



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Reislustig

In april en begin mei vinden traditiegetrouw de clubreizen plaats, zowel de door de reiscommissie georganiseerde reis als de golf- en bridgereizen.

In deze uitgave vindt u een verslag van zowel de clubreis naar Salamanca als de bridgereis naar Mójacar.

Onze leden blijken een reislustig gezelschap en velen kijken nu alweer uit naar de reis van volgend jaar!

In dit nummer o.a.

Een broodje met... Robert Lem

Verslag bridgereis naar Mójacar

Verslag clubreis naar Salamanca

Wandelen in Teulada

En nog veel meer!



Mei 2018



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 35 jaar ervaring in
Spaans onroerend goed

Prachtig gemoderniseerde bungalow - Ref. B837

Op loopafstand van Moraira, met
groot zonneterras, 3 slaapkamers, 2
badkamers, woonkamer met open
keuken.

Een bungalow waar u zich vanaf het
eerste moment thuis zult voelen!

PETER EN BOB CROUGHS



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

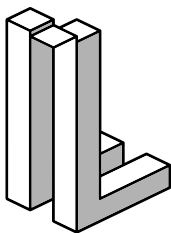


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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 Mei 2018

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:

El Corregidor
Calle Bédica 1
03726 Benitachell
Spanje

Routebeschrijving:

Vanaf Moraira en Teulada rijdt u via de Ctra. Moraira-Benitachell richting de Mercadona. Nog voordat u bij de Mercadona bent, ziet u aan uw rechterhand Clinica Asistel en direct daarna slaat u rechtsaf de Urbanisatie Villotel in. Na de tweede verkeersdrempel direct linksaf slaan. U ziet aan het einde van de weg het clubgebouw liggen.

Vanaf Javea en Benitachell rijdt u richting de Mercadona via de Ctra. Moraira-Benitachell. Bij de rotonde voor de Mercadona rijdt u rechtdoor en u ziet al spoedig de ingang van de Urbanisatie Villotel aan uw linkerhand. Daar slaat u linksaf de Urbanisatie in. Na de tweede verkeersdrempel direct linksaf slaan. Aan het einde van de weg ziet u het clubgebouw liggen.

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 2018 is vastgesteld op € 85,00 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 14 juni 2018

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 4 juni 2018

E-mail: Uitsluitend naar: redactie@nvoc-delagelanden.com

ZUINIGE ELEKTRISCHE VERWARMING

Hoog rendement, zeer snelle opwarming

Gezellige en gezonde warmte

Geen installatiekosten

Hoofd- of bijverwarming

De definitieve oplossing

Bel mij voor gratis demo

CALOR RADIANT

**BESPAAR 30-50%
OP VERWARMING**

www.stralings-warmte.com

638 530 052

DE ZONNEWARMTE IN HUIS



Service en Onderhoud

Wij doen alles, van 't vervangen van een lampje tot volledige motorrevisie,
van het herstel van een krasje tot compleet carrosserie spuitwerk.

**Dames: gratis
veiligheidstest
terwijl u wacht!
(OK.. Heren ook!)**

**10%
KORTING
voor clubleden**

**Gratis Airco
gezondheids check
(op vertoning van
deze advertentie)**

Alle werkzaamheden inclusief afhandeling verzekering

Telefoon: 96 649 3226 / 676 163 896

Larry's

Calle Pozo 48 (vlak bij de Mas y Mas)

03726 BENITACHELL

INHOUDSOPGAVE

Bestuursamenstelling per 23 november 2017	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
baropeningstijden zomer 2018	13
Stadswandeling Teulada	15
Een broodje met: Robert Lem	17
Verslag clubreis naar Salamanca, Zamora en Madrid	21
Verslag bergstappers Plus 22 april	25
Verslag bridgereis naar Mojácar	27
Jason Gast over: Hernia in de onderrug	29
Fotoverslag bergstappers 7 april	31
Stukje Spanje: Gips-grot bij Sorbas	33
Belangrijke adressen en telefoonnummers	34
Kerkdiensten	34
Overlijdensberichten	34



**NVOC “De Lage Landen”
is vanaf nu ook te vinden
op facebook.**



Ga naar www.facebook.com/nvocdll/



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



Maríke den Dulk

Begeleiding bij aan- en verkoop van
onroerend goed, afwikkeling nalatenschappen,
Nie nummers, verzekeringen
en verschillende dienstverleningen.

Tel.: 96 649 03 47

Mobiel: 666 422 888

Cami de'l Andragó 1, local 1A

Email: mail@marikedendulk.com

03724 MORAIRA



Peter Niessink
ORTHOPEDIC CONSULTANCY

- Podotherapeut
- Orthopedisch schoenmaker
- Fysiotherapeut



37 jaar ervaring

Onderzoek en behandeling van Uw voetklachten middels:

- Instrumentele behandeling van nagels en eelt
- Wondbehandeling, wratten en likdoorns
- Schoenadvies en /of aanpassingen aan confectieschoenen
- (semi) orthopedisch schoeisel
- Orthesen, silicone, o.a. klapvoet orthese, inlegzolen
- Ook een huisbezoek is mogelijk



Inloop - voetenspreekuur elke woensdag: 1.00 – 3.00 PM

Op afspraak: maandag / woensdag / donderdag : **966 495 448**

Carretera Moraira – Benitachell 22, 03724 Moraira, Alicante.

