



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Vakantie

Velen van u hebben de Spaanse Costa inmiddels verlaten, of doen dat binnenkort, om de hitte te ontvluchten.

Voor de achterblijvers hebben we een tropenrooster voor zowel de bar als de bibliotheek.

Uw redactie neemt nu vakantie en komt in oktober weer fris en fruitig terug met een sprankelend oktober nummer van uw favoriete Nieuwsbrief!

In dit nummer o.a.

Just Us: Van niets naar iets

Verslag vlaggetjesdag

Verslag yogales

En nog veel meer!



Juni 2018



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 35 jaar ervaring
in Spaans onroerend goed



PETER EN BOB CROUGHS



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

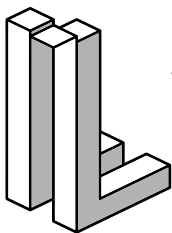


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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 Juni 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 4 oktober 2018

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 24 september 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
Openingstijden bar & bibliotheek	17
Nieuw in de bieb	17
In Memoriam: Berit Kroese	19
Verslag Bergstappers 5 mei 2018	19
Just Us: Van niets naar iets	21
Verslag Vlaggetjesdag op de Ifach	23
Verslag Yoga proefles 9 mei 2018	25
Jason Gast over: Duizeligheid	26
Verslag Bergstappers Plus 20 mei 2018	27
Verslag KKK 27 mei 2018	29
Stukje Spanje: Macael marmerstad	31
Belangrijke adressen en telefoonnummers	32
Kerkdiensten	32



Since 1993

Le Dauphin
Restaurant



Restaurant Italiano
Vespas
Moraira

Playa del Portet
03724 Moraira
96.649.04.32
www.ledauphin.com

Avenida de la Paz
03724 Moraira
96.574.32.56
www.restaurantevespas.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



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.

BESTUURSSAMENSTELLING PER 23 NOVEMBER 2017

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.



Hier had uw advertentie kunnen staan!

Adverteer in de NVOC -
Nieuwsbrief en/of plaats
een banner op onze website:
www.nvoc-delagelanden.com

Vraag naar de aantrekkelijke
tarieven of kijk op de
website onder: "Adverteren"



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 Beatrjjs

Woensdag

Hele dag	Biljartclub
11:00 - 12:00	Yoga
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*



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
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**

OKTOBER 2018

14 oktober

Officiële opening El Corregidor

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

***** Bij deze activiteiten: inschrijven bij de gastvrouwen. *****
Uw betalingsbewijs is uw toegangsbewijs.

<--->

Wijzigingen voorbehouden. Houdt u het mededelingenbord, prikbord en - indien van toepassing - onze website en/of mededelingen@nvoc-delagelanden.com in de gaten voor nadere details, wijzigingen en eventuele overige activiteiten!

DEELNAME AAN ONZE CLUBACTIVITEITEN IS GEHEEL VOOR EIGEN RISICO

<--->

Mededelingen via mededelingen@nvoc-delagelanden.com dienen ingeleverd te worden bij de voorzitter van de Evenementencommissie óf een van de leden van het Dagelijks Bestuur, waarna Mohan Metha voor publicatie zal zorgen.

<--->

Mededelingen van persoonlijke aard graag ook melden aan het secretariaat indien u wilt dat het bestuur van de club daar op reageert.

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



NVOC "De Lage Landen"
is vanaf nu ook te vinden
op facebook.



Ga naar fb.me/nvocdll

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



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



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)

OPENINGSTIJDEN BAR & BIBLIOTHEEK

De "zomertijd" voor ons clubgebouw begint dit jaar op donderdag 26 juli en eindigt na 6 september.

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.

De volgende openingstijden van de bibliotheek zijn deze zomer van toepassing:

19 juli	17.00 tot 18.30
2 augustus	18.00 tot 19.00
16 augustus	18.00 tot 19.00
30 augustus	18.00 tot 19.00
13 september	17.00 tot 18.30

NIEUW IN DE BIEB

Nici French: De dag van de doden



"De dag van de doden' is het achtste en laatste deel in de spannende Frieda Klein-serie van Nicci French.

