



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Ook NVOC in de ban van Corona

Het Corona virus raakt de maatschappij op alle gebieden. Alle hulpdiensten draaien op volle toeren en hopelijk is de situatie snel onder controle, om een humanitaire ramp te voorkomen. Een ramp voor de ondernemers, maar ook voor de pensionados die vaak tot de risicogroep behoren.

Omdat iedereen in lock down zit en niemand in staat is de Nieuwsbrief in ons clubgebouw op te komen halen is besloten de Nieuwsbrief voorlopig alleen in digitale vorm te laten verschijnen.

In dit nummer o.a.

- Overpeinzingen
- Mijmeringen in de pool
- Zelf witte wijn maken
- Een penseelstreek
- Stukje Spanje: Cieza
- En nog veel meer!



April 2020



Buenaventura Villas

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

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

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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

Kent U de makerlaars vereniging
MLS Teulada-Moraira **MLS:03724**

Bob Croughs van het familiebedrijf
“**Buenaventura Villas**” is mede-oprichter
van dit project; wij kunnen u precies
uitleggen wat de voordelen zijn van deze
Multiple Listing Service.

Kom binnen voor vrijblijvende informatie!



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



Catalana
Occidente
Seguros

Marieke 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**

Email: mail@marikedendulk.com

Cami de'l Andragó 1, local 1A

03724 MORAIRA



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>
Facebook: <fb.me/nvocdll>
E-mail: info@nvoc-delagelanden.com
Lidmaatschap: Aspirant leden kunnen zich aanmelden bij de gastvrouwen of de penningmeester.
Contributie: De contributie voor 2020 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 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: Coral Dekkers-Hulshoff Pol
Advertenties: Nicole Lesire

Volgende editie: Verschijnt digitaal op vrijdag 1 mei 2020

Kopij: Uiterste inleverdatum: woensdag 29 april 2020

E-mail: Uitsluitend naar: nvoc.publicatie@gmail.com



SELECT Villas of Moraira

Avenida de Madrid 5
Moraira 03724

☎ 0034 966 490 861

0034 616 002 993

✉ info@select-villas.es



Makelaars met jarenlange
ervaring, centraal
gelegen in Moraira,
met een uitzonderlijke,
professionele service
voor zowel kopers
als verkopers



Wij spreken Nederlands

 www.select-villas.es



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 tot 16.00 uur: **966 495 448**

Carretera Moraira – Benitachell 22, 03724 Moraira, Alicante.

INHOUDSOPGAVE

Bestuursamenstelling per 21 november 2019	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender - onder voorbehoud	13
Van de voorzitter: overpeinzingen	15
Nieuw in de bieb	17
Mijmeringen in de "pool" over vergelijkingen..	19
Jason Gast over: Pijn op de borst	23
? Iets te zeggen ! Zelf witte wijn maken	25
Een penseelstreek	27
Adíos, Don Enrique...	29
Verslag KKK 29 februari 2020	31
Verslag tuinclub 3 maart 2020	33
Verslag bergstappers 7 maart 2020	35
Stukje Spanje: Cieza I	37
Belangrijke adressen en telefoonnummers	38
Overlijdensberichten	38
Kerkdiensten	38



Le Dauphin *Since 1993*
Restaurante
Playa del Portet
03724 Moraira
96.649.04.32
www.ledauphin.com

Vespa's *Restaurante Italiano*
Moraira
Avenida de la Paz
03724 Moraira
96.574.32.56
www.restaurantevespas.com

SPECIALE LEDENKORTINGEN

Premium Plus
Pieter Verbeek

Gratis Kir royal bij een lunchmenu (pagina 10)
Korting voor NVOC leden (pagina 12)



Laat u professioneel door ons begeleiden bij de in- en outdoor inrichting van uw woning.

- Gordijnen op maat
- Herstoffering
- Verlichting
- Tapijten in/out
- Behangpapier
- Kleuradvies
- Beddengoed
- Meubelen in/out
- Zonwering in/out
- Eigen naaiatelier



www.astyle-altea.com

Maandag t/m vrijdag: 09:00 - 18:00

Zaterdag: 10:00 - 13:30

Tel.: +34 965 842 817

Partida el planet 155/03590, Altea



A-Style Altea



AStyleAltea

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roborto@gmail.com	Interieur Accommodatie Audio-video technieken Tennis
Vicevoorzitter	Nicole Lesire 620 165 633 nvoc.nicolelesire@gmail.com	Evenementen Commissies Golf Advertenties
Secretaris	Cora van Loon +31 646 202 489 nvoc.coravanloon@gmail.com	Externe zaken Evenementen
2e Secretaris	Coral Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Bridge
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financien Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 965 747 048 +31 653 161 814 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Klaverjassen Zangkoor Keuken
Bestuurslid	Aloys Fuchten 633 405 580 nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	Toneel Jeu de Boules Tuinclub KKK
Bestuurslid	Liesbeth Agterberg +31 646 257 404 nvoc.liesbethagterberg@gmail.com	Mode op Maat Creacafé Yoga Just Us!
Bestuurslid	Ietje Speets +31 651 033 113 nvoc.ietjespeets@gmail.com	Infobord Schilderen Spaanse Les

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 BAIM
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

