



# NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



## De winter voorbij!

Deze maand begint de lente alweer. Na een opvallend koude en natte winter maakt onze club zich op voor het mooie weer.

De wandelclubs KKK, Bergstappers en Bergstappers Plus kunnen weer op pad en nemen ons mee naar verborgen plekjes in de omgeving. Bekijk de verslagen en de foto's op de website!

## In dit nummer o.a.

Schilderclub geeft zich bloot!

Benefietconcert voor alzheimercentra  
doorslaand succes

Verslag bloesemtocht

NVOC Theater

De NVOC Marktplaats!

**Maart 2017**



## 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

### 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.

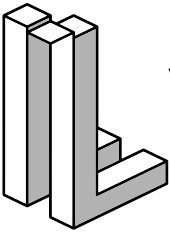


**Wij zijn gespecialiseerd in het  
organiseren van evenementen  
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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/ Lérida 2 MORAIRA

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



# Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub "De Lage Landen"

## Nieuwsbrief Maart 2017

**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 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](mailto:info@nvoc-delagelanden.com)

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

Contributie: De contributie voor 2017 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 13 April 2017

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 3 april 2017

E-mail: Uitsluitend naar: [redactie@nvoc-delagelanden.com](mailto: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](http://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 24 november 2016	7
In Memoriam: Gerda van Heteren	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Voorstelling NVOC Theater 17 en 18 maart	15
Zoekertjes	17
Verslag Bergstappers Plus 19 februari	19
Filmavond 21 maart	21
Filmavond 4 April	23
Jason Gast over: Rugpijn, holle rug en voorover lopen	24
Klassieke muziekavond 28 maart	25
Benefietconcert voor alzheimercentra doorslaand succes	27
verslag bloesemtocht	29
Een penseelstreek...	31
Stukje Spanje: Camino del Alba een nieuwe uitdaging, vlakbij!	33
Belangrijke adressen en telefoonnummers	34
Kerkdiensten	34

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](http://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. Teksten in dit boekje zijn vaak ingekort vanwege de ruimte. De volledige tekst staat op de website, vaak ook met meer foto's.

Heeft u ook een idee voor een rubriek of een tekst of artikel voor op de website? Stuur het naar [redactie@nvoc-delagelanden.com](mailto: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](http://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.



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



**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 24 NOVEMBER 2016

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	<b>Anneke Blokland - Van Leeuwen</b> 618 818 744 <a href="mailto:nvoc.annekeblokland@gmail.com">nvoc.annekeblokland@gmail.com</a>	Bridge Externe zaken KKK
Vicevoorzitter	<b>Robert Lem</b> 629 165 229 <a href="mailto:nvoc.roborto@gmail.com">nvoc.roborto@gmail.com</a>	Accommodatie Technische Zaken Tennis
Secretaris	<b>Cora Dekkers - Hulshoff Pol</b> 965 974 941 <a href="mailto:nvoc.coradekkers@gmail.com">nvoc.coradekkers@gmail.com</a>	Bergstappers Redactie Tuinclub
2 <sup>e</sup> secretaris	<b>Marion Hoed</b> +31 622 744 614 <a href="mailto:nvoc.marionhoed@gmail.com">nvoc.marionhoed@gmail.com</a>	Commissies Prikbord Schilderen
Penningmeester	<b>Arlette van der Burg - Mol</b> 609 274 245 <a href="mailto:nvoc.arlettemol@gmail.com">nvoc.arlettemol@gmail.com</a>	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	<b>Peter van Bloppoel</b> 966 498 773 <a href="mailto:nvoc.petervanbloppoel@gmail.com">nvoc.petervanbloppoel@gmail.com</a>	Bar Klaverjassen Zangkoor
Bestuurslid	<b>Anne-Lize Jaspers - Goddijn</b> 695 867 006 <a href="mailto:nvoc.annelizejaspers@gmail.com">nvoc.annelizejaspers@gmail.com</a>	Keuken Publicatiebord Spaanse les
Bestuurslid	<b>Regien Dwarkasing</b> 610 193 761 <a href="mailto:nvoc.regina@gmail.com">nvoc.regina@gmail.com</a>	Mode Op Maat Toneel Ziekencontact
Bestuurslid	<b>Nicole Lesire</b> 965 748 686 <a href="mailto:nicole.julien@gmail.com">nicole.julien@gmail.com</a>	Advertenties Evenementen Golf

## IN MEMORIAM: GERDA VAN HETEREN

Hierbij willen wij mededelen dat onze moeder, Gerda van Heteren, op woensdag 15 februari is overleden. Zij was, met haar man Leo van Heteren, zeer actief lid van de NVOC vanaf het prille begin, tot zij 7,5 jaar geleden, na het overlijden van Leo, terugging naar Nederland. Als er in de keuken weer een clubmaaltijd gemaakt moest worden, vooral Indonesisch, dan was zij van de partij. Ook heeft zij jaren lang jeu de boules gespeeld met de ook inmiddels overleden Frank en Simone.