De bladeren vallen van de bomen en in Londen waart een seriemoordenaar rond. In een winkelstraat in het noorden van de stad crasht een op hol geslagen auto, de man achter het stuur blijkt al een week eerder te zijn vermoord. Op Hampstead Heath brandt een vuurstapel, in de vlammen ligt het volgende slachtoffer.

Het aantal doden neemt snel toe, maar het politieonderzoek loopt vast: het is duidelijk dat de dader een spel speelt. Voor deze onconventionele moordenaar dient elk lijk slechts als boodschap aan één vrouw. Psychoanalytica Frieda Klein is namelijk ondergedoken, en iemand is naar haar op zoek. Wanneer het duel tussen Frieda en haar aartsvijand Dean Reeve uiteindelijk zijn climax bereikt, kan slechts één van hen het overleven...

Al acht jaar lang wordt Frieda Klein achtervolgd door Dean Reeve. In de literaire thriller "De dag van de doden' gaat ze voor het laatst de confrontatie met hem aan. De Frieda Klein-reeks van Nicci French is een van de bestverkochte thrillerseries van Nederland.

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

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

IN MEMORIAM: BERIT KROESE

Wilskracht en Doorzettingsvermogen. Suomalainen Sisus. Berit Ethel Kerstin Kroese-Wasenius werd geboren in 1947 en heeft haar jeugd doorgebracht in het Finse Helsinki. Haar eerste huwelijk hield geen stand. Maar toen kwam ze Jan Kroese tegen! Jan heeft er even moeite voor moeten doen, maar toen het eenmaal zover was, waren Berit en Jan verliefd voor het leven. Berit's dochter Laila sprak er ontroerende woorden over tijdens het afscheid van Berit in het prachtige Groene Kerkje in Oegstgeest.

Samen met Jan maakte Berit vele avontuurlijke reizen naar verre oorden. Ze was sportief en nooit bang, ook niet tijdens de tochten met hun zeiljacht op de soms onstuimig woelige baren. Samen genoten zij van concerten van klassieke muziek. En altijd wanneer je hen samen zag, schitterden Berit's groene en Jan's blauwe ogen naar elkaar. Berit was creatief en oprecht geïnteresseerd in kunst. Haar schilderijen en sculpturen vertegenwoordigen haar levenslust en opgewekte geest.

Zo cru dat de ziekte voor de vierde keer terugkwam. En zo dapper hoe ze met haar enorm positieve instelling de strijd opnieuw aanging. Ze deed er alles aan om haar lichaam in goede conditie te houden. Ze tenniste enthousiast bij de NVOC Tennisclub. Ze zou de klus wel klaren. Ze had immers eerder met het bijltje gehakt. Iedereen had er vertrouwen in dat het ook deze keer weer goed zou komen. Het liep niet zoals gehoopt. Dag lieve Berit.

Marion Hoed

VERSLAG BERGSTAPPERS 5 MEI 2018

In de mei vakantie was ik een weekje bij mijn moeder in Montemar en ik bofte dat ik op 5 mei de laatste tocht met de Bergstappers kon meelopen. In december waren we al 2x verdwaald omdat mijn moeder "zeker" wist hoe ze met de vorige Bergstappers had gelopen, nou niet dus. Ze heeft nu Cora gevraagd om nog een keer met haar de Olta te lopen. Ik hoop dan nog een keer mee te gaan want wat zijn er rondom Benissa prachtige wandeltochten te vinden!

Dit keer had ik meer vertrouwen in Frans en Cora en met zo'n 18 mannen/vrouwen vertrokken we vanuit Senija. Dit keer niet naar het kruis maar een "detour" waarbij we naar een grot konden lopen d.w.z. degenen die nog energie hadden voor een klauterpartij. Dat was zeer de moeite waard en er werden dan ook diverse foto's genomen van zowel de groep als het uitzicht.

Tijdens de wandeling waren er diverse momenten de moeite waard om te fotograferen. Vooral Frans kon met zijn toestel mooie panorama foto's maken. Weer wat geleerd.

Na afloop heerlijk gegeten in een voor mij onbekende Pizzeria in Benissa, altijd leuk om iets nieuws te ontdekken. Dank Frans, Cora en lieve Bergstappers dat ik als gast mee mocht lopen.