NCJ leden10%korting

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 Kouilil	vankouilil@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
Creacafe:	Adri Petri	a3.petri@gmail.com	+31 651 513 931
Evenementen:	Nicole Lesire	nvoc.evenementen@gmail.com	620 165 633
	Cora Van Loon	nvoc.coravanloon@gmail.com	+31 646 202 489
Filmavond:	Frank Hoeks	hamilcar1954@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.nicoleslire@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
Infobord:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	602 442 768
Jeu de Boules:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
KKK op zaterdag	Marijke Veldhoen	marijke.dickveldhoen@gmail.com	+31 630 704 874
Klassieke	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	+31 624 222 697
Muziekmatinee	Erik Hulleman	erik.jacqueline.hulleman@gmail.com	965 748 156
	Peter Mulder	pe.mulder@xs4all.nl	+31 653 360 347
Klaverjassen/keezen	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	965 747 048
Koken met een glimlach	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	965 747 048
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
Maandmaaltijden	Marie Jose Joli	mjjoly@hotmail.com	
	Hanneke Mulder	h.mulder-kaptein@xs4all.nl	
Mode op maat	Cobi Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	+31 612 583 051
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Nieuwsbrief	Coral Dekkers-	nvoc.publicatie@gmail.com	965 974 941
- Eindredactie:	Hulshoff Pol		
- Advertenties:	Nicole Lesire	nvoc.nicoleslire@gmail.com	602 442 768
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	602 442 768
	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:	Carla van de Klashorst	Cardick96@gmail.com	646 821 163
	Suurenbroek (voorzitter)		
	Myriam Scheyvaerts	myriam.scheyvaerts@gmail.com	+34 628 425 743
	(vice v.)		
	Simon Bakker (administr.)	esseeb@gmail.com	
Toneel:	Solveig Dondorff-	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
	Bonnes		
Tuinclub:	Lieke Hoeks	liekehoeksspanje@gmail.com	602 669 672
Viva la Vespa	Peter Mulder	pe.mulder@xs4all.nl	
Website:	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Yoga	Reinie Ysseldijk	reinie@hotmail.nl	632 463 997
Zangkoor 'Alegria':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	+31 620 313 447
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 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
10:45 - 13:30 Biljartclub
14:30 - 17:00 Zangkoor Alegría
18:45 - 19:00 ClubBand
19:00 - 22:30 Inschrijven bridge
Bridgedrive

Dinsdag

Hele dag
10:00 - 12:00 Biljartclub
13:30 - 16:30 Tennisclub Solpark
19:30 Mode op Maat met Cobi
Klaverjassen en Keezen

Woensdag

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

Donderdag

Hele dag
10:00 - 13:00 Biljartclub
11:00 - 12:30 Teken en schilderen
17:00 - 20:00 Jeu de boules (in het
17:00 - 18:00 park van Moraira)
17:00 - 18:30 Clubmiddag
Geldzaken
Bibliotheek, uitleen en
Fotokopiëren.

Vrijdag

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

Zaterdag

Vanaf ± 13:00 Golf

Maandelijks:

Bergstappers eerste zaterdag
Bergstappers+ derde zondag
KKK laatste zaterdag

*Raadpleeg website, informatiebord
en mededelingen voor exacte data*



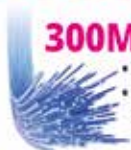
Marysan Design is gespecialiseerd in webdesign. Uw nieuwe website is erg belangrijk. Het is uw visitekaartje. Een mooie en professioneel gemaakte website levert nieuwe klanten op.



INTERNET • MOBIEL • INTERNET

300Mb FIBRE

- Gratis installatie
- Vanaf 34,99€ +81W per maand



MOBIEL & 4G DATA

- Ongelimiteerd bellen & 4Gb mobiele data voor 9.90€ per maand
- Goedkoop internationaal bellen

DRAADLOOS INTERNET

- Part time pakketten
- Vanaf 19.99€ +IVA per maand



ONGELIMITEERD 4G

- Ongelimiteerd 4G internet.
- Overal ontvangst voor 89€ per maand



LANDLIJN & ADSL

- ADSL pakketten vanaf 42€ +81W/Manad
- Huur voor de landlijn €12.99 +81W
- Gesprekken vanaf 1ct



TV

Officiële agent van Canal Digitaal & TV Vlaanderen

U vindt ons kantoor op Ctra. Moraira-Calpe 82B

☎ 902 88 90 70 • 965 743 473

✉ sales@telitec.net

🌐 www.telitec.com

TELITEC



Gebruikvoorwaarden van toepassing op alle aanbiedingen

**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**

APRIL 2020

16 april	15:30 uur	Algemene ledenvergadering
20-25 april		NVOC Clubreis naar Zaragoza en Bilbao *****
22 april	20:00 uur	Filmavond
25 april	10:30 uur	KKK
30 april	17:00 uur	Koningsdag

MEI 2020

5-8 mei		Golfreis
20 mei		Stadswandeling door Oliva
20 mei	20:00 uur	Filmavond
23 mei	10:30 uur	KKK

OKTOBER 2020

4 oktober		Lustrumfeest
19-24 oktober		NVOC Clubreis naar Zaragoza en Bilbao *****

De Algemene ledenvergadering van 16 april zal vervallen. In de statuten staat vermeld dat er eenmaal per jaar een ALV dient plaats te vinden. In november hopen we weer een ALV te houden met de gebruikelijke onderwerpen.

De clubreis van 20 tot 25 april is uitgesteld naar 19-24 oktober. De deelnemers hebben hierover inmiddels een mail ontvangen.

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 publicatie@nvoc.gmail.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.

the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
 inclusief een halve fles wijn
 € 23,99



driegangen menu
 inclusief een halve fles wijn
 € 26,99



Zondag Lunchmenu
 inclusief een halve fles wijn

2 gangen, € 18,99
 3 gangen, € 21,99



Bezoek onze website:
 www.theolivetreerestaurant.es

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



Restaurant The Olive Tree

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

Openingstijden:

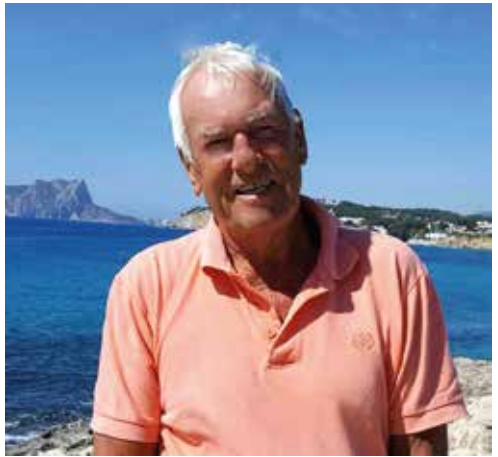
Dinsdag t/m Zaterdag 18:30 - 22:30

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

Beste leden van onze NVOC,

Een vervelende toestand heeft ons bereikt en dus moeten we er nu het beste van maken.