De oudste generatie valt zo langzaam helemaal weg. Wij hebben onze lieve moeder vrijdag 17 februari uitgeleide gedaan.

Namens mijn zussen, Petra Kroef- van Heteren

## **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
	Robert Lem	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
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 Kouilil	vankouilil@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:	Corry Reijmers	nvoc.evenementen@gmail.com	634 350 161
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
<a href="http://www.nvoc-golf.nl">www.nvoc-golf.nl</a>	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:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
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	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
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
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:	Robert Lem (voorzitter)	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
	Domy Roël (vice voorz.)	domyroel@gmail.com	650 671 435
	Simon Bakker (administrateur)	s.c.bakker@quicknet.nl	
Toneel:	Solveig Dondorff- Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
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

# Premium Plus

THE BEST STEAK ON THE COSTA

VOOR LEDEN VAN NVOC DE LAGE LANDEN  
GRATIS FRAMBOZEN KIR ROYAL BIJ EEN LUNCHMENU

CARRETERA CALPE-MORAIRA | EDIFICIO KRISTALMAR 30A  
T: 966 177 387 | I: WWW.PREMIUMGROUPMORAIRA.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](mailto:tristan.buhl@freenet.de) - [www.derrohrdoktor.jimdo.com](http://www.derrohrdoktor.jimdo.com)**

## Maandag

Hele dag  
11:00 - 13:30 Biljartclub  
14:30 - 17:00 Zangkoor Alegría  
18:45 - 19:00 ClubBand  
19:00 - 22:30 Inschrijven bridge  
Bridgedrive

## Dinsdag

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

## Woensdag

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

## Donderdag

Hele dag  
10:00 - 13:00 Biljartclub  
11:00 - 12:30 Tekenen en schilderen  
Jeu de boules (in het  
park van Moraira)  
16:00 - 20:00 Clubmiddag  
16:30 - 18:00 Geldzaken  
15:30 - 18:00 Bibliotheek, uitleen en  
verkoop van boeken  
Fotokopiëren.

## Vrijdag

Hele dag  
10:00 - 12:00 Biljartclub  
14:30 - 14:50 Tennisclub Solpark  
15:00 - 18:30 Inschrijven bridge  
Bridgedrive

## Zaterdag

Vanaf ± 13:00 Golf

## 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 websites 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](mailto:sales@telitec.net)  
Online: [www.telitec.com](http://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](mailto:mail@pieterverbeek.com)



**Liberty  
Seguros**

## MAART 2017

12 maart	17:00 uur	Just Us
17 maart	19:00 uur	Toneel voorstelling in La Senieta *****
18 maart	19:00 uur	Toneel voorstelling in La Senieta *****
19 maart		Bergstappers Plus
21 maart	20:00 uur	Filmavond
28 maart	20:00 uur	Klassieke muziekavond
30 maart	16:45 uur	Info over laatste wilsbeschikking voor residenten en empadronados, door Joke en Nicole *****

## APRIL 2017

1 april		Bergstappers
3-8 april		NVOC Clubreis naar Andalusië
4 april	20:00 uur	Filmavond
17 april		Paasbrunch *****
18 april	20:00 uur	Documentaire avond
24-28 april		NVOC Bridgereis naar Cabra *****
24-28 april		NVOC Golfreis naar Almerimar

**Voor meer informatie: [www.nvoc-delagelanden.com/evenementenkalender](http://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.

**Filmavonden, documentaire avonden en klassieke muziek avonden zijn alleen toegankelijk voor leden van NVOC "De Lage Landen".**



## 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<sup>o</sup> 7  
03503 BENIDORM  
GPS: 38.5412,-0.1059  
966 87 87 87

[www.imedlevante.com/nl](http://www.imedlevante.com/nl)



Carretera Teulada-Moraira, n<sup>o</sup>2.  
Camino del Calvario  
03725 TEULADA  
GPS: 38.7263,0.1082  
966 81 74 04

[www.imedteulada.com](http://www.imedteulada.com)



De leden van de Toneelgroep NVOC zijn volop bezig om wederom een vrolijke theater avond te verzorgen. Er wordt op dit moment nog volop gestudeerd, uitgeprobeerd, gerepeteerd maar vooral veel gelachen. Want dat er weer gelachen gaat worden dat is wel zeker! Ook is het dit keer een gevarieerde avond, want er worden twee één-akters ten tonele gebracht. De regie is in handen van Greet Liegeois. Een regisseuse die al jaren het klappen van de zweep kent en 'het toneelspelen' op geweldige wijze weet over te brengen op de acteurs.

We beginnen de avond met het stuk "**GASTEN GEVEN EXTRA DRUKTE**". Een klucht die door 6 personen wordt gespeeld. Het speelt zich allemaal af in een zomerhuisje in het bos. De pas getrouwde vrouw des huizes krijgt onverwachts bezoek. Gezellig zou je denken! Maar of zij het ook zo gezellig vindt...