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Externe zaken Commissies Schilderen
Vicevoorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roberto@gmail.com	Accommodatie Tennis Audio-video techn
Secretaris	Cora Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Bridge
2 ^e secretaris	Nicole Lesire 965 748 686 nicole.julien@gmail.com	Tuinclub Advertenties Evenementen Golf
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 966 498 773 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Klaverjassen Zangkoor Keuken
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers - Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Prikbord Publicatie Spaanse les
Bestuurslid	Michel Rosenberg 696 033 243 m.rosenberg@wxs.nl	KKK Toneel Mode op maat Evenementen
Bestuurslid	Rien Leeuwenhoek 653 558 960 rienleeuwenhoek@gmail.com	Bouw Technische zaken

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



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:		nvoc.evenementen@gmail.com	
Filmavond:	Frank Hoeks	hamilcar1954@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:	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 Hallemans Adriaan van der Kuip	koffie.kuieren@gmail.com	616 812 818
Kookworkshops:	Kok Kroef	jkroef@xs4all.nl	615 424 951
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	965 748 459
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Nieuwsbrief Eindreductie:	Corla 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
	Koos Venekamp (vice voorz.)	koosvenekamp@gmail.com	646 907 210
	Simon Bakker (administrateur)	esseeb@gmail.com	
Toneel:	Solveig Dondorff- Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
Tuinclub:	Lieke Hoeks	liekehoeksspanje@gmail.com	602 669 672
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 - www.derrohrdoktor.jimdo.com

Maandag

Hele dag	Biljartclub
10:45 - 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)
17:00 - 20:00	Clubmiddag
17:00 - 18:00	Geldzaken
17:00 - 18:30	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*

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**

MEI 2018

17 mei	15:30	Algemene ledenvergadering
24 mei	15:30	Uiteenzetting door Peter Niessink Podotherapeut

JUNI 2018

13 juni	Speurtocht Teulada
---------	--------------------

Voor meer informatie: www.nvoc-delagelanden.com/evenementenkalender

BAROPENINGSTIJDEN ZOMER 2018

Vanaf 26 juli t/m 6 september 2018 draaien we weer zomertijden in de bar.

D.w.z. op 26 juli is de eerste donderdag dat de bar open is vanaf 18.00 uur. Op donderdag 13 september zijn we dan weer open vanaf 17.00 uur.

***** 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".

Download de App: "IMED Pacientes"



De beste verzorging in uw eigen taal



- ✓ 24 uur spoeddienst
- ✓ Nederlandstalige dokters
- ✓ Eigen ambulances
- ✓ Uw betrouwbare ziekenhuis

Uw nederlandstalig IMED contact: **Lianne Schipper**
+34 608 555 803 | cjschipper@imedhospitales.com



IMED Levante

C/ Ramón y Cajal, 7. Benidorm
966 87 87 87
levante@imedhospitales.com
www.imedlevante.com

IMED Teulada

Ctra. Teulada - Moraira nº 2 - Camí Calvari
966 81 74 04
teulada@imedhospitales.com
www.imedteulada.com

Dit jaar is het de zesde keer dat wij een stadswandeling voor de club organiseren. Na Benissa (2x), Jávea, Calpe en Villa Joyosa is het nu Teulada. Vrijwel iedereen is bekend met de Avenida del Mediterráneo, de grote doorgaande weg, maar met het oude centrum toch beduidend minder.

Teulada is een oude plaats. Al zo'n 20.000 jaar geleden vestigden zich hier mensen. Het huidige Teulada bestaat ruim 600 jaar en heeft nog een oude kern die door de eeuwen heen goed is bijgehouden. Een aantal Valenciaanse kenmerken zijn hier nog terug te vinden.

Hoewel deze wandeling de vorm van een "speurtocht" heeft gaat zeker niemand verdwalen. De voor ons belangrijke, achterliggende gedachte blijft om U door de route en de vragen op van alles te attenderen en U zo met "nieuwe" ogen te laten kijken naar weer een ander stukje van onze omgeving. Wij hopen dat opnieuw veel mensen er plezier aan gaan beleven. Wij hebben hem met groot genoegen in elkaar gezet !

De Teuladawandeling is op woensdag - marktdag - 13 juni en we verzamelen om 10 uur op de parkeerplaats van het Cementeri van Teulada. Er is genoeg tijd onderweg om een terrasje te pikken en zoals altijd sluiten we af met een maaltijd: een drie gangen menu, pan con alioli en uiteraard inclusief wijn. Inschrijven bij de gastvrouwen voor 15 € en 4 € voor alleen de speurtocht.