Suzanne Zwolsman



HOSPITAL CLÍNICA
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 Jalon
talvarez@clinicabenidorm.com
96 648 09 24

TELEFOONNUMMER AMBULANCE



900 380 088

www.clinicabenidorm.com

De band Just Us heeft haar roots in de NVOC. Theo Tappen begon met de band door in 2012 een oproep te plaatsen in de nieuwsbrief van de NVOC. Het moest toch mogelijk zijn om in een vereniging van zo'n 400 leden muzikanten bij elkaar te krijgen die met elkaar muziek zouden willen maken. Na de 2e oproep meldden zich een aantal leden, de één met ervaring met het spelen in een band, de ander zonder een dergelijke ervaring. Na een aantal oefensessies haakten er wat leden om diverse redenen af. Met de overgebleven leden, te weten Aad Copier (leadzang), Edwina Steenbrink, Yvonne Aarts en Jopie Tappen (achtergrondzangeressen), Bas Varkevisser (solo-gitaar), Babs Beemsterboer (rithym-gitaar), Theo Tappen (basgitaar) en Paul van Velzen (drums) kreeg de band vorm. Als gevolg van het overlijden van Jopie Tappen, het vertrek van Paul van Velzen en het toetreden van Jan Agterberg als nieuwe drummer, begon de band in een gewijzigde setting in 2013 hard te werken aan een repertoire dat voornamelijk bestond uit songs uit de jaren 60 en 70. Op 11 mei 2014 werd voor het eerst opgetreden voor de eigen leden. Dit werd een groot succes.

Er volgden meer optredens, eerst voornamelijk voor de NVOC op de "Goud van Oud"-middagen, maar later ook voor de golfclub van de NVOC en op verjaardagen/jubileea van leden. Langzamerhand begon de band ook op te treden buiten NVOC-verband. Met de aanschaf van een nieuwe installatie kwam ook de behoefte aan iemand die voor het geluid zou zorgen. Piet Beemsterboer wilde deze lastige taak op zich nemen. In 2016 haakte Edwina Steenbrink af omdat zij voorgoed naar Nederland terug ging. Bas Varkevisser vertrok in 2017 naar Nederland. Voor Bas moest er vervanging komen en de band vond deze in Cor Bloot. Met Cor kreeg de band een nieuwe impuls.

De band treedt in de periode dat de bandleden in Spanje zijn elke maand op in discotheek SAXO. Ook worden regelmatig andere optredens verzorgd zoals voor de Nederlandse club in Denia, op het tentjesfeest op het plein in Moraira, de "Goud van Oud"-middagen van de NVOC en zelfs een keer in Valencia op een congres van ooglenzenspecialisten.

In de perioden dat de bandleden niet in Spanje zijn worden nieuwe nummers op het repertoire gezet, die vervolgens worden geoefend. Daartoe huurt de band af en toe oefenruimte in Utrecht. De band probeert het repertoire steeds te vernieuwen met een aantal nummers. Het repertoire wordt zo gekozen dat dit aansluit bij de doelgroep. Dit heeft als resultaat dat er veel herkenning is bij de doelgroep. Veel mensen kunnen de teksten woordelijk meezingen.

Just Us is springlevend en hoopt nog jaren op deze wijze door te kunnen gaan.

Theo Tappen



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

Ook in Moraira vieren we de verjaardag van de koning. Het clubhuis van de golfbaan kleurt op deze zaterdagmorgen langzaam maar zeker oranje met de leden van de NVOC. Oranje pruiken, rood-wit-blauwe oorbellen, oranjeversierselen en reclameshirts van ING en Heineken zorgen voor een kleurrijk geheel. Een mooi oranjezonnetje kleurt de hemel, al staat er een frisse wind.

Na koffie en oranjegebak gaan de twaalf flights van start, waarbij iedere speler zijn eigen aantal slagen meekrijgt op basis van zijn handicap. Als je alle slagen hebt verbruikt, moet je een oranje vlaggetje planten. Degene die zijn vlag het verste plant is winnaar. Onderweg voorziet Judith van Kessel iedereen van een toepasselijke Oranje Bitter.