Na de pauze wordt het stuk "**AHHAAAA!**" opgevoerd. Een psychologische thriller die we misschien beter een psychologische "giller" kunnen noemen en wordt gespeeld door 5 personen. Marie Louise maakt haar huisje in orde voor de wekelijkse kaartmiddag met haar tantes. Maar deze middag pakt héél anders uit dan ze in gedachte heeft. Aiiii! Het zal je maar gebeuren!

De voorstelling wordt gehouden op vrijdag 17 en zaterdag 18 Maart in de theater zaal van La Senieta. Aanvang 19.00 uur.

De voorverkoop van de tickets is vanaf donderdag 2 Februari op de club en tickets zijn ook te bestellen per email op [toneelnvoc@gmail.com](mailto:toneelnvoc@gmail.com). De donatie is € 8,50 p.p. Uw ticket is tevens een consumptie bon. De tickets worden verkocht met een rijnummer en een stoelnummer dus zorg dat je er op tijd bij bent.





## **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**

## ZOEKERTJES

Wist u al dat u op de website van de NVOC uw oude spullen te koop kunt aanbieden? Natuurlijk helemaal gratis. Of het nu gaat om huisraad, boeken of een laptop, voor alles hebben we wel een rubriek. Hier vindt u een greep uit wat er wordt aangeboden!

### SLAAPBANK ZO GOED ALS NIEUW

Slaapbank in een simpele handbeweging om te bouwen tot heerlijke slaappleaats voor twee personen.



€ 350,00

### MASSIEF TEAKHOUTEN EETTAfel

Robuuste teakhouten eettafel in zeer goede staat. Tevens 6 bijpassende stoelen. 4 bruin, 2 zwart. Verchromd onderstel.



€ 750,00

### GROTE TEAKHOUTEN BUFFETKAST

Mooie teakhouten buffetkast met veel ruimte. Als nieuw! Oorspronkelijke nieuwprijs was € 1.750,00. Nota ter inzage. Nu voor € 500,00. Een koopje!



€ 500,00

### BOSCH WASMACHINE + BAUKNECHT DROGER

Te koop wegens overcompleet: een Bosch wasmachine en een Bauknecht condensdroger, beide in prima staat. Gebruiksaanwijzingen erbij.



PER STUK € 100 OF SAMEN VOOR € 175,00

**ook**  
**Uw bank in Spanje voor  
al uw beleggingszaken.**

**Ervaar onze service, neem een  
vrijblijvende proefrekening.  
[www.alexspanje.com/proefrekening](http://www.alexspanje.com/proefrekening)**

Frans had weer 15 enthousiastelingen om zich heen weten te verzamelen voor een wandeling in de bergen boven Pedreguer. Duur van de wandeling : 4½ uur incl. picknick.

Na de auto's geparkeerd te hebben begaven wij ons welgemoed op pad. Binnen de kortste keren waren we na een stevige klim flink hoog en werden we beloond met een prachtig vergezicht naar Denia en de zee. Na de eerste heuveltop daalden we af naar een vallei en waren we uit het zicht van de bewoonde wereld, puur natuur met alleen groene bergen om ons heen. Veel bergflanken hebben Moorse terrassen, nu verlaten, maar eens moet hier veel agrarische activiteit geweest zijn.

Ik had het zwaar, maar de anderen liepen zonder zichtbare moeite. Gelukkig had men mededogen en werd er regelmatig op me gewacht, waarvoor veel dank. De prognose was 4½ uur, wij waren echter in 3½ uur rond, inclusief de picknick, dus was het tempo misschien toch wat hoog?

We hebben nog gezellig wat gedronken met elkaar en dan hebben we het alleen over een mooie wandeling. Pittig, dat wel, maar de pijn is allang weer weg.

Thuis kreeg ik de beloning voor mijn prestatie via mijn fitbithorloge. 15.000 stappen, dat is een kleine 10 km, met 130 trappen en 2.590 calorieën opgebrand. Ik kreeg een compliment. Cadeau van de kinderen, ben ik erg blij mee. "Zo blijf je een beetje bij, Ma". Leuk toch?!

Dank je wel Frans voor het organiseren van deze prachtige tocht.

Sportieve groet van Marleen







**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

<b>Altea la Vella</b>	<b>96 584 75 34</b>
<b>Moraira</b>	<b>96 574 33 30</b>



## 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. País Valencià 19, Benissa Tel: 96 573 31 57 Urg: 639 60 42 69 [www.clinicabenissa.com](http://www.clinicabenissa.com)



Let op: ipv de tweede dinsdag van de maand is de filmavond de derde dinsdag van de maand ivm afwezigheid.

Elk jaar is op 8 maart de Internationale Vrouwendag. De film van vanavond Suffragette (DvD 2016) laat zien hoe hard er in de afgelopen eeuwen gestreden is voor de rechten van vrouwen en ook hoe hard dat nog steeds nodig is.

