NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira

Spaanse Lente

Dit jaar lijkt de winter korter dan ooit te zijn en dagelijks tikt het kwik inmiddels de 20 graden aan. De stranden en terrasjes stromen langzaam weer vol en de eerste enthousiastelingen wagen zich al in de zee.

Ook onze club bruist inmiddels van enthousiasme. Uiteraard over ons geweldige clubgebouw, maar ook de evenementenkalender barst bijna uit haar voegen. Eind deze maand begint de eerste van de drie clubreizen al!

In dit nummer o.a.

verslag bloesemtocht

Jason Gast over pijn in de schouder

Stukje Spanje: Alcala del Jucar

Agenda ALV

Cheque Alegria overhandigd

en nog veel meer!

Maart 2019

Uw Nederlandse aan- en verkoop-
makelaar met ruim 35 jaar ervaring
in Spaans onroerend goed

Buenaventura Villas

Ctra. Moraira – Calpe, 27
Edificio "Vistalmar"
03724 Moraira – Teulada

Tel./Fax: 96 649 03 85

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

PETER EN BOB CROUGHS

CEPI

C.E.I.

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

REWIRE
YOUR
HOME

FOR JUST
1,850€
(vat not included)

SOLAR KIT
TO POWER
YOUR POOL
FILTRATION
PUMP

INSTALACIONES VERT
Carretera La Nau Plà 81 Jávea
628.870.923 & 634.302.345
instalacionesvert@gmail.com

Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub
"De Lage Landen"
Nieuwsbrief Maart 2019

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 Bérdica 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 2019 is vastgesteld op € 85,00 per persoon. Bankrekening: IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544 BIC: BSABESBB
Colofon:	Deze nieuwsbrief verschijnt 9× per jaar en ligt steeds voor u klaar in 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:	Joke Krediet
Volgende editie:	Verschijnt op donderdag 14 maart 2019
Kopij:	Uiterste inleverdatum: maandag 04 maart 2019
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

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 verhuiswagens 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 FIDIEUC

U pakt uw koffertje… wij de rest!

INHOUDSOPGAVE

Bestuurssamenstelling per 14 december 2018	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Algemene ledenvergadering 28 maart 2019	15
Cheque Alegria	21
Verslag bloesemtocht 17 februari	23
Nieuw in de bieb	25
Jason Gast over: Pijn in de schouder, arm en hand	27
Een penseelstreek	29
verslag Bergstappers Plus 24 februari	31
Stukje Spanje: Alcala del Jucar - 2	33
Belangrijke adressen en telefoonnummers	34
Overlijdensberichten	34
Kerkdiensten	34

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

Ga naar fb.me/nvocdll

Catalana Occidente Seguros

Marike 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**

medifit

Peter Niessink
ORTHOPEDIC CONSULTANCY

- Podotherapeut
- Orthopedisch schoenmaker
- Fysiotherapeut

39 jaar ervaring

Onderzoek en behandeling van Uw voetklachten middels:

- Biomechanische voetmetingen
- Instrumentele behandeling van nagels en eelt
- Aanmeten en vervaardigen steunzolen
- Schoenadvies en /of aanpassingen aan confectieschoenen
- (semi) orthopedisch schoeisel
- Orthesen, silicone, o.a. klapvoet orthese, AFO
- Ook een huisbezoek is mogelijk

afspraak op de woensdag van 13.00 tot16.00 uur: **966 495 448**
Carretera Moraira – Benitachell 22, 03724 Moraira, Alicante.

BESTUURSSAMENSTELLING PER 14 DECEMBER 2018

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
2e 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** 965 747 048 | +31 653 161 814 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 Mode op maat Evenementen
Bestuurslid	**Hanneke Mulder-Kaptein** +31 654 744 420 nvoc.hannekemulder@gmail.com	Evenementen Interieur Toneel

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, en in kleur.

