de voortzetting was van meerdere trajecten komend uit Frankrijk. De Camino Francés was de middeleeuwse verkeersas die in Noord-Spanje loopt van de Pyreneeën naar het graf van Jakobus. Deze route loopt langs de steden Pamplona, Estella, Logroño, Burgos, León, Astorga en Ponferrada. Er zijn ook enige andere secundaire routes van de Pyreneeën naar Santiago. Vanaf alle andere Europese landen lopen eveneens Jacobswegen naar Frankrijk en Spanje (met uitzondering van de Portugese route die uiteraard Frankrijk niet aandoet). De Jacobswegen vormen dus een netwerk van wandelroutes, met Santiago de Compostella als excentrische spin. De Camino Francés in zijn huidige loop is in de eerste helft van de 11e eeuw ontstaan; er wordt echter aangenomen dat de route al veel ouder is. Al voor Christus was Finisterre het eindpunt van een heidense tocht.

Duur film: 98 minuten, Frans, Spaans, Engels gesproken; Nederlands ondertiteld



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)

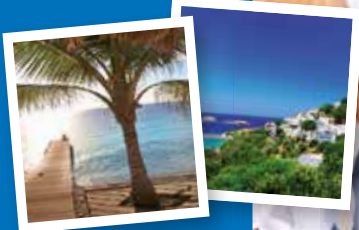
96 574 5109 / 678 488 895
Website: www.lesfougues.es
E-mail: info@lesfougues.es



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 verhuishagons 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

 PEREGRINUS

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

Deze avond zal het programma relatief kort zijn, ondanks dat er 5 werken op het programma staan en ondanks dat alle werken worden gespeeld door Lang Lang. Het wordt dus een pianoavond.

We horen en zien Lang Lang optreden in de beroemde Carnegie Hall in New York, de droomplek voor getalenteerde musici. Dat was in 2003 en de zeer gevierde pianist was toen 21 jaar.

Op het programma staan:

- * Joseph Haydn: Pianosonate in C gr., Hob. XVI:50
- * Robert Schumann: Abegg variaties, opus 1
De naam Abegg is waarschijnlijk afkomstig van Pauline von Abegg, die Schumann op 20 jarige leeftijd ontmoette en aan wie het werk zou zijn opgedragen.
- * Franz Schubert: Wanderer-Fantasie in C gr., D 760
Dit is het moeilijkste pianowerk dat Schubert gecomponeerd heeft. Hij had zelf de grootste moeite het behoorlijk te spelen. De vier delen van het werk hebben geen afzonderlijk einde, maar lopen in elkaar over. "Wandern" is een thema dat veel voorkomt in de liederen van Schubert en in veel werk van Schubert proef je zijn liefde voor "das Wandern" door de natuur.
- * Franz Liszt : Réminiscences du Don Juan de Mozart, S 418
Het aardige van dit werk is dat Liszt melodieën van aria's uit Mozarts opera Don Giovanni koppelt aan hoog technische pianistiek.
- * Arrangement door Lang Lang : Paarden

Hoewel de avond gevuld is met uitsluitend pianosolo is er toch sprake van een zeer gevarieerd programma dat iedere klassieke muzikliefhebber zal bekoren en enthousiast maken.

Jan Aerts



Pijn in schouder, arm en hand

Een veel voorkomende klacht die vaak wordt gezien in de praktijk is een pijn in de schouder die uitstraalt naar de bovenarm, elleboog, onderarm en de hele hand. Daarbij is dan ook vaak het gevoel dat er minder kracht aanwezig is in de betreffende arm.

Veelvuldig wordt (terecht) gedacht dat er sprake is van een nekhernia of slijmbeursontsteking in de schouder. Echter ligt daar met deze combinatie van symptomen bijna nooit de oorzaak van de klachten. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat er sprake is van een schoudergordel blokkade. Omdat de schoudergordel bestaat uit een aantal gewrichten die elkaar beïnvloeden, kan een kleine blokkade in één gewricht een kettingreactie aan gewrichtsproblemen doen ontstaan. Hierdoor raakt vaak de slijmbeurs geïrriteerd door de verminderde bewegelijkheid van de schoudergordel, die deze slijmbeurs en andere structuren doet inklemmen tussen de schouderkop en het schouderdak.