Zoals altijd wordt er serieus gespeeld, gemopperd en gelachen. Er staat dit keer heel wat op het spel. De winnaars worden namelijk voor een jaar koning en koningin van de Club. Bij de dames is er sprake van een ex aequo: Gerian van Ooijen en Marjo Wauben moeten in een onderling duel uitmaken wie de koningin wordt. Onder aanmoediging van de hele club op het terras, slaan ze af op hole acht. Gerian plaatst haar bal het dichtst bij de hole en is winnaar. Frank Tros weet bij de mannen het verst te komen en is koning.

Aansluitend vertrekken we naar het nieuwe NVOC-clubhuis waar vrijwilligers van de Club ons verwennen met hapjes en ons een koninklijk maal van enkele gangen serveren. Er was meer dan genoeg en het smaakte heerlijk! Door actief spullen van de traditionele 'vrijmarkt' aan de man/vrouw te brengen, wordt ook de clubkas goed gespekt. Tussen de gangen door worden Gerian en Frank tot koning en koningin gekroond. Bij koninklijk besluit roepen zij Judith van Kessel en Bart Wauben uit tot de origineelst geklede leden. Daarna kunnen de voetjes nog even lekker van de vloer, onder begeleiding van de live muziek van Adam Daniels, als besluit van weer een super gezellige Vlaggetjesdag.

Truus Koppelaar



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 verhuishagenaars naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffer...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

 PRESTIGE

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

Mijn eerste yoga experience

Een viertal weken geleden ging ik voor de eerste keer naar een Yoga gebeuren. Reini Ijsseldijck gaf toen een proefles. Met matje onder de arm en de gepaste kledij begaf ik me naar het clubhuis. Er waren ongeveer 20 belangstellenden. Wij allemaal meteen op de yoga mat, rustgevende aangepaste muziek, en we begonnen.

Daar ik helemaal niet sportief ben en ook eigenlijk helemaal niet zweverig was ik best opgetogen over de proefles. Je hoeft helemaal niet lenig, jong of zonder kwaal te zijn om aan yoga te doen. Zelfs de meditatieperiode ben ik aangenaam doorgekomen. Enkele van de mede yoga dames en heren waren bijna in een droomwereld beland. Vandaag sta ik voor de 4de maal klaar en mijn enthousiasme is zeker niet verminderd.

De yoga heeft elke woensdagmorgen plaats van 11 tot 12 uur. Vanaf september kost een 6 beurtenkaart 30 Euro, en een afzonderlijke les 6 Euro. Nu en tot september 5 Euro per beurt.

Tickets kun je kopen bij de gastdames op donderdag, ook op woensdag indien niet anders mogelijk.

Meer vragen, en aanmeldingen kan ook via nvoc.evenementen@gmail.com

Nicole





Duizeligheid

Duizeligheid is een veel voorkomend symptoom dat wij vaak zien bij patiënten. Duizeligheid wordt vaak niet gezien als een aandoening waar een chiropractor iets aan kan doen. Echter een groot gedeelte van onze opleiding is gericht op het vinden van de oorzaak en behandelen van duizeligheid.

Ons gevoel voor balans en evenwicht wordt gestuurd door het gezichtsvermogen, evenwichtsorgaan en gewrichten/pezen/spieren (proprioceptie). Wanneer er een disbalans is tussen deze 3 factoren, dus een signaal wordt verstoord, kan er een gevoel van duizeligheid ontstaan. Daarin zijn twee types te onderscheiden; het gevoel van 'licht in het hoofd' en draaiduizeligheid. De eerste (licht gevoel in hoofd) kan, vooral hier in Spanje, ontstaan door een tekort aan vocht, dehydratie, door lage bloeddruk en ook door een te lage bloedsuikerspiegel. Dit zorgt dat er niet voldoende bloed/brandstof naar de hersenen stroomt en ontstaat er een licht gevoel in het hoofd. Ook een disbalans tussen de 3 genoemde evenwichtssystemen kan dit gevoel veroorzaken.

Draaiduizeligheid ontstaat bij bepaalde afwijkingen van het evenwichtsorgaan zoals BPPD, ziekte van Menière, ontstekingen/trauma van het evenwichtsorgaan

of van de bijbehorende zenuwbaan. Dit kan leiden tot verandering van signalen vanuit het evenwichtsorgaan. Tegelijkertijd blijft de visuele en proprioceptieve informatie hetzelfde en dus ontstaat er een gevoel van uit balans zijn: duizeligheid. Simpel gezegd: één systeem vertelt je brein dat je beweegt terwijl de andere twee zeggen dat je stilstaat (of andersom).