BODY STRESS RELEASE
Unlocking tension - Restoring self-healing

BSRCOSTABLANCA

Vastgezette spierspanning kan o.a. leiden tot:

- hoofdpijn
- nek klachten
- rug klachten
- darm klachten
- burn-out

BSR practitioner Annita van Arkel
www.bsrcostablanca.com
Tel: 634304391

Body Stress Release is een zachte en effectieve gezondheidstechniek om vastgezette spierspanning in het lichaam los te laten. Dit vermindert de druk op zenuwen en verbetert het **zelfhelend vermogen.**

Lid van de BSRAN en MIBSRA

WWW.BSRCOSTABLANCA.COM

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.
Administracion 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	fam-kroon@live.nl	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 Koulil	vankoulil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	634 347 403
Evenementen:	Nicole Lesire Michel Rosenberg	nvoc.evenementen@gmail.com	620 165 633 696 033 243
Filmavond:	Frank Hoeks	hamilcar1954@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.gastdesk@gmail.com	620 165 633
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	965 747 048
Introductie nieuwe leden	Adri Petri Lieke Hoeks Netty Moes	a3.petri@gmail.com liekehoeksspanje@gmail.com nettymoes@gmail.com	+31 651 513 931 602 669 672 +31 614 398 906
Jeu de Boules:	Rien van Koulil	vankoulil@hotmail.com	626 926 890
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Klassieke Muziekmatinee	Jan Aerts Erik Hulleman Peter Mulder	janaerts57@gmail.com erik.jacqueline.hulleman@gmail.com pe.mulder@xs4all.nl	+31 624 222 697 965 748 156 +31 653 360 347
Klaverjassen en Keezen	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	965 747 048
KKK:			
Kookworkshops:			
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 Eindredactie:	Cora Dekkers-Hulshoff Pol	redactie@nvoc-delagelanden.com	965 974 941
Advertenties:	Joke Krediet	nvoc.advertenties@gmail.com	687 075 852
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 El Corregidor	
Tennis:	Robert Lem (voorzitter)	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
	Koos Venekamp (vice v.)	koosvenekamp@gmail.com	646 907 210
	Simon Bakker (administr.)	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 'Alegría':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	627 108 528
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398

Premium Plus

Steak House & Restaurant

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 uurs 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

WEEKKALENDER

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
19:30	Klaverjassen en Keezen

Woensdag

Hele dag	Biljartclub
11:00 - 12:00	Yoga
Vanaf ± 13:00	Golf

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 landllijn €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

RV

Wij adviseren ook bij u thuis
"33 jaar Verbeek Verzekeringen"

Vraag vrijblijvend offerte aan
Kantoortijden: ma. t/m vr. van 09.00 - 14.00

RV

TEL 96 649 3295
mail@pieterverbeek.com

Liberty Seguros

MAART 2019

16&17 maart	19.00 uur	Toneelvoorstelling Lunchroom "in het fijne gebak" in Espai La Senieta
18 maart	09.45 uur	Fallas Valencia
24 maart		Goud van Oud
28 maart	15:30 uur	Algemene Ledenvergadering
31 maart - 5 april		NVOC Clubreis (inschrijven bij Monique Croughs of via nvoc.clubreis@gmail.com)

APRIL 2019

7 april	15:30 uur	Klassieke muziekmatinee
8 - 12 april		NVOC Bridgereis (opgeven bij Paul van Halteren)
18 aprril	16.15 uur	demonstratie EHBO door Clinica Benidorm
27 april		Koningsdag
30 april - 3 mei		NVOC Golfreis (inschrijving via de site van NVOC-Golf)

MEI 2019

22 mei		Speurtocht Javea*****

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.

C/ Avenida del Mediterráneo, 115 - TEULADA
T. 965 740 743 · M. 662 136 103
euronicsteulada@yahoo.es

euronics

10% korting voor NVOC leden!*

C/ Paris, 2, C.C. Alaire · BENITACHELL
T. 966 495 620 · M. 662 139 663
euronicsbenitachell@yahoo.es

www.euronics.es

* Niet geldig in combinatie met aanbiedingen en mobiele telefonie

JOSÉPHINA

Boutique Moraira

JOSEPHINA BOUTIQUE
Avda. Madrid nº 7
03724 Moraira
Tel: 96 574 5440
josephinaboutique@hotmail.com

INSTALACIÓN DE ANTENAS | ELECTRODOMÉSTICOS

euronics

10% korting voor NVOC leden!*

REDES DIGITALES SATELVISION S.L.U.
B54020482 | INSTALADOR AUTORIZADO 10798

JUAN 607 320 591 | JOSÉ 666 942 660

Internet sky TNT SAT CANAL DIGITAAL TV VLAANDEREN

* Niet geldig in combinatie met aanbiedingen en mobiele telefonie

ALGEMENE LEDENVERGADERING 28 MAART 2019

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Leden Vergadering van de NVOC op 28 maart 2019 om 15:30 uur te El Corregidor