De film vertelt het waargebeurde verhaal over de suffragettebeweging in 1912 in Groot-Brittannië, hun strijd voor vrouwenrechten en vooral voor het vrouwenkiesrecht. Maud is een jonge moeder van bescheiden afkomst. Samen met haar man werkt ze dag en nacht in helse omstandigheden om de eindjes aan elkaar te knopen. Gedesillusioneerd door het misbruik en de onderdrukking van vrouwen op de werkvloer geraakt ze steeds meer betrokken bij de vrouwenbeweging "De Suffragettes". Wanneer vreedevolle actie een maat voor niets blijkt, radicaliseert de beweging zich en worden Mauds acties risicovoller. Ze zet alles wat haar dierbaar is op het spel in haar strijd voor vrouwenstemrecht en hoe harder de tegenwind, des te vastberadener zij en de steeds groeiende beweging worden.

Het indrukwekkend waargebeurde verhaal van de eerste feministische beweging in Groot-Brittannië, die bestond uit strijdlustige en onvermoeibare vrouwen die bereid waren hun leven te geven voor hun ideaal, namelijk stemrecht voor de andere helft van de wereldbevolking. Carey Mulligan, Helena Bonham Carter en Meryl Streep geven in dit indrukwekkende drama gestalte aan de stoere Britse suffragettes die in de vorige eeuw opkwamen voor de rechten van de vrouw.

Duur: 106 minuten; Bekijk de trailer op de website!



# 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](http://www.lesfougues.es)  
E-mail: [info@lesfougues.es](mailto: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](mailto:info@kuiperbv.nl)  
Website [www.kuiperbv.nl](http://www.kuiperbv.nl)



## Internationaal verhuizen?

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Met meer dan 80 jaar ervaring is uw waardevolle inboedel bij Kuiper in goede handen. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuismagazijnen naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffertje...wij de rest!

- Eigen (Nederlandstalige) vestigingen in heel Zuid-Europa
- Wereldwijd betrouwbaar en ervaren agentennetwerk
- Moderne opslagfaciliteiten in Nederland en op de bestemming
- Tevens frequent op andere Europese en Overzee bestemmingen
- Door combinatielading gunstige en concurrerende tarieven!

 ERKENDE  
VERHUIZERS

 IAM

 PEREGRINAC

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

Let op ipv de tweede dinsdag van de maand is de filmavond de eerste dinsdag van de maand; op dinsdag 18 april is de documentaire avond.

De film the IDOL (eind 2016) is in een tijd waarin vele talentenjachten op TV een hype zijn, een aardige bijdrage aan dit fenomeen. Niet alleen omdat dit waargebeurde verhaal in deze film, de weg laat zien van deze jonge talenten en in dit geval een blik werpt op dit programma in het midden oosten en met name voor een deelnemer uit de Gazastrook.

Mohammed Assaf is van jongs af aan samen met zijn zusje volledig in de ban van muziek. Terwijl hij als kind voor het entertainment tijdens huwelijksfeesten zorgde, heeft de inmiddels 25-jarige Assaf andere muzikale ambities. Hij wil meedoen aan de tv-talentenjacht 'Arab Idol', waarvoor hij vanuit de Gazastrook een gevaarlijke reis naar Egypte zal moeten afleggen. Zonder paspoort, in het geheim de grens passerend en zonder uitnodiging voor zelfs maar een auditie, neemt hij het risico en met succes. In 2013 bezorgt hij zijn thuisland een zeldzame overwinning met het officieuze Palestijnse volkslied 'Ali al-Keffiyeh' en is het jonge talent verantwoordelijk voor een uniek, bevrijdend moment van nationale trots in Palestina.

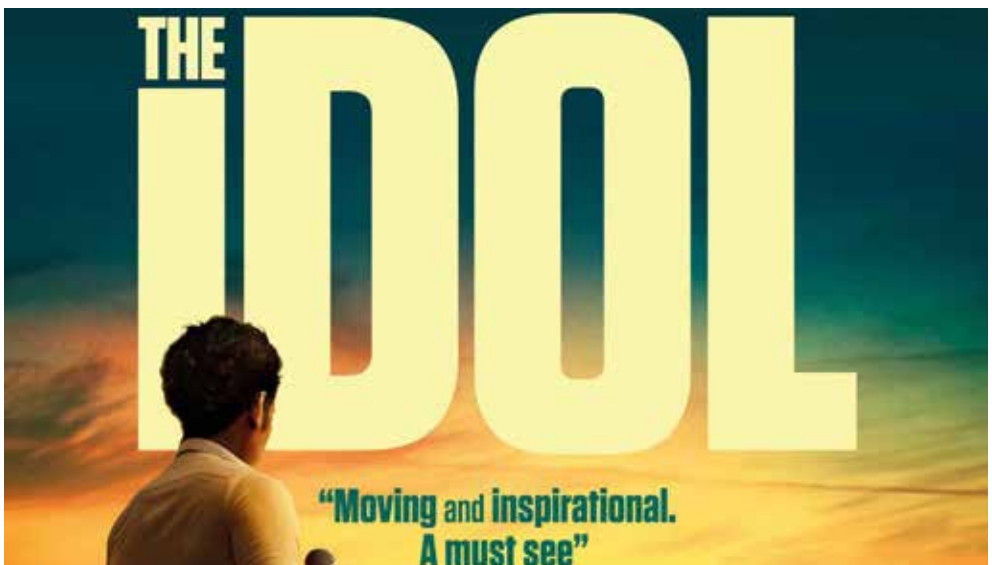
Voor meer achtergrond informatie kijk ook op <http://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2082760-the-idol-symbol-van-hoop-voor-gaza.html>

Duur: 97 minuten

Bekijk de trailer op de website!