De tennis kon niet meer doorgaan, alsmede de open dag, daar was zoveel energie ingestoken door diverse leden, Bergstappers-Plus afgezegd, het toneel nog een paar uur te gaan en de kaartjes vrijwel allemaal verkocht, Piet en Peter en ook Rob wilden al beginnen de bar er uit te breken voor de nieuwe opbouw. .. zelfs een uitvoering van ons koor Alegriá ging niet door en ook de leden van onze eigen band JustUs zaten bij hun instrumenten neer.



Ook de mensen van de redactie en evenementen stonden in starthouding voor het nieuwe boekje en de site, maar helaas, op dit moment is ons aller gezondheid toch even wat belangrijker. De vrijwilligers hebben eens vakantie en Arlette heeft eindelijk eens rust na zoveel jaren in de running met haar cijfertjes.

Maar het belangrijkste is toch wel dat we elkaar hebben en houden, en straks toch die leuke momenten herinnerd worden van muurtjes geschilderd, de administratie eens verzorgd of leren kaarten, en vergeet ook Netflix niet, etc.

Maar bovenal: Er is nooit een dag zo donker of hij wordt wel weer licht, dus allen kop op en tot heel spoedig maar weer met al onze activiteiten, van onze eigen Nederlands Vlaamse Ontspanningsclub, De Lage Landen.

Uw voorzitter Robert

re:fresh
Schoonheidssalon

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

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

Uvindtonsaande 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: refreshelaine@gmail.com
www.salonrefresh.eu

JOSEPHINA

JOSEPHINA BOUTIQUE

Avda. Madrid n° 7

03724 Moraira

Tel: 96 574 5440

josephinaboutique@hotmail.com

Bel gratis (zonder landcode)

vanuit:

Spanje: 900 993 131

Portugal: 800 831 458

Zwitserland: 0800 555 733

Frankrijk: 0800 905 909



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!



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

Erik Rozing - De psychiater en het meisje



Het leven van de jonge arts Edgar Simons heeft er wel eens zonniger uitgezien. Zijn vriendin heeft hem verlaten en in zijn opleiding tot psychiater staat hij onder verscherpt toezicht na een inschattingsfout met fatale gevolgen. Sindsdien valt het niet mee om zijn opleider ervan te overtuigen dat hij wel geschikt is voor het vak. Buiten zijn werk in het Huygens MC probeert hij zijn oma te steunen, die hem regelmatig met een borreltje te veel op belt om te zeggen dat ze niet meer wil leven. Edgar is zelf niet vrij van psychiatrische klachten - hij heeft een depressie en drinkt meer dan hij van zijn patiënten acceptabel vindt. Steeds vaker vraagt hij zich af of hij wel psychiater moet worden en waarom hij dat eigenlijk wil. Dan krijgt hij Stella in behandeling, een jonge, aantrekkelijke borderlinepatiënte met een aanstekelijk gevoel voor humor. Stella is grenzeloos en dringt steeds verder in Edgars leven door. Zij fascineert hem, hij obsedeert haar. Hij moet haar op afstand zien te houden, maar hoe?

C.J. Sansom - Mist over Londen

Londen, 1952. De stad ligt verscholen onder een dikke mist. Er zijn twaalf jaar verstreken sinds Engeland zich heeft overgegeven aan Duitsland en de bevolking leeft onder de bezetting. Terwijl in het oosten van Europa de oorlog tegen de Russen voortduurt, zucht de Britse bevolking onder de nazi veiligheidstroepen, worden pers en radio strikt gecensureerd en ziet men met lede ogen aan hoe de Britse Joden steeds meer beperkingen worden opgelegd. Er doen beangstigende geruchten de ronde over wat er gebeurt in de Duitse ambassade in Londen. Maar de weerstand tegen de overheersing groeit. Churchills verzetsgroep is steeds meer een doorn in het oog van de regering. Ook ambtenaar David Fitzgerald besluit bij het verzet te gaan. David wordt ingezet om contact te leggen met Frank Muncaster, een oude studievriend van hem. Frank is gedwongen opgenomen in een gesloten inrichting in Birmingham. Hij beschikt over informatie die de wereld voor altijd zal kunnen veranderen en David krijgt de taak om Frank het land uit te krijgen. Al snel raakt hij verstrikt in een web van spionage en intrige, want niet alleen de verzetsgroep weet van Franks geheim, ook de Gestapo is hem op het spoor... Wie kan David vertrouwen en zal hij zijn eigen verleden verborgen kunnen houden?



Coca-Cola

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.
VINOS Y CERVEZAS

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

En dan bedoel ik geen wiskundige vergelijkingen, maar de vergelijkingen tussen mijn oma's en de oma's van nu! Oma's uit de vorige eeuw en in mijn gevoel is dat ook al echt een eeuw geleden. Mijn ene oma liep altijd in een bruine jurk en de andere in een zwarte met een wit kantenkraagje. Ze hadden allebei een grijs knotje en waren behoorlijk flink naar voren uitgebouwd..

Dat herinner ik me allemaal nog heel goed. En deze oma, die ligt hier in een bikinibroekje te sudderen op een luchtbedstoel in de pool bij mooi weer. Hoe anders is het nu en wat is er veel veranderd in de loop der jaren! Ik heb mijn oma's nooit de slappe lach zien krijgen, zoals ik met mijn moeder nog altijd wel kan hebben!