Marianne, Louk, Cora





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

Dit is het eerste in een serie interviews met een aantal "dragers van onze club", anders gezegd, met mensen die veel voor onze club betekenen en vaak van onschatbare waarde zijn. U leest ze in de komende edities van ons clubblad. We richten met plezier deze eerste keer ons vizier op Robert Lem.

In Robert's aandachtsgebied staat "accommodatie, tennis en audio-video", bovendien werd hij graag vice-voorzitter. Hij voelt zichzelf meer een doener dan zittend aan de bestuurstafel. Robert komt over als een mondiaal ingesteld en welbespraakt persoon. Hij opereert soepel en sociaal bewogen binnen en buiten zijn functie als bestuurslid. Hij oogt als een gedegen doorloper, met een goed oog op het totaal, die zich moeilijk laat afstoppen. Een echte drager van onze club!

Robert's keuze voor Moraira

Robert's kennismaking met Moraira was in feite toeval. Aanvankelijk was zijn koers richting Frankrijk, maar toen hij hoorde van het mediterrane klimaat, dat door de wereld gezondheidsorganisatie als een der gezondste van de wereld wordt bestempeld, was de keuze snel gemaakt. Samen met zijn Myriam vond hij een mooie stek in Benitachell, die ze verbouwden tot hun eigen Spaans kasteeltje. Heimwee naar vroeger is niet aan de orde. Hier zijn we gelukkig, niets of niemand krijgt ons hier nog weg uit deze streek.

Favoriete markt

"Het liefst ga ik op zaterdag naar de markt van Benissa en Javea. Zo heerlijk puur met die kleine Spaanse boertjes. Alles is en ruikt zo vers en zo eerlijk.

Maar ik wil de markt van Moraira niet vergeten. Maar niet in het zomerseizoen.

Favoriete restaurant

Steakhouse Moraira. Bij Dirk serveren ze de steak op bijzondere wijze, namelijk op een verhitte steen van 300 graden. Zo puur, zo zalig...maar er zijn zoveel leuke en geweldige restaurants hier in de omgeving, denk eens aan Enzo, Vespa en Dolphin, eigenlijk te veel om op te noemen.

Spaans leren

Robert spreekt op zijn eigen wijze een vlot mondje Spaans, handig maar ook uit respect voor de mensen in dit land, waar hij zich zo thuis voelt. Hij raadt de clubleden aan een stapje te maken om iets van de taal machtig te worden. Het wordt zo gewaardeerd. Wij verwachten toch ook dat onze Medelanders onze taal machtig zijn.

Nieuw clubhuis

In november j.l. werd duidelijk, dat de club op zoek moest naar een nieuwe huisvesting, HET bakken, DE thuishaven van de club. Kopen of huren, alle mogelijkheden werden onderzocht en bekeken. En zoals vaker voorkomt, kwam er min of meer bij toeval een interessant object in beeld.

Een pand, waarin in een ver verleden een gerenomeerd restaurant gevestigd was, dat intussen enige jaren troosteloos leeg stond. Het pand voldeed aan veel eisen en wensen. Na kort en rijp beraad werd het besluit tot huren genomen. Vervolgens ontstond er binnen de gelederen van de club in no-time een ongekennde synergie van denkers en doeners, waarbij Robert een



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)

onuitwisbare belangrijke rol vertolkte. Het bestuur had intussen de verdere voorwaarden voor het gebruik van het pand geschapen! Er werd na goed beraad een huurcontract voor een periode van tien jaar getekend, gekoppeld aan een optie voor een volgende periode van tien jaar. Daar moet een zekere toekomstvisie aan ten grondslag liggen. In de komende gesprekken met andere "dragers van de club" hopen we daar meer weet van te krijgen.

De verhuizing naar het clubhuis El Corregidor en de inrichting staat natuurlijk centraal tijdens ons gesprek. Het nieuwe onderkomen heeft volgens Robert bij vele leden een geweldige bron van nieuwe energie losgemaakt. Hij is lovend over de nieuwe accommodatie, de mooie en strategische ligging, de beschikbare ruimtes, het ruime terras en de uitstraling. Hij is gelukkig en beretrots op wat er met vele handjes, tomeloze energie en creativiteit van vele leden in een paar weken is gepresteerd. Hij oogt vitaal, ondanks het gegeven, dat hij de afgelopen weken vrijwel dagelijks in de weer was om de klus van dit nieuwe clubhuis te klaren.

Hoe waren de reacties van de leden over het nieuwe clubhuis?

Er verschijnt een brede glimlach om Robert's gezicht, het was fantastisch. De reacties op de officieuze en gastvrije opening van ons clubhuis waren unaniem lovend en enthousiast. Dit had niemand verwacht. Het gaf ons, de werkers achter de schermen, een heel goed gevoel!

Hoe staat ons clubhuis er over een jaartje bij?