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

Agenda

1. Opening
2. Gedenken overledenen
3. Mededelingen
4. Notulen algemene ledenvergadering 13 december 2018
5. In- en uitgegane stukken
6. Financieel overzicht
7. Verslag Kas commissie
8. Rondvraag
9. Bedankjes
10. Sluiting

MOMENTOS DE MUSICA

Ons clublid Peter Neeteson organiseert "Momentos de Música" in 2019:

- 4 & 5 mei - Martin Oei (piano solo)
- 8 (& 9) juni - Duo piano & marimba, tuinconcert

!! Reserveer deze data alvast in uw agenda. De kaartverkoop start na de komende mailing.
!! Schrijft u zich gelijk in met uw emailadres op de HOMEpage van www.momentosdemusica.es om deze mailings te ontvangen.

De concerten vinden 's middags plaats in Villa "El Nido",
Calle de Mila 15-17, Javea (Costa Nova, Panorama)

Coca-Cola
Coke
MARCA REG.

Distribuidor oficial

San Miguel
especial

INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES
SEVISAL, S.L.
VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

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

TROSSET RENOVA in & out

in house & out garden

Furniture	Garden Design, Plants and Trees
Decoration	Fountains and Statues
Lamps	Artificial Grass and Decking
Bio-ethanol Chimneys	Outdoor Furniture, Garden Chimneys
Knick knacks	NEW IN: Outdoor Carpets

Calle Rio Ter s/n | Moraira | Tel. 96 649 9046 | info@trosset.es

www.trosset.es

TROSSET RENOVA in & out house & garden

Calle Rio Ter s/n | Moraira | Tel. 96 649 9046
info@trosset.es www.trosset.es

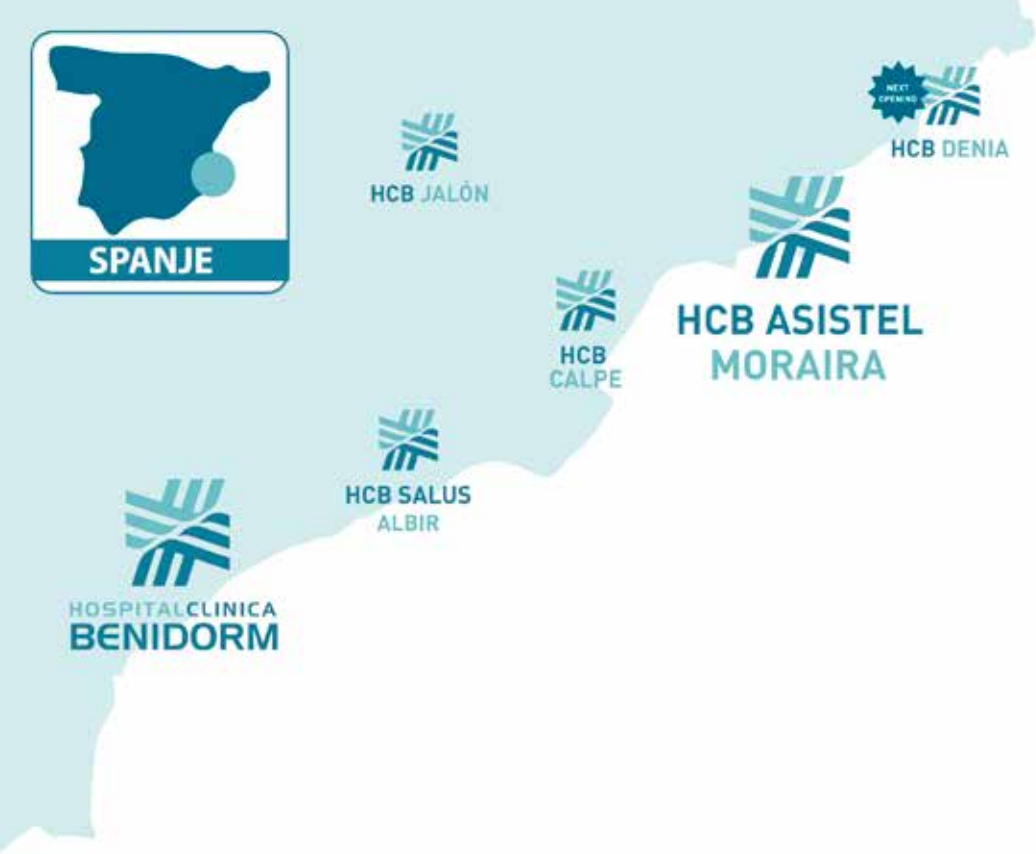
-10%

Op vertoon van deze coupon

10% KORTING*

op het gehele assortiment

* m.u.v. aanbiedingen en promoties



HCB, uw Nederlands ziekenhuis aan de Costa Blanca (SPANJE)

HCB funcioneert als Nederlands ziekenhuis:
Nederlandse artsen , Nederlands facturatiesysteem,
en een compleet team toegewijd aan de Nederlandse patiënten.