Daardoor ontstaat er pijn in de

schouder en kunnen mensen niet op deze schouder liggen en is het heffen van de arm moeilijk. Een jas aantrekken is erg lastig en het aantrekken van een trui wordt eveneens een pijnlijke onderneming. De pijn in de arm wordt veroorzaakt door uitstralende pijn vanuit de schouder (referred pain) of door inklemming van de (brachialis) zenuw die door de schoudergordel loopt. Door de geblokkeerde gewrichten in de schoudergordel wordt de ruimte waardoor deze zenuw loopt verkleind met uitstralende pijnklachten tot gevolg. Vaak klagen mensen dan ook van een slapende hand die vooral bij het liggen in bed opkomt of bij het zitten in een stoel terwijl er verder de hele dag niets wordt gevoeld. Een comfortabele slaaphouding vinden is in dit geval erg moeilijk.

Deze klacht is dus een complexe aandoening met vele biomechanische verbindingen die elkaar beïnvloeden en een uitgebreid klachtenbeeld veroorzaken. U begrijpt dat een nauwkeurige diagnose essentieel is om deze klacht goed te kunnen behandelen. Wij hebben ons door middel van een specifieke behandelmethode gespecialiseerd om u van deze klachten af te helpen. Onze kliniek is de enige die deze behandelmethode hanteert, een combinatie van verschillende technieken en methoden kunnen de oorzaak van de klacht wegnemen.

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

THE ROYAL OPERA HOUSE IN CALPE

Voor de klassieke muziekliefhebbers is het ongetwijfeld interessant te weten dat in de Casa Cultura te Calpe in de loop van het seizoen ballet/opera/muziekvoorstellingen te zien zijn, in de vorm van rechtstreekse uitzendingen vanuit London, The Royal Opera House.

De voorstellingen kosten 12 euro p.p. inclusief een pauzedrankje en hapje. Je kunt goed onbetaald parkeren in de directe omgeving van de Casa Cultura. Hierbij de website: <http://cultura.calp.es>

Aanvangstijden weten we niet, want dat hangt mede af van de lengte van de voorstellingen. Daarvoor moet je even kijken op de agenda van de Casa Cultura. De volgende voorstellingen staan op het programma:

- » Operavoorstelling Hofmanns Vertellingen op 15 november 2016
- » Balletvoorstelling The Notenkrakersuite op 8 december 2016
- » Operavoorstelling Il Trovatore op 31 januari 2017
- » Woolf Works op 8 februari 2017
- » Balletvoorstelling De Schone Slaapster op 28 februari 2017
- » Operavoorstelling Madame Butterfly op 30 maart 2017
- » Jewels op 11 april 2017
- » The Dream/Symphonic Variations/Marguerite and Armans op 7 juni 2017
- » Operavoorstelling Othello op 28 juni 2017

De website van het Royal Opera House is www.roh.org.uk



the Olive tree

RESTAURANT



twoegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 24,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 26,00



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



Bezoek onze website:
www.theolivetreerestaurant.es

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



Restaurant The Olive Tree

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

Openingstijden:

Maandag gesloten
Dinsdag t/m zaterdag
18:30 - 22:00
Zondag
12:30 - 15:30 & 19:00 - 22:00

VERSLAG BBQ VAN 9 OKTOBER

Wat een organisatie en wat een belangstelling! Een zeer geslaagde opening compleet met mooi weer, sfeervolle overkappingen, die maar heel eventjes van pas bleken te zijn, het buitje stelde niet veel voor. Een groot compliment voor de verschillende koks en het verdere vrijwillige personeel!!!!

Het eten was voortreffelijk evenals de sfeer. Na het toetje was er ons huisorkest en kwamen de beentjes van de vloer! Kortom een zeer geslaagde middag en dank aan allen die zich daarvoor hebben ingezet. BRAVO!!!!

Annus Witkamp

Bekijk alle foto's op de website!