Lydia & Guusje la Rivière Zijdel





### Rugpijn, holle rug en voorover lopen

Veel mensen lopen vaak in een voorover gebogen positie. Vaak hebben ze dit zelf niet in de gaten, maar wijst de partner er regelmatig op dat ze rechter op moeten gaan lopen. Dit 'voorover lopen' kan verschillende oorzaken hebben. Ten eerste kan het worden veroorzaakt door pijn in de rug. Deze pijn waarbij men voorover gaat lopen komt vrijwel altijd van de facetgewrichten. Deze facetgewrichten zijn de kleine gewrichtjes aan weerskanten van de wervelkolom. Als deze door een bepaalde reden ontstoken zijn, meestal dooreen te holle rug, is het natuurlijk niet fijn om er druk op uit te oefenen. Dat gebeurt als je rechtop loopt... Als je dus iets voorover gaat lopen, gaat de druk van deze facetgewrichten af en doet geen pijn meer. Het probleem is alleen dat er door deze compensatie andere problemen ontstaan. Er komt bijvoorbeeld te veel druk in het liesgebied te staan waardoor daar pijn ontstaat, om rechtdoor te kunnen kijken wordt het hoofd naar achteren gekanteld en ontstaat nekpijn, mensen vallen sneller naar voren en niet in de laatste plaats worden de heupbuigspieren verkort waardoor er een nog hollere rug ontstaat, mensen nog meer druk op de facetgewrichten gaat zetten en nog meer naar voren gaan lopen... de bekende vicieuze cirkel...

Een andere zeer bekende oorzaak van voorover lopen is een verkorte heupspier. Deze spier, de iliopsoas, zorgt er normaal gesproken voor dat de heup omhoog kan worden getrokken, een zogenaamde heupbuiger. Een groot probleem

tegenwoordig is dat veel ouderen teveel zitten en dus constant in een gebogen heuppositie zitten. Als hier niet genoeg beweging tegenover staat verkort deze heupspier en kunnen mensen niet meer rechtop lopen. Voordat mensen niet meer rechtop kunnen lopen, krijgen ze eerst een holle rug, met dus mogelijke rugklachten als gevolg.

Een andere reden waarom mensen voorover gebogen door het leven gaan is als er sprake is van stenose in de onderrug. Stenose is vernauwing van het ruggenmergkanaal waardoor tijdens lopen de zenuwen die naar de benen lopen bekneld raken en er pijn in de benen gevoeld wordt tijdens lopen. Door voorover te lopen wordt ook weer de druk van deze zenuwen af gehaald en kan er min of meer gelopen worden. De meeste mensen die stenose ontwikkelen, hebben een holle rug...

Zoals hiervoor gelezen kan worden is voorover lopen veelal een teken van een probleem in de onderrug. Veelal is het niet nodig met deze klachten door het leven te gaan. De oorzaak is vaak een combinatie van een belastende houding (holle rug), irritatie van de gewrichtjes in de onderrug, verkorte heupspiieren (iliopsoas) en gebrek aan beweging (teveel zitten). Onze klinieken zijn gespecialiseerd in het aanpakken van al deze aspecten. Door alle oorzaken en gevolgen aan te pakken helpen wij in de meeste gevallen mensen van deze vervelende klachten af en kunnen mensen weer ongestoord wandelen. Dit doen wij door lokaal de gewrichten te behandelen met chiropractische technieken zodat de overbelasting verdwijnt, de houding aan te passen zodat de druk van de gewrichten af gaat en natuurlijk door passende adviezen te geven over hoe verder om te gaan met de wervelkolom.

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

**Jason Gast (Doctor in Chiropractic),**

**[www.quiopracticacalpe.es](http://www.quiopracticacalpe.es)**

**Quiopráctica Calpe Tel: 965 875 917.**

**Quiopráctica Altea Tel: 965 841 950**

Hoog tijd weer te komen met een balletavond. Ik stond voor de keuze een recente uitvoering te presenteren of een product uit de vorige eeuw. Na lang overwegen heb ik mijn gevoel laten prevaleren. De uitvoering van deze avond wordt Het Zwanenmeer van Pjotr Iljitsj Tsjaikovski en wel in een inmiddels klassiek geworden uitvoering door Rudolf Nureyev en Margot Fonteyn in de hoofdrollen. De opname is gemaakt in 1966 in de Weense Staatsopera.

Nureyev en Fonteyn waren toen 28, respectievelijk 47 (!) jaar. Nureyev, waarschijnlijk een van de drie beste balletdansers van de vorige eeuw, was hier niet alleen balletdanser, maar bovendien de choreograaf. Hij komt uit Rusland, maar zijn optredens buiten het IJzeren Gordijn hebben hem ook doen inzien dat de kwellingen van de westerse maatschappij bij hem prevaleerden boven de zegeningen van het communisme; dus hij smeerde hem, nadat hij met moeite wist te ontsnappen aan de agenten van de KGB, die op zijn reizen als paladijnen fungeerden.