Mijn ene oma is nooit verder gekomen dan een paar kilometer buiten de bebouwde kom, naar mijn idee dan, en m'n andere oma heeft hooguit ooit een reisje over de Rijn gemaakt. Mijn moeder ging op 95 jarige leeftijd nog met mijn zus naar Oostenrijk en dat op haar leeftijd. Wij van onze generatie draaien onze hand er niet voor om om naar het andere einde van de wereld te vliegen. Een feit is wel dat de meeste van onze oma's allemaal geboren waren eind 1800. Nee een hardwerkend en saai bestaan hadden de vrouwen toentertijd. De oma van mijn lief was al een hele vlotte oma met bloemetjes jurken, veel en veel moderner en ondernemender. Ze werd helaas al jong weduwe en is altijd alleen gebleven, maar met haar kon ik de grootste lol hebben: kattenkwaad haalden we uit, zij was van 1901... zal dat het verschil gemaakt hebben?

Mijn ene oma, oma Joorlaan, ze woonden in de Lammert Majoorlaan vandaar de bijnaam, is niet ouder dan 64 jaar geworden door een hartafwijking en mijn andere oma, oma Park, want ze woonden in het Eendrachtspark, overleed al op 72 jarige leeftijd door suikerziekte.

Ja en als ik mezelf dan met deze twee vrouwen vergelijk dan realiseer ik mij wel wat een bofkonten we zijn om in deze tijd te leven. Ik draag ook graag bruin of zwart en zelfs een jurk met bloemetjes mag, maar toch, het is allemaal wel een beetje anders geworden, niet meer te vergelijken!

Ietje Speets






HCB JALÓN


HCB DENIA


HCB
CALPE


HCB ASISTEL
MORAIRA


HOSPITALCLINICA
BENIDORM

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:

 **Zilveren
Kruis**
raad en daad



UNIVÉ

bewuz⁺
verzekerders



lza

ZEKUR.nl

umc

consumers C
Collectieve.nl



DSW
zorgverzekeraar

stad^{land}

Twente
assurantie

DSW
verzekerder

Zorg en
Zekerheid
verzekerder



Zorg en
Zekerheid
verzekerder

Volmachten

aevitae

Volmacht voor
- Andro Adhmas
- ASB
- VZP

ASB

Volmacht voor
- Andro Adhmas

ONVZ

PNOzorg

VQAERI

ONVZ

G.A.C. Verzekering
verzekerders
aanketopij
voor alle
verzekerders

Ditzo

DE AMERFOORTSE

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
established 1993
LINEN
Co.

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



Pijn op de borst

Teveel mensen lopen rond met pijn op de borst waarvan ze niet weten wat de oorzaak is. Als het zich voor het eerst presenteert wordt vaak, en terecht, gedacht dat er een probleem met het hart is. Dit komt vooral omdat er vaak ook uitstraling van pijn naar de schouder en arm bij gepaard gaat en de pijn erger wordt met lichamelijke activiteit. Veelal ligt er echter een andere oorzaak aan ten grondslag; Costochondritis!

Costochondritis is een ontstekingsreactie van het kraakbeen dat de ribben aan het borstbeen verbindt. Het lichaam heeft normaal gesproken 24 ribben, 12 links en 12 rechts, die aan de achterkant van het lichaam verbonden zijn met de borstwervels van de wervelkolom door middel van gewrichten en aan de voorkant via flexibel kraakbeen aan het borstbeen. Dit kraakbeen is uitermate gevoelig, omdat het heel zenuwrijk weefsel is. Iedereen heeft wel eens gehoord dat een rib kneuzen pijnlijker is dan breken. Dat komt precies omdat dit kraakbeen dan 'gekneusd' is.

Costochondritis (ook wel Tietze syndroom genoemd) kan grofweg twee oorzaken hebben. De ene mogelijkheid is een trauma en dat kan van alles zijn. Een val tegen een tafel, een misslag bij tennis of een hele stevige hoestbui. Bij deze oorzaak komt er dus in één keer heel veel kracht op het kraakbeen te staan en ontstaat er een acute ontstekingsreactie. Pijn wordt dan meestal gevoeld bij het heffen van de arm, diep ademen, hoesten en het liggen op het pijnlijke gedeelte. Deze vorm van costochondritis moet simpelweg herstellen door relatief rust te houden en heel veel ijs

op het pijnlijke gedeelte te leggen. Het is wel zo, dat door het trauma er vaak nog een tweede probleem aan de achterkant, bij de wervelkolom is ontstaan. Dit kan het herstel van het kraakbeen in de weg staan omdat er teveel spanning op het kraakbeen komt te staan.

De tweede oorzaak van costochondritis is vaak onduidelijker, maar ligt in een slechte houding. Dit is vaak de soort borstpijn waarvan gedacht wordt dat het met hart-problematiek te maken heeft omdat er geen duidelijke oorzaak lijkt te zijn voor deze pijn. Mensen met deze klachten hebben vaak een bolle bovenrug (kyfose) en/of schouders die wat gerond naar voren gedraaid staan. Door deze houding komt het kraakbeen aan de voorkant constant onder (teveel) druk te staan. Door deze constante hoge belasting van dit kraakbeen ontstaat er een ontstekingsreactie en dus pijn. Omdat de houding ongewijzigd blijft en dus de oorzaak aanwezig blijft, herstelt deze aandoening niet vanzelf. Bij lichamelijke inspanning beweegt de borstkas op en neer en wordt het kraakbeen uit elkaar getrokken en doet het pijn. De bovenste ribben raken verkrampd en schouderpijn ontstaat met eventuele uitstraling naar de arm door irritatie van de armzenuw. Dit zijn dus allemaal symptomen die ook ontstaan bij een hartinfarct...