0034 965 853 850
informatie@clinicabenidorm.com

HOSPITALCLINICA
BENIDORM

NEDERLANDSTEAM

Wij hebben een contract met de grootste Nederlandse zorgverzekeraars waardoor u recht heeft op 100% dekking zonder administratieve rompslomp:

HCB heeft tevens afspraken met andere Nederlandse zorgverzekeringen.
HCB uw nummer 1 ziekenhuis aan de Costa Blanca.
Voor meer informatie contacteer ons Nederlands Team.

900 380 088 www.clinicabenidorm.com

The
YORKSHIRE LINEN Co.
established 1993

Al sinds jaren HET adres voor :

- Beddengoed
- Handdoeken
- Gordijnen

En nog veel meer ....

ALTEA
Partida Planet 177
(N332 tussen Altea & Albir)
96.584.1399
altea@spanishlinen.com

JAVEA
Avenida del Pla 68
(naast Supercor)
96.646.2275
javea@spanishlinen.com

CHEQUE ALEGRIA

Op 7 april 2018 gaf ons clubkoor Alegría een benefietconcert in La Senieta waarbij de opbrengst ten goede kwam aan het Rode Kruis van Teulada/Moraira, dat geld inzamelde voor een nieuwe ambulance.

Door allerlei omstandigheden had het Rode Kruis de cheque nog niet officieel in ontvangst kunnen nemen, maar is de nieuwe ambulance vorig jaar aangeschaft, mede dankzij de giften van allerlei andere organisaties en particulieren.

Volgens de president van het Rode Kruis Teulada/Moraira, Pau Buigues die vandaag de cheque officieel in ontvangst nam, is de nieuwe ambulance (totale prijs ca. €80.000,-) de best toegeruste van de hele provincie.

Met het optreden van het koor Alegría hebben wij een bescheiden bijdrage kunnen leveren aan deze -mogelijk- levensreddende ambulance die alle bewoners in deze regio van dienst kan zijn. Namens het Rode Kruis hartelijk dank aan alle concertbezoekers die financieel hebben bijgedragen en aan de koorleden, dirigent, musici en andere medewerkers van het concert die dit mogelijk gemaakt hebben.

v.l.n.r. Lydia, Pau Buigues (Rode Kruis), Marijke, Laura Hillstead (wethouder Teulada), Elly, Michel

MarySan design

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.

www.marysan.nl | info@marysan.com
+34 620 109 683 | +31 (0)85 785 85 91

Since 1993

Le Dauphin Restaurante

Restaurante Italiano Vespa's 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

VERSLAG BLOESEMTOCHT 17 FEBRUARI

De nevenstaande foto is van de winnaars: de equipe van Pieter IJfs (25 punten).

Zjj ontvangen de 1e prijs, de wisselbeker en het verzoek om de volgende Bloesemtocht te organiseren. De 2e prijs was voor de equipe Moederesheim (21 punten) en de poedelprijs ging naar het echtpaar Bosboom (7 punten).

Wat vonden de deelnemers ervan?

Een unieke ervaring; niet alleen de bloei van – onder andere – de amandelbomen, nog net niet voorbij het hoogtepunt, maar ook het afwisselende en vaak ruige landschap. De wegen waren goed begaanbaar – soms van verrassend goede kwaliteit voor Spaanse begrippen – en de aanwijzingen helder. Leuke, speelse vragen waarvan de interpretatie soms tot pittige onderlinge discussies leidde. We hebben genoten.

Groet,

Joke en Ron Timmer

In tegenstelling tot sommige voorgaande jaren waren dit jaar alle omstandigheden perfect voor een schitterende bloesemtocht: zowat alle amandelbomen op de route stonden in volle bloei en het was half bewolkt. Scheen de zon, dan had je een weids uitzicht op spectaculaire vergezichten, kwam er een wolk voor dan kwamen de vele kleurnuances van de bloesem prachtig tot hun recht. Beter kon je het niet hebben…

De route ging veelal over bekend terrein, maar de commissie had toch nog een weggetje weten te vinden dat voor de meeste deelnemers nieuw was, met geel-bruine overhangende rotspartijen boven wit-roze bloesemterrassen, omzoomd door ruige oerbegroeiing: kon het nóg mooier?