Mensen met nekstoornissen, dit hoeft niet perse nekpijn te zijn, bijvoorbeeld na een auto-ongeval of door een slechte houding, worden duizelig omdat de informatie vanuit de nekgewrichten en -spieren, de proprioceptie, verstoord is. Maar er is ook sprake van een wisselwerking tussen de drie systemen. Dit houdt in dat verstoringen in bijvoorbeeld de nekbeweeglijkheid kunnen leiden tot veranderingen in de oogmotoriek. Dit maakt het vaak complex, maar zeker niet onmogelijk, de werkelijke oorzaak van de klacht te herlijden.

In onze kliniek analyseren we duizeligheidsklachten vanuit een neurologisch en biomechanisch standpunt. Wanneer duidelijk is wat de klachten veroorzaakt maken we gebruik van verschillende technieken om de balans tussen genoemde systemen te herstellen. Veelal zal dit bestaan uit stimulatie van het evenwichtsorgaan d.m.v. gerichte oefeningen of handelingen, correcties van de nek of rug en training. Door het stimuleren of juist afremmen van één van de systemen kan de balans in het evenwichtssysteem worden hersteld. Chiropractie is vrijwel het enige specialisme dat in staat is de drie systemen te onderzoeken en behandelen.

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

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

Caballo Verde; een spectaculaire "kam" wandeling met een historische achtergrond.

Op 20 mei hebben wij met een groep van 16 mensen, onder leiding van Frans van de Steenoven, een Bergstappers Plus wandeling gemaakt. Het doel van de tocht was de Caballo Verde (Het groene paard), een "kam" wandeling met 370 m hoogteverschil (PR-CV-181).

Vanuit Murla slingerden wij met de auto's, tussen de boomgaarden met kersenbomen, omhoog tot het beginpunt van de route. Na een fikse beklimming bereikten wij de kam waarover we, al genietend van de vergezichten, verder liepen.

De legende verhaalt, dat in 1609 de laatsten van de, uit de Vall de Laguar verdreven, Moren zich hier verschuilden. Zij waren in afwachting van een ridder op een groen paard (vandaar de naam van het gebergte), die hen zou komen redden. Helaas moesten zij zich overgeven voor de ridder en het groene paard waren verschenen en werden zij vanuit de haven van Denia per schip terug naar Afrika vervoerd. Volgens de overlevering zou de kapitein van het schip echter niet heel betrouwbaar zijn geweest en heeft hij de Moren, na geld voor de overtocht te hebben opgestreken, op zee gedumpt.

Na de lunchstop kwamen we uit bij een paar steile afdalingen. De aan de rotsen bevestigde kettingen en de aanmoedigingen van de groep zorgden dat iedereen weer veilig beneden kwam. Vervolgens werden bij de Font del Penya de waterflessen nog een keer gevuld en nam hond Fleur een verfrissende duik. Tenslotte liepen we over een mooi pad, tussen de bomen vol kersen, weer terug naar de auto's. Dank aan Frans voor de organisatie van de trip!
(6 km/3,5 uur)

Anita Geel



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

Vanmorgen de "stappers" maar weer eens uit de kast gehaald. Het is de laatste zondag van de maand dus KKK. Het is redelijk weer dus bermuda en polo volstaan. Aangekomen in ons clubhuis valt me op dat de tafel van Ad een metamorfose heeft ondergaan, leuk gedaan, weer eens iets anders dan al dat bruine spul.

Even een kopje koffie voordat we vertrekken en wat blijkt, een nieuw koffiezetapparaat! Genietend van de overheerlijke koffie zie ik tot mijn stomme verbazing dat er een vogel bezig is met het bouwen van een nest in een van onze kroonluchters!!! Moet wel een behoorlijk beest zijn want die takken zijn best wel groot. Maar rustig afwachten wat dit weer gaat worden want het broedseizoen is volgens mij al weer voorbij. Tja en dan neemt Adriaan het woord...doet een beetje pijn...waarom dat lezen jullie zo wel.