Als een hartprobleem is uitgesloten en u heeft nog steeds deze klachten, is het raadzaam onze kliniek te bezoeken. Een chiropractor is gespecialiseerd in het oplossen van dit biomechanische probleem en eventuele andere bijkomende klachten. Door de beweeglijkheid van de ribben te normaliseren en daarna vooral de houding te wijzigen kan er weer ZONDER pijn door het leven worden gegaan. Medicijnen kunnen de pijn vaak een beetje verlichten, maar zullen zeker NIET de OORZAK van de klacht aanpakken. Mensen met deze klachten hebben vaak ook andere klachten zoals hoofdpijn en/of nekpijn, tintelende handen en duizeligheid. Het is niet nodig met deze klachten te moeten leven als de OORZAK van de klacht goed wordt aangepakt.

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**

AGUA Y SOL COSTA BLANCA



634 32 80 84

aguaysol.costablanca@gmail.com

www.agua-y-sol-costablanca.com

Elektriciteit & Loodgieterij
Centrale verwarming & Airco's
Zonnepanelen & Warmtepompen
Alles voor je zwembad
Alarminstallaties en camera's
Nieuwbouw en renovaties



Av. La Alcudia, 35 bajo (03720 Benissa)

Tel.965734254 / 630444423

www.ortopediabondia.es

*Corsés, rodilleras, andadores, silla de ruedas, muletas,
prótesis mama, calzado terapéutico, tobilleras, colchón antiescaras,
ayudas de baño, gruas eleva personas...*

“Ortopedia Bondia, déjanos cuidar de ti”



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

Sinds wij in Moraira wonen maken wij elk jaar ongeveer 100 liter witte wijn. Dit doen wij al 10 jaar. Wij kopen elk jaar 150 kilo moscatel druiven. Jaren hebben wij zelf druiven geplukt, maar nu kopen wij de druiven. We wassen de druiven eerst en zoeken de beschimmelde druiven er uit. Ook de druiven die al door de zon rozijn geworden zijn, gaan in een apart bakje.

We beginnen met het maken van een giststarter. Aan 1 liter druivensap (most) voegen we toe: een zakje cultuurgist, gistvoeding en wijnsteenzuur. Na één dag hebben de gisten zich dan aardig vermenigvuldigd. De druiven worden met ongeveer 20 kilo tegelijk in een grote plastic bak gedaan. Er wordt gistvoeding en een kleine hoeveelheid sulfiet toegevoegd. Als we geen sulfiet zouden gebruiken, dan is de kans op een mislukte wijnproductie te groot. Daarna gaat er in de plastic bak met blote voeten gestampt worden om de druiven te kneuzen. De stokjes van de druiventrossen worden er tijdens het stampen zoveel mogelijk uitgevist. Daarna wordt alles gezeefd. De most wordt in een aparte emmer gedaan. De rest wordt weer in de grote bak terug gedaan om weer verder te kneuzen. Als alle druiven gekneusd zijn ziet het eruit als erwtensoep. Weer zeven. Daarna gaan de gekneusde druiven de zelfgemaakte druivenpers in, en lekt de most in een lekbak.

Als alle druiven geperst zijn, hebben we ongeveer 110 liter most. Deze most word vermengd met de giststarter waar de gisten zich in vermenigvuldigd hebben. Het suikergehalte van de most wordt geschat door het soortelijk gewicht te meten. Het suikergehalte is bepalend voor het alcoholpercentage. Een suikergehalte van ± 18 g/L resulteert in 1 vol% alcohol in de wijn. Meestal moet er nog extra suiker worden toegevoegd om een alcoholpercentage te krijgen van 12-13 %. We doen ons best om zo weinig mogelijk restsuiker te hebben en dus een zo droog mogelijke witte wijn te maken. Hoe later de druiven geplukt worden hoe hoger het suikergehalte. Maar laat plukken heeft risico's. Als het een paar dagen geregend heeft, zitten er veel beschimmelde druiven tussen.

De most gaat in glazen karaffen en in lege 8 liter waterflessen. Hier gaat een waterslot op. De bedoeling is dat er wel CO2 kan ontsnappen, maar er niets naar binnen kan. Een aantal dagen na het begin van de wijnproductie wordt de berekende hoeveelheid suikersiroop toegevoegd. Na \pm anderhalve week hebben de gisten het werk gedaan en is er wijn die wel heel troebel is. Na 2 weken moet er afgeheveld worden, omdat de meeste gisten beschonken, gezonken en dood zijn. Met behulp van soortelijk gewicht bepaling kan ook het alcoholpercentage geschat worden. Na ongeveer een half jaar en een paar keer afhevelen is het heldere en niet zoete goudgele wijn.



PARADORES in Spanje

KASTELEN, KLOOSTERS, PALEIZEN OF MODERN



Parador Ronda

8 dgn vanaf € 395 p.p.
www.paradoresreizen.com

FD TRAVEL GROUP
AUTOREISWINKEL · PARADORESREIZEN

Toscane, Italië

AUTORONDREIZEN

SPANJE. PORTUGAL, ITALIË, OOSTENRIJK,
ZWITSERLAND, KROATIË, GRIEKENLAND, USA/CANADA



8 dgn vanaf € 295 p.p.
www.autoreiswinkel.nl

Voorjaar aan de Costa !!

Nou lieve mensen die kudde olifanten houdt het entree van de club voorlopig nog wel even bezet vrees ik en helaas kunnen we en mogen we de straat niet op afgezien van een boodschap bij de supermarkt. We hebben dus alle tijd om thuis onze ballerina's en dansers nog even te perfectioneren... en what else can you do met dit prut weer!