Er breekt volgens Robert een nieuw tijdperk voor de club aan! Dan hebben we alle kinderziektes in het gebouw

opgelost, voelt iedereen zich helemaal thuis en er zijn meer activiteiten! Nu al willen leden de accommodatie gebruiken voor het vieren van verjaardagen, familiefeestjes etc. We hebben nu de kans om het gastvrije thuisfront van bijv. de tennis- en golfclub te worden. Daarnaast willen we meer aandacht voor muziekavonden, lezingen en alles waar we onze leden voor kunnen interesseren. En er zijn vast clubleden met een boeiend beroepsverleden. Is het interessant om die eens een verhaal te laten houden? We kunnen nog lang doorpraten, maar we moeten stoppen, want Robert moet naar het clubhuis. De club biljarters staan te popelen om de groene lakens, opgesteld in de nieuwe behuizing, te gaan bespelen!

Peter Mulder

Het broodje met Robert werd genuttigd op Solpark Tennis Club.

Robert Lem (Nijmegen 04-04-1944) runde jaren zijn eigen hoog professioneel foto- en video bedrijf, eigenlijk alleen maar gericht op reclamebureaus en grote ondernemingen, in het grootste bedrijvenpark van Nederland, Twente. Hij is getrouwd met Myriam Scheyvaerts, woonde jaren in Elewijt, nabij Mechelen en exact gelegen tussen Antwerpen en Brussel in. Zij hebben ieder twee volwassen zonen en wonen nu al vijf jaar in Benitachell.



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

**Ervaar onze service, neem een
vrijblijvende proefrekening.
www.alexspanje.com/proefrekening**

Weergaloos, sprakeloos, eindeloos... enkele simpele woorden om weer te geven hoe we onze reis hebben ervaren.

We hebben genoten vanaf het moment dat Antonio onze "eigen" chauffeur ons om 9 uur in liet stappen in zijn splinternieuwe bus tot het moment dat hij ons na 3 stops om 5 uur bij ons hotel Exe in Salamanca uit liet stappen. Het was een lange, maar prachtige reis door een telkens wisselend landschap.. soms saai, maar meestal mooi met veel landbouw, wijngaarden, olijfbomen en daardoorheen verweven overal het knalgele koolzaad en de gele brem. Ook de ooievaarsnesten onderweg ontbraken dit keer niet, evenals de sneeuw op de toppen van de Sierra's in de verte.

Onze reisleidster Frances stond ons al vol ongeduld op te wachten en de klik was er meteen. Ze heeft ons gedurende de reis veel verteld over de geschiedenis van Spanje, hetgeen meestal met een grote dosis humor gepaard ging.

Ons hotel lag aan een mooi park met een terras in de zon waar we onze dagelijkse "dorst" konden lessen en het lag slechts op 10 minuutjes lopen van het centrum van de stad. Een prachtige oude stad die helemaal is opgebouwd uit dezelfde steensoort. Een soort glanzend mergel, maar dan in de kleur van ons Noordzeestrand zand. Vandaar ook de bijnaam "Gouden Stad". De hele stad straalde door deze uni kleur rust uit, ondanks het feit dat het een drukke universiteitsstad is met de oudste universiteit van Spanje. De stad is gelegen aan de rivier de Tormes met o.a. een prachtige oude Romeinse bogenbrug. De highlights zijn o.a. de 2 kathedralen die tegen elkaar aan gebouwd zijn uit verschillende tijdperken, waarvan het kerkorgel uit de oude kathedraal de oudste van Europa is. Verder zijn er prachtige kerken en kloosters en natuurlijk de nooit ontbrekende Plaza Mayor. Een prachtig groot plein, het mooiste van Spanje, met rondom identieke galerijen met verlichting die het 's avonds een sprookjesachtige uitstraling geeft. Van de musea was het Art Niveau y Art Deco wel het meest bijzondere, maar Salamanca heeft zo veel dat het niet allemaal even op te sommen is. Kijk zelf maar eens op google... een bezoek is het zeker waard.

Woensdag hebben we de stad Zamora bezocht, ook een prachtige wat kleinere stad met slechts 64 kerken en een kathedraal...een absolute must als je daar ooit in de buurt komt. De stad stamt uit het bronzen tijdperk waardoor het veel musea heeft. De stenen stadsmuur en de Romeinse brug over de rivier de Duero zijn op zich alleen al een bezienswaardigheid. Het heeft ook een prachtige Parador waar je je in vroegere tijden waant en waar je ook rustig een kopje koffie kunt gaan drinken. Een stad waar de moderne winkels en de oude kerken een mooie mix maken, ook weer met de nodige ooievaars op hun grote nesten.