Omdat ik van een rustige maaltijd in klein gezelschap houd en het adagium ken „You'll Never Wok Alone" heb ik de wok-maaltijd (met 100 deelnemers?) maar overgeslagen. Al met al: zeer geslaagd en hulde aan de commissie!

Erik en Jaqueline Hulleman

RESTAURANTE

STEAKHOUSE Dirk

La Mejor Carne
Argentina
a la Piedra

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

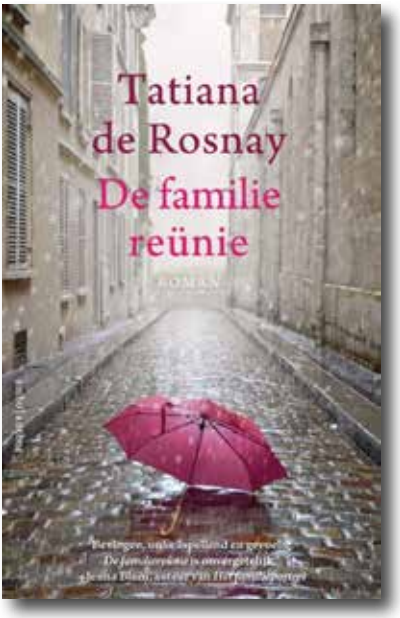
Bezoek onze website www.clinicabenissa.com
voor meer info en afspraken online

Clínica Benissa

Huisarts: Dr. Max Meertens
Dermatoloog: Dr. Ruud Valks
Plastische chirurg: Dr. David Wijnberg
Tandartsen: Alexandra Rodriguez, Lian Donkers
Mondhigieniste: Martha Olaya
Podoloog: Philip Mann
Psychologie: Rian Rijsbergen, Petra Rendering e.a.

Avda. Pais Valencia 19, Benissa
Tel: 965733157 Spoedgevallen: 639 60 42 69

De familiereünie - Tatiana de Rosnay



In de familiereünie, een intense roman over identiteit, liefde en vergeving toont Tatiana de Rosnay, de schrijver van Haar naam was Sarah, wederom haar kwaliteiten als uitmuntend verhalenverteller enerzijds en kenner van de menselijke ziel anderzijds. Paul Malegarde, een beroemd bomenkenner, is getrouwd met de Amerikaanse Lauren en samen hebben ze twee volwassen kinderen, Tilia en Linden. Ze zijn op familieweekend in Parijs en alle vier dragen ze een geheim met zich mee. Doordat de Seine buiten zijn oevers dreigt te treden door aanhoudende regen is het gezin tot elkaar veroordeeld en kunnen hun geheimen niet langer verborgen blijven. Ieder zullen ze moeten vechten voor hun identiteit en ze zijn tegelijkertijd genoodzaakt een gesloten front te vormen om het stijgende water het hoofd te bieden.

De bedrijfsterrorist - Jussi Adler-Olsen

De bedrijfsterrorist speelt zich af in Nederland en vertelt het verhaal van Peter de Boer, een zakenman met een bedenkelijk verleden. De Boer schakelt bedrijven uit in opdracht van de concurrentie, totdat hij onder druk wordt gezet door een collega. Hij raakt verwikkeld in een internationaal complot, en het is maar de vraag of hij zich daaruit zal weten te redden.

Adler-Olsen schildert een ontluisterend portret van het politieke machtsspel dat over de hoofden van gewone burgers heen gespeeld wordt. Moeiteloos weet Adler-Olsen meer dan vijfhonderd pagina's de spanning vast te houden.

Jussi Adler-Olsen (1950) is dé ongekroonde koning van de Scandinavische misdaadliteratuur. De boeken uit zijn Serie Q (meer dan 450.000 exemplaren verkocht) stootten Stieg Larsson van zijn troon en worden over de hele wereld vertaald.