Wij zijn maar aan de voorjaars schoonmaak begonnen, niet echt uit liefde of noodzaak, maar gewoon om nuttig bezig te zijn. En eerlijk is eerlijk, af en toe is dat toch wel eens lekker verfrissend, zowel voor je huis als voor jezelf. Normaal met goed weer vluchten wij altijd de tuin in... goede smoes.. geen tijd, te druk, maar met het weer van de afgelopen periode gaat dat niet op!

Het is bar en boos om ons heen. Een akelige sombere wereld, want ook al heb je of krijg je dat virus niet, het beheerst toch je hele leven en zeker in Spanje waar je in quarantaine moet blijven. Aan de andere kant voelen wij ons hier achter onze muren ook wel weer lekker veilig. Nou ja, lekker is niet echt het juiste woord misschien, maar het geeft wel een goed gevoel.

Momenteel schilder ik meer met de kwast dan met de penseel, want ook binnenshuis moet er wel eens een likje verf op. Nee, vervelen doen we ons absoluut niet en anders worden we wel vermaakt met allerlei zin- en onzinfimpjes op de telefoon. En er zitten echt hele leuke bij hoor. Af en toe zitten we samen te schateren van het lachen, ondanks de ernst van de situatie.

Hopelijk komen we deze nare periode allemaal met al onze dierbaren gezond door en kunnen we elkaar over een paar maanden weer lekker knuffelen in ons nu zo triest en verlaten clubhuis. Dit keer groet ik jullie allemaal met een virusvrije kwaststreek en met slechts één wens: Lieve mensen pas op elkaar en vooral bescherm elkaar.

Ietje Speets



Loops

by Cristina



PELUQUERÍA · HAIRDRESSING · KAPPERS

☎ 682 689 698 · 865 71 58 60

Calle Móstoles 43 (Tabaira) Teulada - MORAIRA

ADÍOS, DON ENRIQUE...

Ik kruip maar in de pen omdat de kamers nu netjes zijn en Netflix, waar ik nou eindelijk eens een dagje naar kon kijken, mij de keel begint uit te hangen. Mijn zitvlak doet al pijn van al dat zitten en de opgekropte energie maakt stilzitten tóch al moeilijk.

Ik kan wel op de Wii tennissen rondjes lopen op het terras en de trap op en af huppelen, maar dat zijn geen uitdagingen... En het weer werkt óók niet mee. We hadden allemaal zoveel plannen en ideeën, maar nu moet alles digitaal!

Ik kan wel ons toneelstuk van voor naar achteren reciteren, maar er luistert niemand en Rob is het al moe gehoord. Op de open-deur dag zouden we zoals iedereen, een leuk tafeltje gemaakt hebben... Al euforisch voor het optreden de dag erna en potentiële toneelspelers aangestoken hebben met ons enthousiasme. De inschrijvingen lagen klaar om belangstellenden te helpen de drempel te overschrijden en zichzelf al te zien schitteren aan het toneelfirmament van de NVOC. Wij hoopten daarmee ook nog wat mannelijk schoon aan te trekken, want blijkbaar zijn die niet zo happig om in het voetlicht te treden.

We betreuren het ten zeerste dat na 6 maanden hard werken "Adíos Don Enrique" niet doorgaat, door overmacht, maar we mogen hopen dat we allen deze crisis gezond doorkomen en we jullie volgend seizoen kunnen verrassen met een spetterend toneelgebeuren!

Myriam



Live muziek met Marise



Professionele Belgische zangeres.

*Voor al uw feesten : Barbeque's,
Verjaardagen, Bruiloft, Huwelijk,
of gewoon omdat u een feestje wil.*

*Solo, duo, trio of met full band
Van klassiek, Jazzy, tot pop, dans en swing
Engels, Duits, Frans, en uiteraard
ook Nederlandstalig.*

*Contact: 645.129.531 - marise.vox@gmail.com
of gewoon in de club.*

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

Mondhygieniste: Martha Olaya

Podoloog: Philip Mann

Psychologie: Rian Rijsbergen, Petra Rendering e.a.

Avda. Pais Valencia 19, Benissa

Tel: 965733157 Spoedgevallen: 639 60 42 69

Wederom een stralende dag en met een temperatuur van 22 graden startte onze wandeling met 30 deelnemers vanaf het terrein waar dinsdags de markt in Altea is. De organisatoren hadden gedeeltes van de blauwe en de rode routes geselecteerd om zodoende een 'eigen' KKK tour te creëren van 5,5 km totaal (2 uurtjes zoals altijd).

Langs de oevers van de Algar is het een populair verblijf voor allerlei vogelsoorten, vlinders en ook kleine viervoeters. Langs de wandelpaden staan informatieborden waarop je alles kunt lezen over wat er bloeit en groeit en leeft in dit gebied. Een prachtig natuurgebied waar wij de enige wandelaars waren.

Na uitleg van Dick over de Algar en diens oorsprong en een avontuurlijke route waar iedereen zich goed doorheen worstelde kwamen we uiteindelijk uit aan het einde van de boulevard van Altea. Ook leerzaam voor velen waren de Kamasutra kunstwerken met schaduw effect. We moeten nog maar eens terug komen om precies uit te zoeken wat de kunstenaar ons wilde leren.

Bij Restaurant La Terraza stonden de Nederlandse eigenaren ons al op te wachten. Een prima menu met lekkere wijntjes en een talentvolle zanger/gitarist zong verzoeknummers. De leden van het koor "Alegria" zongen uit volle borst mee. De eigenaresse bleek haar flamenco cursus met vlag en wimpel doorlopen te hebben. Al met al weer een topdag gehad!