Donderdag konden we een bezoek aan een bekende Bodega van de grupo Yllera brengen met een lunch in de Bodega of een bezoek aan het stadje Tordesillas, maar ons kent ons ..de meesten gingen voor de vino !! En spijt had niemand daarvan,



HOSPITALCLINICA
BENIDORM



HCB

steeds dichterbij

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

Tussenpersoon Dominique Riemaeker

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 Jálón
talvarez@clinicabenidorm.com
96 648 09 24

TELEFOONNUMMER AMBULANCE



900 380 088

www.clinicabenidorm.com

want het was niet zo maar een Bodega, maar een met een gigantisch ondergronds gangenstelsel en een supermoderne wijnmakerij. De lunch was perfect verzorgd en werd na een proeverij in de Bodega aan een hele lange tafel geserveerd onder de stenen gewelven, weliswaar gemoderniseerd, maar je had toch het gevoel dat je echt in de wijnkelder zat. Daarna ging de reis verder naar onze eindbestemming Valladolid. De grootste plaats van de 3, maar niet zo bijzonder als de vorige plaatsen. Misschien mede ook omdat het er veel kouder was met een harde, frisse wind die door de smalle straten waaide. Ook hier waren weer veel mooie gebouwen en een prachtige Plaza Mayor. Helaas stonden er ook veel nieuwe gebouwen en sjeke winkels naast vervallen kerkmuren en die gaven het al met al een minder mooie uitstraling. Al zwerfend langs de gebouwen en de prachtige Mercado kwamen wij bij toeval bij het Museo de Arte, waar net een expositie van de werken van de Valenciaanse schilder Sorolla was.... boffen dus. Het hotel was top en lag zo 'n half uur lopen van het centrum, maar het had een gezellig terras aan de straat waar we na al het lopen en kopen (want de El Corte Ingles lag tegenover het hotel !!) heerlijk even konden uitrusten, met..... juist.... een heerlijk koel glas !!

Maar aan alles komt een eind en zo ook aan deze vakantie week. De terugreis verliep wat minder vlot, aangezien half Madrid een paar dagen aan de stad ontsnapte, omdat 1 mei immers een feestdag is en met de bekende puente zijn ze dan zo maar even 4 dagen vrij om met familie en vrienden buiten de stad te kunnen vertoeven. Pech voor ons, maar na zo 'n week kun je veel hebben hoor !!

Monique en Peter jullie hebben ons weer vreselijk verwend met deze fantastisch georganiseerde reis, nogmaals namens alle mede reizigers ontzettend veel dank.. hier kunnen we voorlopig wel een jaartje op teren en ons verheugen en voorbereiden op de volgende reis.



RESTAURANTE **STEAKHOUSE Dirk**



*La Mejor Carne
Argentina
a la Piedra*



Plaza Virgin del Carmen, 3. MORAIRA Tel. 608 321 539



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 Rijsbergen
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

Zondag 22 april was er weer een wandeling van de bergstappers plus. Elf bergstappers en hond Fleur verzamelden zich bij de "gevangenis" in Teulada. Dit keer was het doel om de sierra de La Solana (de zonnige berg) te bedwingen, waarvan de top op 725 meter hoogte ligt. Deze kleine bergketen ligt tussen Jalón, Benissa en de sierra de Bernia in en naast de sierra de Oltà.

De wandeling begon op een hoogte van ongeveer 230 meter. Er moest dus zo'n 500 meter worden geklommen en geklauterd over een rotsig geitepaadje. Al stijgende werd het uitzicht steeds fraaier. Helaas was het nogal heilig zodat we niet zo ver konden zien. De eilanden Ibiza en Formentera kwamen dus niet in beeld. Maar wel prachtig uitzicht over Calpe, Benissa, het dal van de rio Jalón, de Bernia en het Aitana complex.

Na ongeveer 1½ uur bereikten we de top (Cao). Allen hadden een voldaan gevoel. Ook moest langzaam aan de maag wat gevuld worden. Pauze. Daarna begon de langzame afdaling terug over de kam van de mini sierra. Het weer was prima. Toch begon het al wel warm te worden. Hond Fleur had het wel goed bekeken. Hij vond een met water gevulde badkuip om een lekker verkoelend bad te nemen. Weinig schaduw. Er waren veel wilde rode gladiolen en kleine blauwe druifjes.

Ongeveer 4 uur na het begin waren we terug bij de auto's. Mede dankzij Frans en Cora waren we weer allen veilig beneden gekomen.

André Koolen



Restaurant Les Fougues in Moraira

Verse Franse producten om te consumeren in het restaurant of om mee te nemen. Vis, schelpdieren en schaaldieren, vers vlees, bakkerij, kaas, gebak, kaviaar, foie gras, escargots de Bourgogne, catering en nog veel meer.

Verkoop van verse kreeft en oesters uit de vijver. Gespecialiseerd in "fruits de mer" gerechten. Selecte keuze van Franse wijnen en champagne.