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

Pijn in de schouder, arm en hand

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

Veelvuldig wordt (terecht) gedacht dat er sprake is van een nekhernia of slijmbeursontsteking in de schouder. Echter ligt daar met deze combinatie van symptomen bijna nooit de oorzaak van de klachten. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat er sprake is van een schoudergordel blokkade. Omdat de schoudergordel bestaat uit een aantal gewrichten die elkaar beïnvloeden, kan een kleine blokkade in één gewricht een kettingreactie aan gewrichtsproblemen doen ontstaan. Hierdoor raakt vaak de slijmbeurs geïrriteerd door de verminderde bewegelijkheid van de schoudergordel, die deze slijmbeurs en andere structuren doet inklemmen tussen de schouderkop en het schouderdak. Daardoor ontstaat er pijn in de schouder en kunnen mensen niet op deze schouder liggen en is het heffen van de arm moeilijk. Een jas aantrekken is erg lastig en het aantrekken van een trui wordt eveneens een pijnlijke onderneming. De pijn in de arm wordt veroorzaakt door uitstralende pijn vanuit de schouder (referred pain) of door inklemming van de (brachialis) zenuw die door de schoudergordel loopt. Door de geblokkeerde gewrichten in de schoudergordel wordt de ruimte waardoor deze zenuw loopt verkleind met uitstralende pijnklachten tot gevolg. Vaak klagen mensen dan ook van een slapende hand die vooral bij het liggen in bed opkomt of bij het zitten in een stoel terwijl er verder de hele dag niets wordt gevoeld. Een comfortabele slaaphouding vinden is in dit geval erg moeilijk.

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

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met onze kliniek in Calpe.
Jason Gast (Doctor in Chiropractic),
www.quiropracticacalpe.es
Quiropráctica Calpe Tel: 965 875 917.
Quiropráctica 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

EEN PENSEELSTREEK

Wat kunnen we toch allemaal intens genieten als Noord Europeanen van het heerlijke Spaanse klimaat en natuurlijk is een Hollandse lente prachtig, maar anders. Nee hier hebben we geen velden vol sneeuwklokjes, krokussen, tulpen en hyacinten en ook geen dartelende lammetjes in de wei, maar we hebben wel dalen gevuld met roze en witte bloesem van de amandel- en kersenbomen en wollige gele mimosa bolletjes van de acacia´s niet te vergeten die in deze tijd de hele Costa kleuren ofschoon een bloeiende prunus- of appelboom natuurlijk ook niet te versmaden was.

Toch gaat er niets boven dit heerlijke weer aan de Costa... niets boven die zon die je bijna elke dag verwelkomt met zijn verwarmende stralen en zijn licht en juist dat licht is hier zo onvoorstelbaar belangrijk en voor ons kunstschilders natuurlijk helemaal. Momenteel zijn we druk bezig met een zeer gevarieerd onderwerp te schilderen op de donderdagmorgen en we hopen dat omstreeks de derde week van maart op te kunnen hangen in de entree.

De bedoeling is dat het iets " doorleefds " gaat worden.

Dat kunnen oude deuren zijn, oude schoenen, oude gebouwen, maar ook een doorleefd gezicht dus zoals ik al schreef, zeer gevarieerd en voor elk wat wils.

Met mijn ietwat oude en doorleefde penseelstreek groet ik u allen weer zoals gewoonlijk en wens ik u ook dit keer veel plezier bij het betreden van ons clubhuis.

Ietje Speets

re:fresh
Schoonheidssalon

Facials • Massages • Paraffin Treatments
Body Treatments • Pedicures • Manicures
Waxing • Eyelashes & Eyebrows

Sinds 2007 uw vertrouwde adres voor een vriendelijke en profesionele service.

U vindt ons aan de Avda. de la Marina 45, local 1, tegenover Pepe la Sal (San Jaime), aan de kant van de apotheek / Mister Minute

Tel: 965 748 947 / 671 807 525

e.mail: elaine@salonrefresh.es
www.salonrefresh.es

Herfst aanbieding:
Gezichtbehandeling (incl. harsen en epileren) + rugmassage € 65,-

EHBO
EERSTE HERMAN BIJ OPKNAPPEN

Herman, voor al uw zwembadonderhoud
- Jaarcontracten en contracten op maat
- Pompen
- Filters (vervangen zand/glas)
- Verlichting
- Opnieuw voegen / betegelen

Voor vragen bel Herman: 663 733 170

VERSLAG BERGSTAPPERS PLUS 24 FEBRUARI

Zondag 24 februari de Caballo Verde. Om 8.45 uur schrok ik wakker. Och hemel, ik zou gaan lopen met de bergstappers+. Snel wassen, scheren enz. Ben gevraagd om brood klaar te maken en drinken te pakken voor onderweg. Snel in de auto naar Teulada. Daar aangekomen, was er niemand. Ik had mijzelf niet opgegeven dus begon ik te twijfelen of het wel door zou gaan of dat ze al weg zouden zijn. Even daar staan wachten en was van plan weer huiswaarts te gaan. Daar kwam een auto aan met voor mij onbekende mensen. Oh gelukkig, ze hadden wandelschoenen aan en ja hoor daar kwam de rest van de lopers ook aan. In totaal 16 mensen waaronder Florian van 12 jaar, de kleinzoon van François.