We moeten richting Cap de la Nao rijden (Javea) en parkeren bij het kruis. Daar gaan we wandelen en aansluitend lunchen aan het strand. Zo gezegd, zo gedaan. De omgeving daar is prachtig en zeker de moeite waard om regelmatig te bezoeken (let wel, in het weekend is het daar behoorlijk druk). We wandelen over een "bospad" met redelijk veel stenen dus goed oppassen. Ondanks dat we allemaal kijken waar we lopen glijden er toch twee dames uit. Netty ligt op de grond met een behoorlijke grote wond op haar scheenbeen maar gelukkig heeft Chris haar EHBO-tas bij de hand en kunnen we na een halve tube Betadine Gel, een behoorlijke lap gaas en een paar kusjes er op (een is te weinig) door lopen. Beneden aangekomen op het strand van Portichol nemen we plaats aan tafel in "restaurant La Barraca".

Vorige maand hebben Chris en Adriaan het bestuur medegedeeld dat na vele jaren zij gaan stoppen met het organiseren van de maandelijkse KKK. Dit was voor ons als bestuur, maar ook voor de leden, een behoorlijke klap. Heel jammer maar we begrijpen het wel! Het is niet alleen even een wandeling uitzetten en een restaurantje uitzoeken. Nee Chris en Adriaan lopen, iedere maand, de wandeling diverse malen om te kijken of deze geschikt is voor de leden en gaan de onderhandeling aan met het restaurant om voor een acceptabel prijsje een menu samen te stellen. Dat er soms achteraf geklaagd wordt nemen ze al vele jaren voor lief.

Vanmiddag mag ik namens het bestuur van de NVOC "De Lage Landen" een dankwoordje uitspreken. Het is natuurlijk buitengewoon jammer dat dit de laatste KKK is die door Chris en Adriaan wordt georganiseerd. Het bestuur heeft de hoop dat er andere leden onder ons zijn die het in de toekomst willen gaan organiseren. Zo'n maandelijkse wandeling is goed voor lijf en leden en de gezamenlijke lunch brengt veel gezelligheid met zich mee.

Zoals reeds gezegd is het bestuur Chris en Adriaan zeer dankbaar voor de afgelopen jaren en bieden hen vandaag deze lunch aan. Wij heffen ons glas en brengen een toast uit op Chris en Adriaan. Lieve Chris en Adriaan, dank voor al die mooie, gezellige Kuierzondagen!



ANTI AGING COSTA BLANCA



Gezond & mooi ouder worden: Wat is daar mis mee?



Tot voor kort werd aangenomen, dat er weinig gedaan kon worden om het proces van het ouder worden te vertragen. Recente wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat dit wel degelijk kan. Anti-aging geneeskunde is geen geneeskunde die op ziekte gebaseerd is, maar is een wellness-georiënteerd model. Deze innovatie in de gezondheidszorg richt zich niet alleen op de maximale leeftijd die bereikt kan worden, maar ook op de kwaliteit van dat leven.

Er is een natuurlijke therapie voor hormonale klachten

Als het uw doel is om zo lang mogelijk vitaal en gezond te blijven, moet u zich verdiepen in een aantal anti-aging therapieën die zich richten op lichaam en geest.

Heeft u overgangsklachten, opvliegers, stemmingswisselingen of depressies? Heeft u mogelijk last van een te traag werkende schildklier? Vindt u uw huid te snel verouderen en stoort u zich aan de rimpels in uw gezicht? Vraagt u zich wel eens af of u de juiste, gezonde voeding gebruikt of dat er wellicht tekorten zijn (hormonen, vitamines, mineralen) waar u geen vermoeden van heeft en die gemakkelijk zijn aan te vullen? Kortom: wilt u zich zo lang mogelijk jong en vitaal voelen?

Dankzij de injectables zie ik er jonger, frisser en gezonder uit.

Wij staan borg voor een individueel gerichte benadering en een objectief advies.