Carretera Moraira - Calpe
Cami Paellero, 3
03724 Moraira (Alicante)

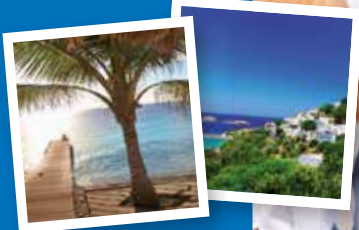
96 574 5109 / 678 488 895
Website: www.lesfougues.es
E-mail: info@lesfougues.es



Bel gratis (zonder landcode)
vanuit:
Spanje: 900 993 131
Portugal: 800 831 458
Zwitserland: 0800 555 733
Frankrijk: 0800 905 909

 **Kuiper**
DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Van Houten Industriepark 12
1381 MZ Weesp
Telefoon +31 (0)294 418080
Telefax +31 (0)294 418157
Email info@kuiperbv.nl
Website www.kuiperbv.nl



Internationaal verhuizen?

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

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

 ERKENDE
VERHUIZERS

 IAM

 PEREGRINUS

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

De jaarlijkse bridgereis van onze club, zoals gewoonlijk door Els en Paul georganiseerd en geleid door Leny, vertrok op 9 april met eigen vervoer richting onze bestemming Mojácar, ongeveer 300 km vanaf Moraira. Zo'n veertig personen gingen op maandagmorgen (enkel reeds eerder) op weg naar dit alleraardigste bergplaatsje met een prachtig casco antiguo en een op één kilometer afstand gelegen strandgedeelte, alwaar het bridge-gebeuren zich in de plaatselijke Parador afspeelde.

Het aan de boulevard gelegen hotel is ruim van opzet met mooie kamers, goed personeel en ruime parkeergelegenheid. De bridge-drives werden gespeeld in een ruime zaal met bar die speciaal voor ons als bridgers was gereserveerd. Naar onze overtuiging heeft deze zaal veel bijgedragen aan de goede stemming onder de deelnemers. Ook de locatie en de kwaliteit van het dagelijkse ontbijt en vooral het zonnige terras ernaast zorgden voor de juiste sfeer.

Er was volop de gelegenheid om de dagen naar eigen inzicht in te vullen met als enige opdracht: zorg dat je op tijd weer terug bent! Tot opluchting van de leiding ging dat elke dag weer goed.

Uiteindelijk zijn de vier bridge-drives zonder noemenswaardige complicaties verlopen. Echter met één uitzondering. Ondanks het dringende verzoek van Leny is er op één van de avonden toch met elf punten geopend, met als gevolg dat dit bij de rest van de spelrondes tot rondpassen leidde. De overtreders, waarvan de namen bij de redacteurs bekend zijn, zouden toch beter moeten weten!

Op de eerste en de laatste avond stond een gezamenlijk diner op het programma. De gemaakte keuzes uit het menu bleken niet altijd aan de gestelde verwachtingen te voldoen, maar afgaande op de steeds beter wordende stemming en het stijgende geluidsniveau bleken deze avonden toch een succes te zijn geweest.

Op de laatste avond werden Leny, Els en Paul nog even in het zonnetje gezet en werd hen met volledige instemming een verrassing aangeboden.

Volgend jaar gaan we weer op stap. Dat wordt dan de tiende en laatste maal door Els en Paul georganiseerd. We zullen zien! Veel aanstormend jong talent zien we niet.

Els en Paul, bedankt voor deze geslaagde bridgereis. Wie zo iets organiseert met een budgetair overschot van acht euro heeft het uitstekend gedaan en daarmee: BASTA!!!

Trees en Hans





**MOMENTOS
DE MUSICA**

1, 2, 3 juni, 16 uur



op 2 vleugels

--- Daniel Wayenberg & Martin Oei ---



Villa El Nido

1e Pianoconcert Chopin

2e Pianoconcert Liszt

en solo:

**Harmonies du Soir (uit
Transcendente Etudes), Liszt**

4e Ballade, Chopin

Russian dance & Petrouchka's room, Igor Stravinsky

Un Sospiro, Liszt



Villa El Nido

Ons clublid Peter Neeteson organiseert jaarlijks van september tot juni ca. 7 klassieke kamermuziek concerten in zijn huis in Javea, C. de Mila 15-17 (Costa Nova), Javea. Ontvangst met cava, open bar, in de pauze een soepje, na het concert een uitgeserveerd tapas menu, dit alles buiten bij de patio, terrassen en tuin. De ontspannen ambiance doet iedereen goed. Wilt u steeds op de hoogte zijn van concerten van Momentos de Musica, ga naar www.momentosdemusica.es en sign in op de HOME pagina met uw emailadres.

Via www.momentosdemusica.es krijgt u de informatie over de concerten met Daniel Wayenberg en Martin Oei. Ook kunt u via deze site uw kaarten bestellen a € 49 (€ 2 naar Caritas Javea) en via internet bankieren betalen, of bij Peter op de club of telefonisch op (0034) 634 979 620



Hernia in de onderrug

Veel mensen hebben ooit een hernia geconstateerd gekregen als oorzaak van hun rugklachten. Een hernia is een uitstulping van de tussenwervelschijf die al dan niet tegen een zenuw aan duwt. Je zou het kunnen vergelijken met als er door een versleten buitenband van een fiets de binnenband naar buiten puilt.