In optocht achter Frans aan naar de Caballo Verde. Een leuk gemixt gezelschap en we begonnen meteen aan de klim. Allemachtig wat ging het in een hoog tempo de berg op. Ik als laatste. Ik dacht, als ik dat maar volhou, maar gelukkig zakte het tempo na verloop van tijd af. Eerst klimmen naar de kam van de berg en daarna over de kam verder lopen. Het was prachtig weer, maar soms ook een koude wind. Als je tenminste nog adem over had, was het een adembenemend uitzicht.

Florian liep meestal voorop en de "oudjes" volgden. Bij hele steile stukken hing een ketting aan de berg om je aan op te trekken of veilig af te dalen. Wel een spectaculair stuk van de wandeling. Toen tijd voor wat te eten en te drinken. Was benieuwd wat Ben voor mij in m'n rugzak had gedaan. Lekker ontbijtkoek met boter, broodje kaas, koffie, water en een appel.

Na deze lunch weer verder op pad. Het was leuk om met iedereen een praatje te maken. Ook onderweg mooie bloemen gezien, plekken waar wilde zwijnen hebben gewroet en soms een klein bronnetje waar Fleur, de hond van Frans, dan graag in ging liggen. De wandeling was toch niet helemaal zonder gevaar. Onze Netty is tweemaal onderuit gegaan en heeft haar knieën toen bezeerd.

Ik heb genoten van de tocht en denk de 15 anderen ook. Met z'n allen nog iets gedronken op een terrasje in Jalon. Het was een prachtige, geslaagde tocht.

De groeten van Guus Limonard

EEN COMBINATIE VAN BEHOUD & GROEI VAN UW GELD

* Nieuw bij Binck Spanje: Binck Comfort.
* Persoonlijk beheerplan op basis van uw financiële situatie, uw kennis & ervaring en uw risicobereidheid.
* Nadruk op actieve risicobeheersing.
* Aan de hand van het beheerplan bepalen wij voor u de optimale verdeling over aandelen en obligaties op individuele basis.
* Lage kosten; voor het beheer van uw vermogen rekenen we een vergoeding van 0,60% over het beheerde vermogen. De kosten van de beleggingsinstrumenten waarin wij voor u beleggen bedragen liggen tussen de 0,48 % - 0,72% per jaar.
* Voor een volledig overzicht van de rendementen, de risico's en de kosten kijkt u op onze website.

Vragen? Maak een afspraak bij u in de buurt.

Lees meer over Binck Comfort:
www.binckspanje.com/comfort

CONTACT:

telefoon
+34 952 924 011

web
www.binckspanje.com

e-mail
info@binckspanje.com

Natuurlijk zijn er ook risico's, het blijft tenslotte beleggen. Uw inleg kan minder waard worden. BinckBank nv – Vergunninghouder DNB Geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Marketen – Kvk Amsterdam 33162223

STUKJE SPANJE: ALCALA DEL JUCAR - 2

Vanuit het dorpje Alcalá del Júcar blijken er wandelpaden in de weelderig begroeide rivierbeddingen te lopen met schitterende uitzichten op de woeste rotswanden erboven. Die rotswanden bestaan uit heel zachte kalksteen; zo zacht dat het witte kalkpoeder er gewoon los op ligt.

Overal zijn gangen, rotswoningen en opslagplaatsen in die rotswanden gemaakt, die ook bezocht kunnen worden. Met namen als Cueva del Diablo. Helemaal boven ligt het redelijk gerestaureerde kasteel met een schitterend uitzicht over de rivier, het dorpje en de rotsen. Toegang 2 euro!

Volg de rivier stroomopwaarts. De eerste 40 km daarvan zijn zeer bijzonder. Het is een tamelijk smal dal, in het voorjaar helemaal vol bloemen en een dorpje: La Recueja met huisjes uitgehakt in de rotsen met aan de voorkant een kleine uitbouw. Aan de overkant heeft iedereen een (moes)tuintje. De weg gaat aan het eind vanzelf weer naar boven.