DR. NORA HENDRIKS

Huisarts, Anti-aging specialist

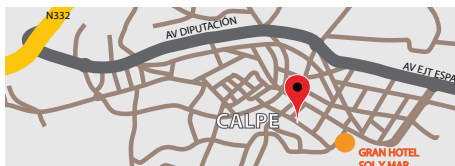
Dr. Eleanora Hendriks heeft gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en de Universiteit van Antwerpen. Naast de opleiding huisartsgeneeskunde (1985/1986) volgde zij een aantal aanvullende opleidingen die haar een allround arts maken. Ze is gespecialiseerd in onder andere Chinese geneeskunde (acupunctuur en laseracupunctuur), natuurlijke hormonale behandelingen, orthomoleculaire geneeskunde en voedingsadviezen, zware metalen ontgiftig, niet toxische tumor therapie en klassieke homeopathie. Eveneens is zij opgeleid in cosmetische (esthetische) geneeskunde (Injectables: Hyaluronzuur / Botox).



DR. PETER TERMOHLEN

Cosmetisch arts

Peter Termohlen studeerde geneeskunde aan de medische faculteit van Utrecht en specialiseerde zich in de huisartsgeneeskunde in welke hoedanigheid hij van 1979 tot 2002 werkzaam was. Sedert 2003 werkt hij als esthetisch arts en verricht meer dan 3000 behandelingen per jaar. Dr. Termohlen is drie jaar voorzitter van de NVCG (Nederlandse Vereniging van Cosmetische Geneeskunde) geweest, woont regelmatig internationale congressen bij en volgt advanced trainingen. Met zijn ervaring leidt hij zelf collega's op.



De bridgereis was plezierig geweest maar ten einde. De afstand van Mojácar tot Teulada liet ruimte voor nog een niet té afgelegen uitstapje. Een folder wees ons op het bestaan van Macael. Nooit van gehoord. Toch leek dit een interessante plaats gezien de beschrijving ervan als marmerstad.

Macael ligt een stuk ten noorden van Almería. De route erheen was op de kaart een geel met groene weg, landschappelijk aantrekkelijk dus en dat klopte. We klommen al kronkelend eerst omhoog en daarna weer omlaag over de oost-west lopende Sierra de Filabres. Dit is een ruige, hele oude bergrug die al "vroeg" door de opdringende Afrikaanse plaat omhoog is gestuwd. Het omringende land bleef daarna nog miljoenen jaren zee. Door de geologische omstandigheden (druk, temperatuur, tijd) ontstond in deze streek wit marmer.

Al meer dan duizend jaar geleden werd op deze plek het antieke Macael gesticht. Helaas werd die plek al in de oudheid zelf een marmergroeve waardoor al het archeologisch materiaal is verdwenen. Het huidige Macael, al bestaat dat ook al sinds de tijd van de moren, wordt met het nieuwe Macael aangeduid.

De geschiedenis van Macael is door de eeuwen heen verbonden geweest met de marmerproductie en de stad verwierf daarmee al in de tijd van de moren grote faam, vandaar de naam "stad van het witte goud". Zo leverden zij het marmer voor de beroemde Leeuwenpatio in het Alhambra, voor de tuin van het Generalife en voor een uitbreiding van het Alcazava, de burcht te Almería.

Macael is een belevenis om doorheen te wandelen, zó veel marmer: stoepen, balkonrailingen, hele gevels, raamomlijstingen. Maar ook hele pleinen van marmer - hoe gaat dat in de regen? - compleet met beelden, fonteinen en zelfs hoge trappen die lage met hoge straatjes verbinden - de stad is tegen een berg op gebouwd. De leeuwenfontein is er exact nagemaakt en op rotondes staan marmersculpturen, onder andere een giga vizel. Neem met de auto wel de goede ingang: wij begonnen met verstrikt te raken in het hooggelegen gedeelte, in een smal, doodlopend straatje met naast ons een trap als straat naar beneden. Er bleek een derde optie: flink steil, juist in een haakse bocht maar desalniettemin een uitkomst. Pfff!

Coral Dekkers-HP



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

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

Benissa

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

KERKDIENTEN

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

Jávea

Protestantse kerk: Evangelie Pinksterkerk 'Oasis' bij het strand, achter Mas y Mas, iedere zondag om 11:00 uur.

Calpe

Katholieke kerk: kerk Nostra Señora de la Merced, Ctra. La Cometa s/n; elke zondag om 11:00 uur.