Een hernia ontstaat grof gezegd door verkeerde en/of teveel belasting van de rug. Dit kan dus veel tillen en sjouwen zijn, maar zeker ook teveel zitten. Veelal is deze door een MRI vastgestelde hernia echter niet de oorzaak van de klachten. Dat moet dus altijd eerst door uitgebreid onderzoek worden gediagnosticeerd. Alleen een scan maken en hier een werkdiagnose op baseren is niet afdoende.

Er lopen genoeg mensen met een hernia rond die totaal geen klachten hebben, dus daar kan echt niet alles op gebaseerd worden. Het onderzoek wat wij in de kliniek doen heeft als doel de oorzaak van de klachten te zoeken. Dit noemen wij functioneel en specifiek onderzoeken, dus niet alleen structureel zoals een scan en een röntgenfoto. Als de oorzaak van de klachten zoals pijn in de rug, maar vaak ook alleen maar pijn in het been of de bil, krachtverlies of tintelingen daadwerkelijk veroorzaakt worden door een hernia moet er snel worden overgegaan op behandeling.

In het begin stadium is de uitstulping relatief makkelijk terug te dringen omdat deze dan nog flexibel is. Na verloop van tijd wordt de beschadigde tussenwervelschijf minder

flexibel en ontstaat er littekenweefsel op de plek van de uitstulping. Als dat al gebeurd is, is het veel lastiger deze terug te dringen. Helaas komen patiënten vaak pas na zeer lange tijd bij ons in de kliniek na langdurig gebruik van allerlei medicatie, injecties of andere symptoom bestrijdende middelen.

Het slagingspercentage bij het behandelen van 'verse' hernia's ligt hoger dan bij oude. De behandeling van een hernia bestaat uit het verminderen van de druk op de tussenwervelschijf op alle mogelijke manieren. Ten eerste is het belangrijk dat de rug recht staat, de houding moet goed zijn en er mag absoluut niet worden gezeten. Liggen en lopen is de sleutel tot succes. De ontstekingsreactie die ontstaan is door weefsel schade zal ook moeten worden verminderd. Niet door ontstekingsremmers, maar door de oorzaak aan te pakken en hierdoor de ontstekingsreactie te verminderen. Wel kan met lokale ijsapplicatie de zwelling worden verminderd.

Het rechtzetten van de wervelkolom en het bekken gebeurt door middel van manipulaties. Hierdoor staat de wervelkolom en dus de tussenwervelschijf niet onder constante stress. Met speciale behandelbanken kunnen wij de uitpuilende tussenwervelschijf terugdringen door een vacuüm te creëren in de tussenwervelschijf. Door middel van specifieke oefeningen die de patiënten zelf thuis intensief moeten doen, wordt de hernia ook op hun plek geduwd en krijgt de tussenwervel de kans te herstellen. Het is namelijk een misvatting dat je een hernia voor het leven hebt. Ook een hernia kan zich herstellen net als een snee in de huid. Ons advies is om in geval van een hernia zo snel mogelijk over te gaan op behandeling door een geregistreerde officiële chiropractor. Deze kunt u vinden op: www.quiopractica-aeq.com.

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 Olive tree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 22,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 25,00



Zondag Lunchmenu
inclusief een halve fles wijn

2 gangen, € 17,99
3 gangen, € 20,99



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 t/m Zaterdag 18:30 - 22:30

Zondag 13:30 - 15:30
18:30 - 22:30



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.



Tijdens de bridgereis is er altijd tijd voor uitstapjes en niet ver weg was een grot bij Sorbas. Het gebied in die omgeving zit vol met "Yeso", gips dus, zodat je her en der in het landschap van die grote stukken wit zag. Wie weet nou niet wat gips is! Ondanks dat dacht ik bij die grot nog steeds aan iets met druipsteen. Helemaal mis! Het zandpad van de wat zanderige P naar het officina had aan weerszijde grote rotsblokken met zeer veel glinsterspul. Aha, mika dachten we... weer mis!

We hadden moeten reserveren en nu kregen we een privégids (we waren met z'n vieren), een haarnetje (hygiëne) en een helm met lampjes. Op pad via een diepe baranco. De ingang van de grot bleek nauw zodat we moesten bukken om binnen te gaan. Na een paar meter was het al tamelijk donker dus de helmlampjes aan. Wat we toen zagen... verbijsterend, zó mooi! Het leek wel een kristalpaleis! Al die grillige oppervlakken om ons heen schitterden, ons eigen licht weerkaatsend, als bezaaid met duizende kristallen... Dit was dus GIPS! Onze gids, een spelonkologe, verklaarde het ons: Gips is calciumsulfaat met twee moleculen water. Dan is het helder als glas maar veel zachter dan mika. Op het moment dat je het verwarmt, zij deed dat met een aansteker, verdampt het water en krijg je het ons bekende witte spul. De ontstaansomstandigheden (ruimte, druk, temperatuur en tijd) bepalen de kristalvorm. Die is hier pijlvormig in allerlei standen maar altijd een pijl. De omstandigheden bepaalden ook of ze groot of klein werden. De meesten waren groot.