Huub en Jacqueline Kluijtmans



Genieten van de authentieke Indonesische Keuken
in een moderne en sfeervolle ambiance

BAJUL



Indonesisch Restaurant Bajul

Avda. de la Paz, 27 03724 Moraira

Tel. 965 743 331

www.bajul.es / www.facebook.com/BajulMoraira

RESTAURANTE

STEAK HOUSE



LA MEJOR CARNE ARGENTINA A LA PIEDRA

HORARIO

**DE MARTES
A DOMINGO
18H A 24H**



Plaza Virgen del Carmen, 3
MORAIRA

Dinsdag 3 maart was Roland Appeltants onze gastheer. Samen met zijn vrouw Marie-Louise woont hij in Moraira in een mooi gelegen huis met enorme tuin. Die tuin is echt Rolands domein: elke dag besteedt hij meerdere uren aan het onderhoud, met veel plezier. Elke morgen maakt hij eerst een wandeling door de tuin, samen met zijn hond Artemis, om te kijken en genieten. Elk stekje dat hij in de grond steekt groeit weer uit tot een nieuwe plant of boom.

De tuinclub geniet dan ook niet alleen van deze mooie tuin, maar vooral van de verhalen van Roland. Onderweg worden stekjes afgebroken en uitgedeeld, kerrieplantjes, citroengeraniums, etc. We bewonderen de goudvisvijver, het boeddha beeld en het grote prieel in Indonesische stijl. Na de rondleiding door de tuin volgt een route onder het huis langs zijn klokkenverzameling. Ook daarover weet hij veel te vertellen. Hij is ook schrijnwerker, en de gesprekken kunnen zomaar een heel technische kant opgaan.

Dan worden we uitgenodigd voor een glas wijn, met hapjes, die ook door Roland zijn geregeld. Daarom is het zo leuk om lid van de tuinclub te zijn: je komt elke maand in iemands tuin, hoort elkaars verhalen en tips, neemt elkaars stekjes mee en geniet van elkaars gezelschap!



Maxim Restaurante



**Open van dinsdag tot zaterdag van 18.30 tot 21.30. Zondag van 13.00 tot 15.00.
Vanaf 1 juni ook open op maandag van 18.30 tot 21.30.**

**We organiseren events ('s middags op afspraak en 's avonds) zoals:
verjaardagsfeest, trouwfeest, groepsfeest, verenigingsfeest.**

Maxim Restaurante | Cabo San Vicente 1, 03724 Moraira | 96 574 81 93 | 600 699 630

Zaterdag 7 maart zou volgens de voorspelling een stormachtige dag worden. We verzamelden in Teulada goed ingepakt tegen kou en wind. Maar nadat we naar Gata de Gorgos waren gereden en begonnen aan de wandeling ging er steeds meer uit, want de zon hier is zo warm!

We werden door Irene af en toe geattendeerd op mooie uitzichten, want Irene kende de route en wij volgden, intensief pratend met onze mede-wandelaars. De gesprekken gingen over van alles, ook over de actualiteit rond het coronavirus. De route was mooi, de paden bestonden uit losse stenen, we stegen en daalden en wandelden zomaar een mooi bospad in. Na enige tijd liep dit pad dood en moesten we terug, de markeringssteen was verschoven... We vonden het niet erg en vervolgden onze gesprekken. We hielden pauze bij een gat in de grond met een hek ervoor, was dit een gevangenis geweest?

Na de pauze liepen we in zomershirts, zo warm was het. We kwamen uit in een droge rivierbedding, en de parkeerplaats was niet ver meer. De meesten gingen gezellig mee lunchen, maar wij sloegen deze keer over. Wat is het toch genieten hier, met zoveel keus aan bergwandelingen!



EINDE ZOMER, TERUG NAAR SCHOOL

TRAININGEN VOOR EEN STERK VERMOGEN
START NU MET ZELF BELEGGEN:
BINCK ACADEMY ONLINE



NOG GEEN KLANT?
PROFITEER DIRECT VAN
500 EURO
TRANSACTIETEGOEDE

Voor de actievoorwaarden, kijk op
www.binckspanje.com/500euro

**BELEGGEN KENT RISICO'S.
UW INLEG KAN MINDER WAARD WORDEN.**

www.binckspanje.com
info@binckspanje.com
+34 952 924 011

BINCK*BANK

Cieza, een stadje in een al duizenden jaren bewoonde streek, ligt ruim 40 km ten noorden van Murcia. Op Google Earth ziet de plattegrond van Cieza er uit als zo'n ouderwets ruikertje, met een dikke, korte steel. Die "steel" is het historisch centrum, voor ons daarom het meest interessante deel. Dit oude centrum ligt heel strategisch, namelijk hoog ten opzichte van het omringende dal. Daarin kronkelt de Rio Segura en wel zodanig dat hij vrijwel aan drie kanten om het oude stadsdeel heen loopt. Aan de vierde kant ligt het moderne gedeelte met op de grens een bibliotheek. Hierbij staat aan de voorzijde, zeer toepasselijk, in giga letters van ijzer: ERASE UNA VEZ (Er was eens)... De letters waren zó groot dat je ze pas van een afstandje goed kon lezen.

Het christelijke plaatsje Cieza kwam tot bloei nadat de bewoners uit het oorspronkelijke, welvarende, moorse plaatsje Syâsa definitief waren verdreven. Dat moorse stadje lag vlakbij het huidige Cieza maar aan de andere kant van de Rio Segura, op een berghelling met op de top een kasteel. Wat er nu nog van rest is de uitgebreide opgraving. Op afspraak door de week door groepen te bezichtigen, in het weekend door Individuen. Altijd met gids.