SATARI restaurant

Bekijk onze website: www.satarirestaurant.com

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

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

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

SPECIAAL MENU 16,95 voor NVOC LEDEN

Hapjes en een glas wijn van het huis

Gerookte zalm op gekruide salade en yoghurtsaus

Gebakken varkensstukjes in "Singapore stijl" en sojasaus

Geitenkaas salade met lichtgekruide tomaten en koriandersaus

Soep van de dag

Sorbet

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

*Kip met knoflook tomaten en kruidensaus
en gereduceerde balsamic*

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

Linzen en aubergine in "Persian style"

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

PRIVÉFEESTEN

Vier uw privéfeestjes bij Satori Restaurant

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

De beste paella van de Costa Blanca

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

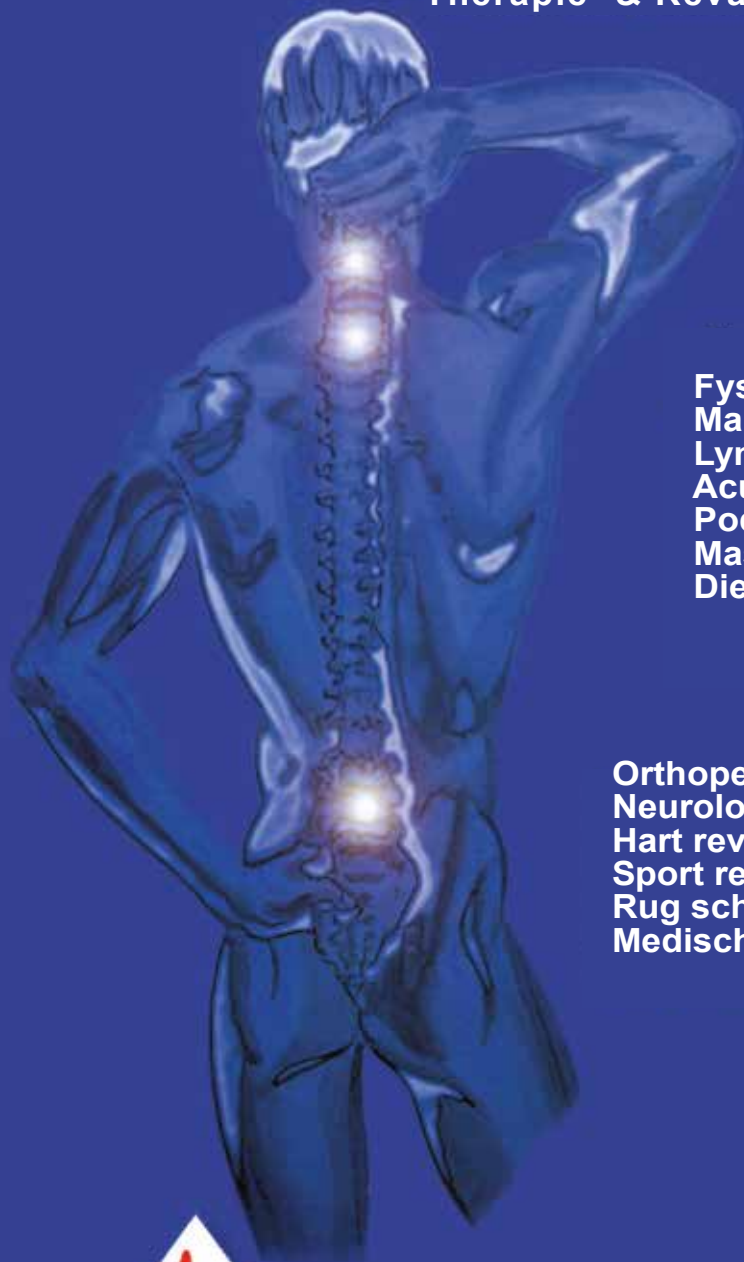
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

email: satarirestaurant@hotmail.com

tegenover de Mas y Mas aan de kustweg Moraira-Calpe; 1,5 km vanaf Moraira

MEDIFIT

Therapie- & Revalidatie Kliniek



Fysiotherapie
Manuele Therapie
Lymph Drainage
Acupunctuur
Podologie
Massage
Dietetiek

Orthopedische revalidatie
Neurologische revalidatie
Hart revalidatie
Sport revalidatie
Rug scholing
Medische fitness