De grot heeft negen ingangen. Bij de sporadische regen - een enkele keer per jaar - komt door acht ingangen water naar binnen en kan het water er maar door één uit. Onze ingang. Zo ontstaat stuwning en vult de totale grot zich op met water. Voor een nooduitgang was gezorgd met haken in de rotsen voor een verticale ontsnapingsmogelijkheid!

Als uitsmijter toonde ze ons een aasetertje die hele geiten kon verslinden: geen spin maar een erg veel op een hooiwagen lijkend diertje met maar één balletje als zijn hele lijfje en zes poten en twee hele lange voelsprietten want zonder licht zie je daar absoluut niets! Maar mét licht... wat een uitzonderlijke pracht en die helmen: géén overbodige luxe!



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

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

Benissa

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

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 benzinestation, Rincón de Loix (telefoon: 966 865 977)

Moraira

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

Benimarco

Katholieke kerk: internationale eredienst in

verschillende talen, w.o. Nederlands. Elke zondag om 11:30 uur.

Dénia

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

Kerk San Antonio:

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

Protestantse kerk: Ned. interkerkelijke Gemeente te Dénia, C/. Sanchis Guarnar 9 (ten N.O. v/h kasteel) Kerkdienst elke zondag om 11:00 uur, waarin een Nederlandse predikant 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

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.

OVERLIJDENSBERICHTEN

Berit Kroese-Wasenius	13/02/1947	-	20/04/2018
Emiel Dom	10/11/1932	-	02/05/2018
Marc Snijdoort	11/02/1949	-	

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**

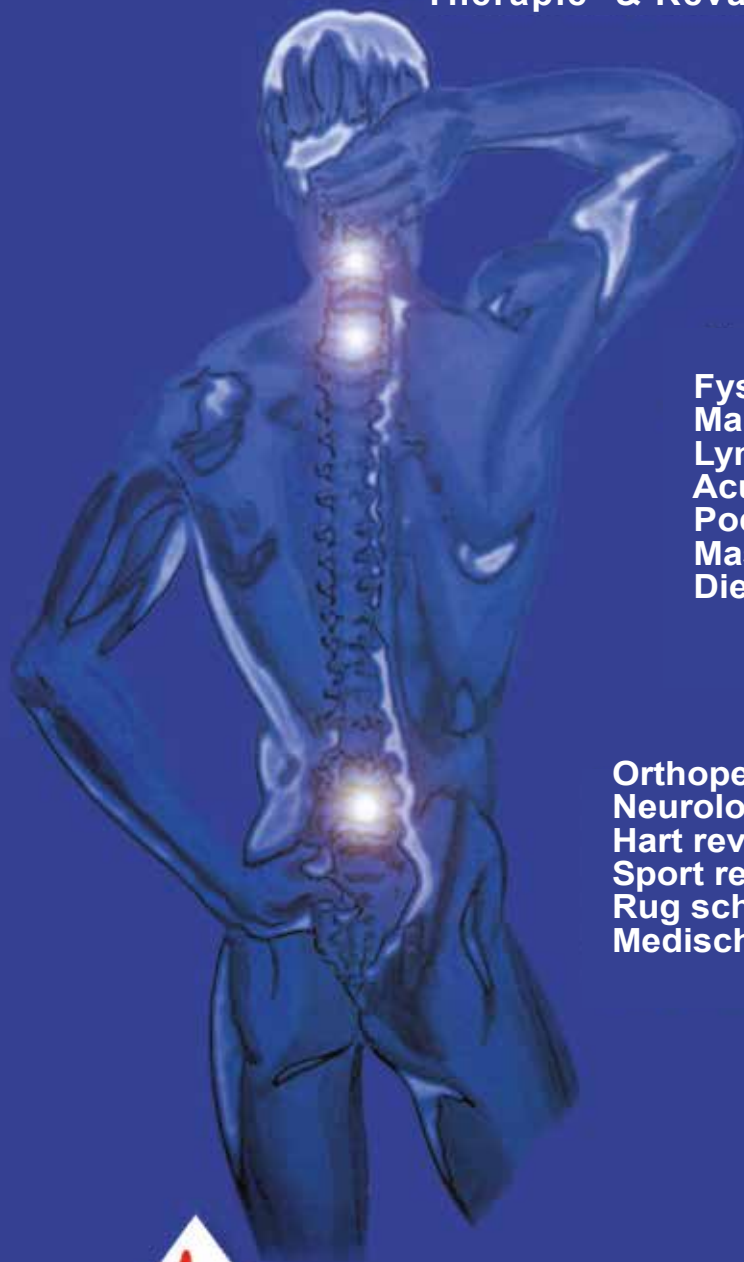
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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