We wilden Cieza verkennen. Nadat we de auto een kilometer weg eindelijk hadden geparkeerd vonden we veel terrasjes en een versierd, groot plein met de Tourist Info. Het bleek dat er, niet ver weg, in een kloof van de Rio Segura een schitterende grot was met pinturas rupestres - onze hobby - maar dat die alleen met gids kon worden bezocht en pas de volgende dag. Hotel gezocht. Er was er een in het oude deel, direct naast het Syâsa museum. Verder werd ons een rondwandeling door historisch Cieza geadviseerd. Gedaan. Grillige, soms ook heel smalle straatjes, mooie oude panden, doorkijkjes, uitzichten en veel sfeer. Bij een hermita stond het bronzen beeld van een roepende vrouw: la Muda. Te zien aan haar opwindning wilde ze gehoord worden. Er hoorde een legende bij. De vrouw, die omdat ze doofstom was niet naar de mis was gegaan maar buiten wat rondliep, zag plots in de verte de moorse hordes oprukken. De schok daarvan was zó hevig dat ze van schrik haar spraak terug kreeg en schreeuwde "Moros Vienen". Zo redde ze Cieza. Het was 6 april 1477.



Wordt vervolgd...

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
Medisch centrum Moraira	966 490 204
Nooddienst	112
Seprona	965 146 129

Benissa

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

Benitachell

Policia Local	608 962 567
Centro de Salud	965 739 075
Ayuntamiento	966 493 369
Proteccion Civil	112

ANWB Benidorm

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

Paseo de la Castellana 259-D
28046 Madrid
Telefoon: 913 537 500
Tel. uitsluitend urgente noodgevallen: 629 654 321
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.

OVERLIJDENSBERICHTEN

Hugo Bermans

29-03-2020

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)

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. In maart en april is dat Henk Blankespoor uit Den Haag.

Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Bram Gerth (965795152) of Henk de Jong (965974303) helpen u op weg.

Website: www.kerkdenia.nl

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.

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.

Internationale Evangelische Gemeente in Calpe, elke zondag om 10.00 uur. Samenzang in het engels en spaans, dienst in het engels, live vertaling in Duits of spaans middels headsets. Avenida Diputación 38, Calpe (tegenover Renault garage)

PROFESIONEEL,
BETROUWBAAR,
ERVAREN.

UW NEDERLANDSTALIGE VASTGOED MAKELAAR VOOR
CALPE, BENISSA, MORAIRA EN OMGEVING

VERTROUW DE VERKOOP VAN UW HUIS TOE AAN ONS PROFESSIONEEL TEAM

VOLLEDIGE BEGELEIDING BIJ AANKOOP ZOWEL ALS BIJ VERKOOP...
VAN A TOT Z

Cristian Botella Perles

Jurgen de Kort




KANTOOR BENISSA
Avda. de la Marina 302
03720 Benissa (Alicante)

KANTOOR CALPE
Avda. del Port, n°1
03710 Calpe (Alicante)



 (+34) 649 85 15 25

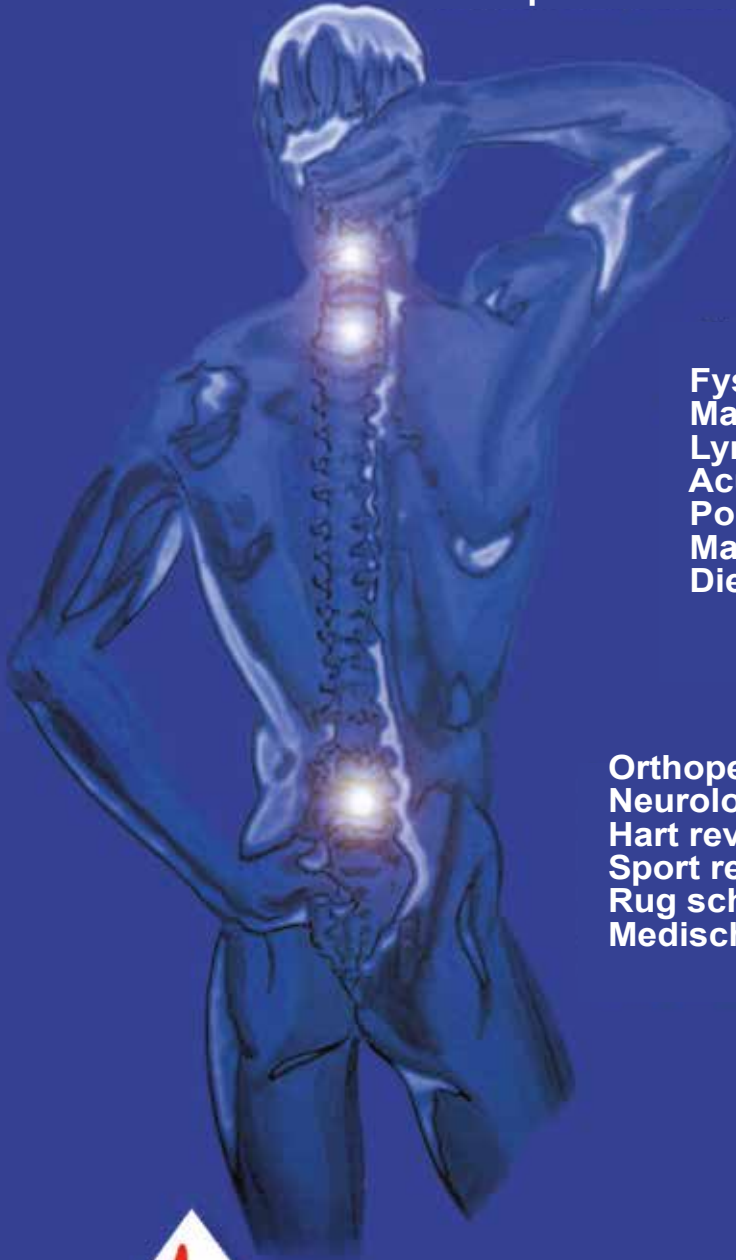
 (+34) 637 74 44 16

www.areacostablanca.nl
www.areacostablanca.be



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**