Margot Fonteyn is afkomstig uit het Verenigd Koninkrijk, maar ze bezat ook wat Braziliaans bloed, een ingrediënt dat kan bijdragen tot meer vurigheid. Pas toen ze 42 jaar was werd ze de vaste danspartner van Nureyev. Zij kreeg haar belangrijkste balletopleiding in China en na terugkomst, bij de Royal ballet, waar ze snel opklom tot Prima Ballerina.

Er zijn tegenstrijdige berichten over de vraag of Nureyev en Fonteyn meer hadden dan een ballet relatie. Feit is echter dat de twee veel van elkaar hielden, wat hun optreden een extra intensiteit verleende.

Zoals bij veel beroemdheden in de wereld van de kunst eindigde hun leven tragisch. Fonteyn stierf aan kanker in Panama. Nureyev onderhield frequent contact met haar tijdens haar ziekte en betaalde een aanzienlijk deel van haar medische kosten. Nureyev stierf ten gevolge van Aids.

Zij die van ballet houden mogen deze avond niet missen. Liefhebbers van Tsjaikovski muziek evenmin.

Jan Aerts



# the Olive tree

RESTAURANT



tweegangen 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](http://www.theolivetreerestaurant.es)

Vind ons op facebook:  
 [www.facebook.com/TheOliveTreeRestaurantMoraira](https://www.facebook.com/TheOliveTreeRestaurantMoraira)



## Restaurant The Olive Tree

Camino El Paellero, 4  
Moraira (Alicante)  
Tel. 966 490 655  
[info@theolivetreerestaurant.es](mailto:info@theolivetreerestaurant.es)  
[www.theolivetreerestaurant.es](http://www.theolivetreerestaurant.es)

## Openingstijden:

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



## BENEFIETCONCERT VOOR ALZHEIMERCENTRA DOORSLAAND SUCCES

Het benefietconcert van zondag 12 februari was een groot succes door de prachtige (éérste openbare) optredens van 'ons eigen' koor Alegría, olv dirigent en pianist Guy Verhelst en begeleidt door Lutgarde de Neve op cello. Ook zorgden het duo Pasión Doble (piano en cello), Marilú Fischer en Pedro Luis Cruz (tango), het gastkoor Cantares, en contactclown Tommy ervoor dat iedereen op de punt van haar/zijn stoel zittend, in de tot de nok toe gevulde zaal, kon genieten van een gevarieerd aanbod.

Marike den Dulk en haar dochter Stephanie Fletcher-Walker waren als presentatrices een ware aanwinst voor de avond.

De grootste verrassing kwam voor Alegría aan het eind. De donaties na afloop van de voorstelling, (inclusief een grote gift van de hoofdsponsor Pascual Buigues), stroomden zo ruimhartig binnen, dat wij nu voor elk centrum € 1.000,- te besteden hebben aan activiteitenmateriaal!

Hierbij bedanken wij iedereen hartelijk die vrijwillig heeft bijgedragen in de aanloop naar, tijdens en na afloop van dit benefietconcert. Het publiek was gul in zijn waardering voor de optredens als ook voor het goede doel.

PS Wij hebben zelf geen opnames kunnen laten maken daarom zijn alle foto's en filmmateriaal van harte welkom bij Alegría, svp mailen naar [zangkooralegría@gmail.com](mailto:zangkooralegría@gmail.com)

NVOC koor Alegría





PROVINCIA  
DE ALICANTE



HCB JALÓN



HCB ASISTEL  
MORAIRA



HCB  
CALPE



HCB SALUS  
ALBIR



HOSPITALCLÍNICA  
BENIDORM



HOSPITALCLÍNICA  
BENIDORM

# HCB

*steeds dichterbij*

**Dokters, administratieve medewerkers  
en internationale tolken. Persoonlijke  
gezondheidszorg in het Nederlands en het Vlaams.**

**Tussenpersoon Dominique Riemaker**

**686 841 388**

**HCB werkt samen met ALLE\*  
belgische mutualiteiten.**

**HCB is het enige ziekenhuis in Spanje dat  
werkt met ALLE\* Nederlandse verzekeringen  
(\*Volgens uw polisvoorwaarden)**

**HCB ASISTEL MORAIRA**

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

**HCB CALPE**

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

**HCB JALÓN**

Avda. Joanot Martorell, 17B  
03727 Jalón  
vcampman@clinicabenidorm.com  
96 648 09 24

TELEFOONNUMMER AMBULANCE



**900 380 088**

**www.clinicabenidorm.com**

Bij het opstaan had ik al in de gaten dat het een hele mooie dag zou worden... Beter dan vorig jaar, want toen sneeuwde het boven in de bergen. Dus vol goede moed naar ons clubgebouw waar we de route en vragenlijst in ontvangst konden nemen. We waren al snel aan de beurt om te vertrekken en we zaten al meteen verkeerd in Benitachell. Langs de Bowls een verkeerd weggetje ingeslagen.