Ondanks alle dammen met stuwmeertjes, die er in de bovenloop liggen, stroomt er toch altijd nog wat water door de rivier. 's Zomers in het weekeinde zullen er in Alcalá del Jucár best wel veel toeristen zijn, maar daar buiten is het een vriendelijk dorpje in die plotselinge gleuf in de hoogvlakte.

Niet alles is daar echter botertje tot de boom. Vorige winter is er een rotsblok van ongeveer 6 m3 uit de bovenliggende wand los geraakt en dwars door een tiental huizen van Alcalá del Júcar gerold, voordat het tot stilstand kwam in een steegje. De schade is enorm. Het zal u niet verbazen dat de huizen nog niet zijn gerepareerd en het rotsblok er nog steeds ligt. Een wonderlijke aanblik! En een toeristische attractie.

Ga er eens kijken ! Tussen de twee à drie uur rijden!

Paul van Halteren

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

OVERLIJDENSBERICHTEN

KERKDIENSTEN

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.

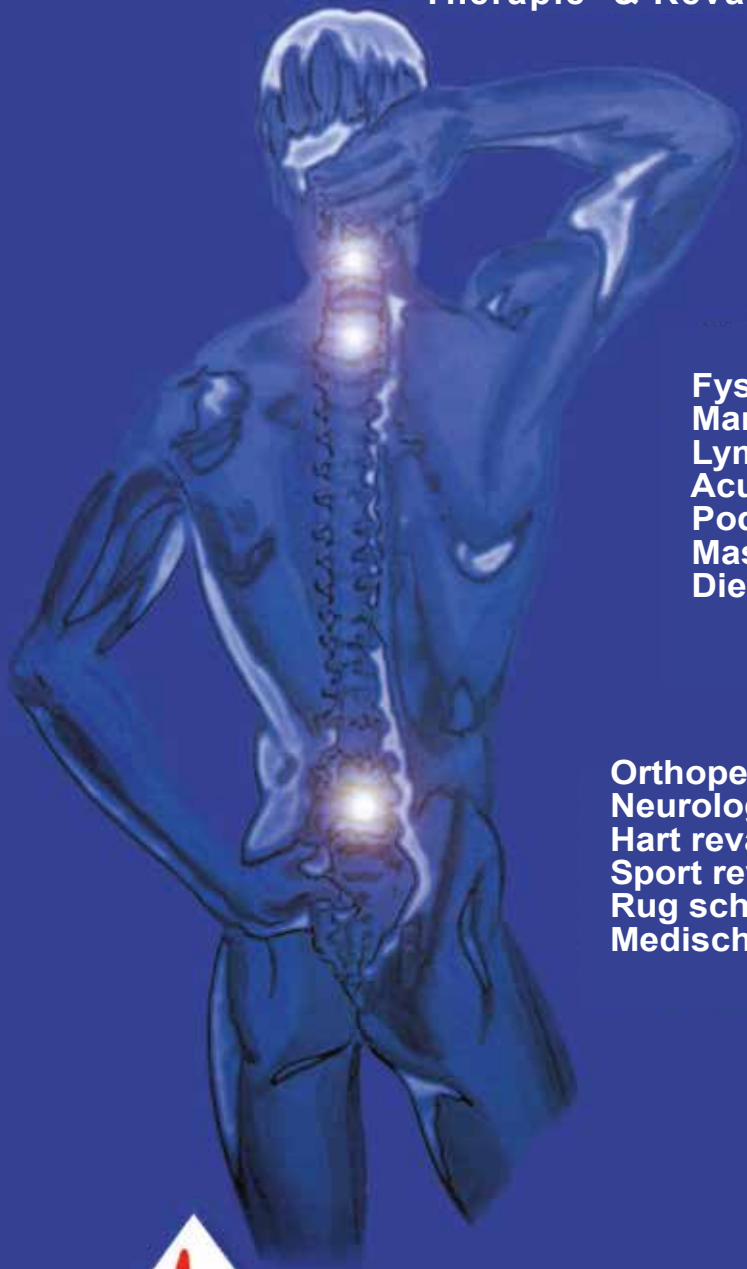
Maxim

Restaurante

Maxim Restaurante | Calle Cabo San Vicente 1, 03724 Moraira | 956 74 81 93

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

Ctra. Moraira - Benitachell, 22 - bajo · Tel. 966 495 448 · Fax 966 495 204 · MORAIRA