PROVINCIE
ALICANTE



HOSPITALCLINICA
BENIDORM



BALUS
ALBIR



HCB
CALPE



HCB ASISTEL
MORAIRA



HOSPITALCLINICA
BENIDORM

NEDERLANDSTEAM

HCB uw Nederlandse zorg in Spanje

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

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

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

HCB CALPE

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

HCB ASISTEL MORAIRA

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

HOSPITALCLINICA BENIDORM

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

BALUS ALBIR

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



900 380 088

Informatie en speed
in het Nederlands
900 38 04 80

www.clinicabenidorm.com

Op volslagen onverwachte momenten arrangeert de tennisafdeling van de NVOC een picknick. Dit keer was het op woensdag 5 oktober, de locatie van deze picknick is altijd Font Santa in Moraira, vlakbij de kartbaan.

De bedoeling van deze picknick is dat alle deelnemers, dit keer naar schatting 30 personen, smakelijk bereide gerechten en voldoende drinken meenemen. Ik kan u melden, dat is werkelijk geweldig gelukt. Wat werd er zoal geserveerd en wat kwam onze neuzen voorbij, teveel om op te noemen, maar ik waag een poging.

Kippenvleugeltjes, balletjes gehakt in diverse varianten, sandwiches, gebraden fricandeau, pastasalades, tonijnsalades, tortilla, gebraden worstjes, couscous, crabsalade, sausjesjes, diverse kazen, eiersalade, quiche, gevulde eieren en natuurlijk vergeet ik het een en ander.

Het was hartverwarmend te proeven dat zelfs absoluut erkende NIET keukenprinsen en keukenprinsessen verschrikkelijk hun best hadden gedaan. Maar bij dit lekkers moet natuurlijk worden gedronken en ook dat lukte aardig, met water, bier, wijn, wijn, wijn, wijn, wijn, wijn en oh ja, wijn.

Het was prima weer, net niet te warm en de sfeer was zeer gezellig.

Niet onvermeld mag blijven de geweldige performance van Harry Bolt's uitvoering van de Moordballade, een grappig liedje van Tom Manders en een fantastisch einde van een heel leuke middag.

Mensen, allemaal bedankt!

Peter van Bloppoel





MARCA REG.

Distribuidor oficial



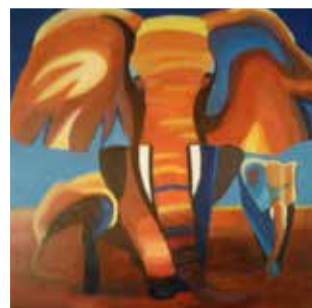
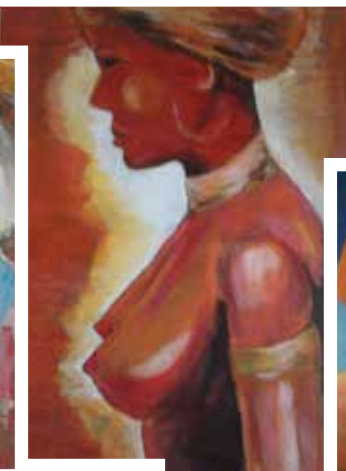
INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.

VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

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



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.



Daar waar iedereen denkt dat het Caminito del Rei wandelpad in Málaga (zie de website), ooit een van de gevaarlijkste ter wereld, spectaculair is moet zeker eens naar de provincie Huesca in de deelstaat Aragón of de provincie Lleida in Catalonië reizen om daar de **Congost de Mont-rebei** (ook wel genoemd desfiladero de Mont-rebei) te wandelen. Dit natuurgebied wordt doorkruist door de rivier Noguera Ribagorzana die verantwoordelijk is voor de vorming van het Sierra del Montsec gebergte.

Het gaat met recht om een spectaculair natuurgebied waar het dal soms maar 20 meter breed is en waar bergwanden te vinden zijn van meer dan 500 meter steil omhoog. Gedurende de wandeling zijn er enkele interessante punten zoals het uit de bergwand gehakte wandelpad aan de kant van Catalonië, door de mens uitgehakte tunnels, een hangbrug met een diepte van 40 meter en de spectaculaire houten trappen tegen de verticale bergwanden.

Het eerste stuk van de wandeling kan als normaal omschreven worden over een wandelpad in de natuur met mooie panoramische vergezichten en hier en daar banken om te genieten van de flora en fauna. Aangekomen bij het 30 kilometer lange Canelles stuwmeer wordt de eerste bergwand overwonnen met de eerste van de twee houten trappen. Niet veel verder weg volgt de tweede houten trappen stellage die langer en spectaculairder is dan de eerste trappen. Uiteindelijk kom je uit bij de hangbrug over de Noguera Ribagorzana rivier die daarnaast de grens vormt tussen Aragón en Catalonië.