Via les Fonts, rond de kleinste rotonde van Spanje in Pedrequer kwamen we dan de bloesem tegen. Wat een prachtige tocht! Volop zon en prachtige bloesem. En wat een leuke vragen, want naast genieten van de mooie omgeving is het gepuzzel ook altijd een gezellige bezigheid, vooral als de meningen uiteenlopen! En dan denk je omdat je al jaren in Spanje woont dat je alle weggetjes wel kent, nou niet dus! Verrassend was het smalle straatje door Castel de Castells, veel langs gereden maar nooit er doorheen...

En dan de route na Tolos! Wat hebben we genoten, wat een mooie route... Uiteindelijk kwamen we aan in Pego waar we een kleine stadswandeling rond de kerk moesten maken en waar we de met kinderhoofdjes uitgevoerde regenpijpen hebben geteld. Nog nooit gezien en ook de kerk, de stadsmuur en stadspoort gaven een beeld van deze mooie oude stad.

De rit zat er op en dus op naar hole 19 waar een lekkere lunch op ons wachtte. Tijdens de lunch werd de winnaar van de rit bekend gemaakt en Jan en Ad mochten de beker in ontvangst nemen. Te zien aan hun reactie waren ze erg blij dat ze gewonnen hadden en dus volgend jaar voor ons weer een mooie route kunnen uitschrijven.

Leuke locatie, heerlijk gegeten, prachtige dag gehad! Marie Jose en je team bedankt voor de organisatie en je enthousiasme!

Peter en Dick



**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)

Ik denk dat de meesten van ons, tig plussers, wel eens een muurtje hebben geschilderd of zelfs wel wat meer. Erik en ik in elk geval wel: muren, deuren, ramen, kozijnen etc, we draaien ons hand er niet voor om. Nog een likje verf hier en nog een veegje daar en wat zijn we dan tevreden. Daar kunnen we nou echt van genieten, vooral van tuinmuurtjes. Niet gedekt? Hoppa, nóg effe een kloddertje er over heen.

Maar dat is niet het geval als je op doek gaat schilderen. Dat is een stuk lastiger. Een professionele huisschilder of een amateur is eigenlijk altijd tevreden en voldaan over zijn werk, maar dat is voor een kunstschilder of een hobbyschilder zoals wij, absoluut niet het geval. Je blijft altijd onzeker en altijd maar twijfelen: is het nu af of moet ik er toch nog iets aan veranderen.

En dat is nu zo leuk van de donderdagmorgen. Zit je vast? Heb je hulp nodig of wil je gewoon even een bevestiging? Dan kun je altijd met iemand of met elkaar overleggen.

Onze nieuwe expositie was dan ook voor ons allemaal een uitdaging en dan verbaas ik me elke keer weer over de kwaliteit die er wordt geproduceerd. Ik had al min of meer in bedekte zin aangegeven dat het een bijzondere expositie zou worden en oh, wat hadden we graag wat camera's opgesteld en wat afluister apparatuur geplaatst om de commentaren te horen. De herentafel zal wel flink bezet worden, want wie het dichtst bij het vuur zit...

Ook nieuwsgierig geworden? Kom dan maar gauw kijken op de eerstvolgende borrelmiddag.

En met de bekende penseelstreek sluit ik dit keer een beetje gespannen af, want ook als hobby artiest geef je je toch een beetje bloot!

Ietje Speets



## 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.





Santiago, de stad die onmiddellijk associaties oproept met de weg erheen: de Camino de Santiago. Mogelijk stellen we ons daarbij enigszins vermoede maar toch alleszins volhardende pelgrims voor lopend ergens in de noordelijke regionen van Spanje. Kortom niets met ons van doen, ver weg van hier.

Er zijn verschillende routes door Spanje die naar Santiago leiden. Stukken die op elkaar aansluiten maar die ter onderscheiding van elkaar eigen namen dragen. Allemaal nog steeds ver weg? Nee, sinds 2010 niet meer.

Toen is er ook een stuk Camino uitgezet dat hier dichtbij begint; namelijk in Jávea. Het loopt vandaar naar Almanza, is 152 km lang en heet de Camino del Alba. Bij Almanza sluit het aan op de Camino de Lana.

Waarom is dit interessant voor ons? Hoewel lang niet iedereen de behoefte voelt om een "pelegrino" (pelgrim) te worden, om de hele weg naar Santiago te gaan, spreekt het een aantal mensen zeker aan kleine delen van een route te lopen. Zeker als ze mooi zijn, zeker als ze dichtbij zijn en bovendien niet moeilijk. Aangename wandelingen dus!

Je kiest een stuk route, rijdt er heen, parkeert je auto, je loopt zover als het je zint, je keert om en ziet dezelfde weg op een andere en vaak verrassende manier nog eens. Aan het eind van de dag heb je behalve een voldaan gevoel misschien stiekem ook een beetje de – wellicht romantische - sensatie dat ook jij vandaag een "pelegrino" was.