De wandeling zelf is ongeveer 8 kilometer lang dus voor de getrainde wandelaars niet veel maar voor de weekendwandelaars net genoeg. Tijdens de wandeling wordt er een hoogteverschil afgelegd van 390 meter maar dat gaat zo geleidelijk dat de wandelaar daar niet veel van merkt. Wellicht is de wandeling niet echt geschikt voor mensen met hoogtevrees want je dient een hangbrug over een diepte van 40 meter te bewandelen en dan uiteraard de houten trappen verticaal tegen een bergwand.

[Lees het hele verhaal op de website!](#)



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

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

Benissa

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

KERKDIENTEN

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

Benidorm

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

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

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

Moraira

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

Benimarco

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

Dénia

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

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

Protestantse kerk: Ned. interkerkelijke Gemeente te Dénia, C/. Sanchis Guarnar 9 (ten N.O. v/h kasteel) Kerkdienst elke zondag om 11:00 uur, waarin een Nederlandse predikant voorgaat.
Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijsen 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**

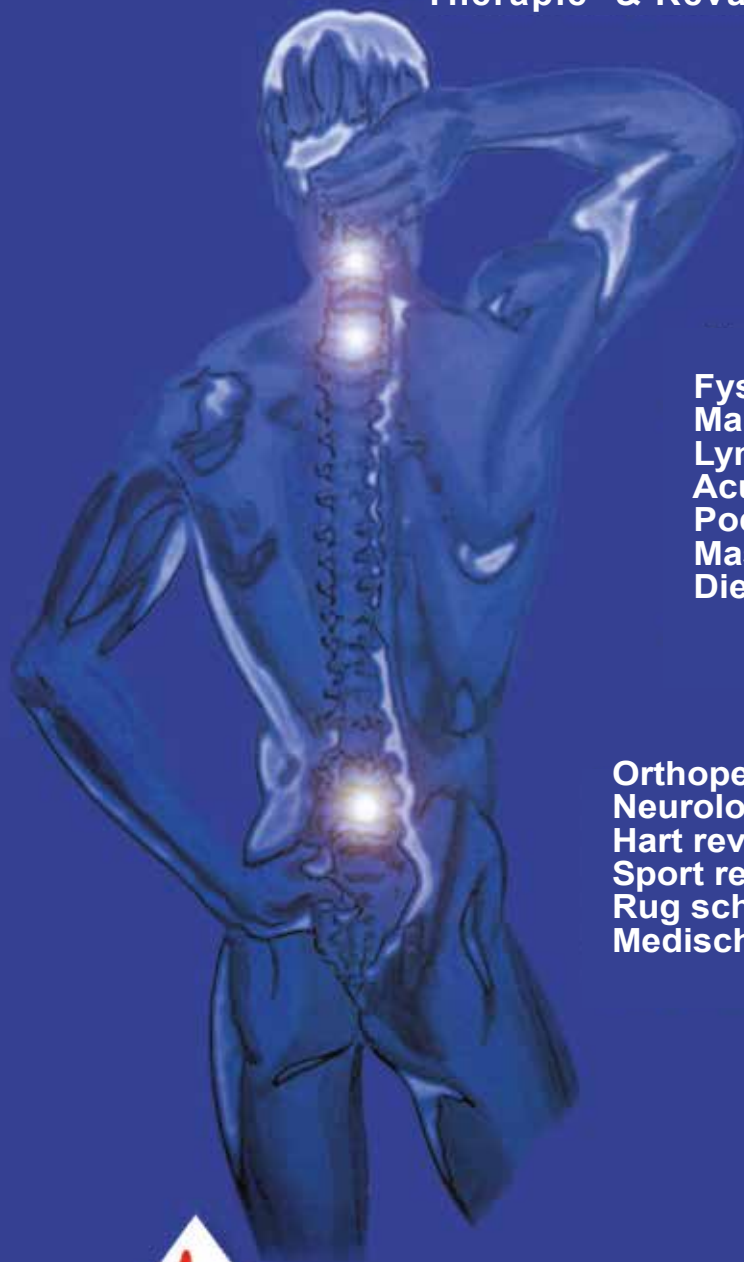
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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