Cora Dekkers-HP

(\*info: tourist office Jávea of via het internet: Camino del Alba)



## 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 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](http://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](http://www.satarirestaurant.com)

Reserveer - Zie de Menu's - Schrijf een beoordeling - Bekijk de foto's

**Bezoek een van de beste restaurants in Moraira  
uitstekende en ongeëvenaarde kwaliteit**

**4 gangen menu van: 16,95 of 22,95  
plus a la carte**

## **SPECIAL MENU 16,95 voor NVOC LEDEN**

*Hapjes en een glas wijn van het huis*

*Gerookte zalm op gekruide salade en yoghurtsaus*

*Gebakken varkensstukjes in "Singapore stijl" en sojasaus*

*Geitenkaas salade met lichtgekruide tomaten en koriandersaus*

*Soep van de dag*  
.....

*Sorbet*  
.....

*Gebakken zalm & wilde champignons "Wellington"  
met een champignon botersaus*

*Kip met knoflook tomaten en kruidensaus  
en gereduceerde balsamic*

*Lam uit de oven met rozemarijn, romige aardappelpuree  
met spinazie, verse groeten en jus (meerprijs 1,95 Euro)*

*Linzen en aubergine in "Persian style"  
.....*

*Pannenkoek met warme kersensaus en vanille-ijs,  
Oranje cremecaramel VALENCIA,  
Gevarieerde ijssoorten  
of koffie*  
.....

## **PRIVÉFEESTEN**

*Vier uw privéfeestjes bij Satori Restaurant*

*Wij kunnen voor u een menu samenstellen aangepast aan uw budget  
en organiseren live muziek, bloemen, etc.*

## **De beste paella van de Costa Blanca**

**Woe t/m Za avond geopend van 18:30 - 22:00 uur  
zondag lunch van 12:30 - 15:30 uur**

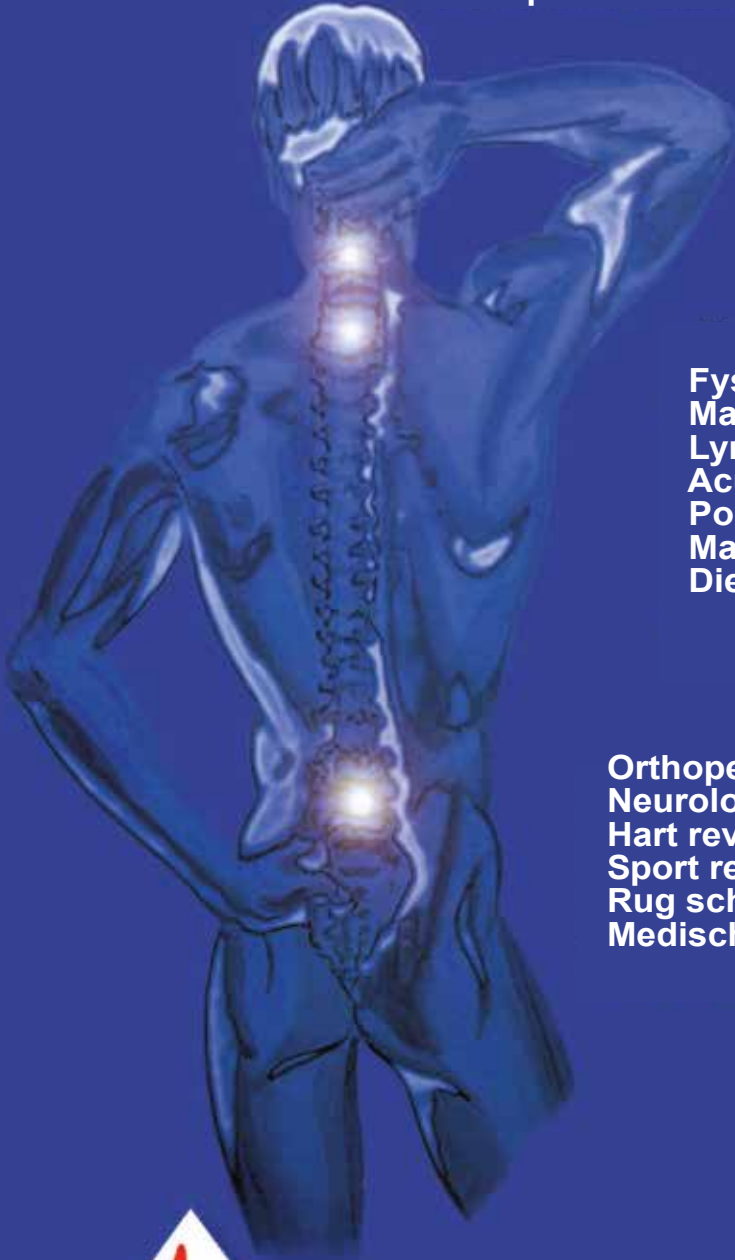
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

email: [satarirestaurant@hotmail.com](mailto: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**

