



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Zomerstop!

Nu de zomer zo langzaam het voorjaar heeft verdrongen, nemen ook de toeristen de plaats in van vele van onze leden. Tijd om het zomerreces in te gaan.

De redactie wenst u een fantastische zomer toe. Wij gaan op vakantie tot de volgende nieuwsbrief in Oktober!

In dit nummer o.a.

Verslag bridgereis

Fotoverslag bergstappers

Verslag speurtocht Benissa

LAGUNA de Fuente de Piedra

Zomer openingstijden

Juni 2017



Buenaventura Villas

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

Tel./Fax: 96 649 03 85

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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

“LAST MINUTE” ZOMERVAKANTIE



Zonnige villa in de C/Avellano, met groot
zwembad (9x4,5mtr), 3 slaapkamers en 2
badkamers, overdekt terras, dakterras en BBQ.
Te huur per week in juli, augustus en september.
Inlichtingen bij Peter Croughs: Tel. 699 985 116

PETER EN BOB CROUGHS



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

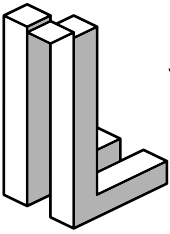


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

Bij uw komende verjaardag
(met minimum 10 personen) bieden wij u aan
een overnachting met ontbijt voor 2 personen
in ons hotel en uiteraard een fles cava.

Boek nu: **965 740 947**
C/ Lérida 2 MORAIRA

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



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub "De Lage Landen"

Nieuwsbrief Juni 2017

NVOC: voor contacten met Nederlandstaligen door middel van activiteiten op allerlei terreinen.

Correspondentieadres:

NVOC "De Lage Landen"
Buzón T 733
03724 Moraira-Teulada
Spanje

Bezoekadres:

Arnesol
Calle Cigüeña 10
Moraira-Teulada
Spanje

Routebeschrijving:

Net zoals er vele wegen naar Rome leiden, zijn er bijna evenzoveel manieren om ons clubgebouw te bereiken. Voor hen die nog niet vertrouwd zijn met het rijk gevarieerde stratenplan van Moraira is het verreweg het handigst om de volgende route te volgen:

U begint in het dorp bij de rotonde die het dichtst bij het benzinestation ligt. Volg van hier uit de borden richting 'El Portet'. Volg deze weg, bovenlangs de jachthaven, tot u na een ruime kilometer aan uw linkerhand een bordje 'Farmacia' ziet. Hier gaat u linksaf de 'Camino de la Viuda' op en volgt deze weg tot u wederom na een ruime kilometer het bord met 'NVOC Arnesol' ziet. Hier gaat u rechtsaf de 'Calle Cigüeña' in en ziet u het clubgebouw rechts van u beneden de weg liggen. Houdt u tijdens het parkeren rekening met het vrijhouden van de uitritten van buurtbewoners?

Internet: <http://www.nvoc-delagelanden.com>

E-mail: info@nvoc-delagelanden.com

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

Contributie: De contributie voor 2017 is vastgesteld op € 80,00 per persoon.
Bankrekening: IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544
BIC: BSABESBB

Colofon: Deze nieuwsbrief verschijnt 9x per jaar en ligt steeds voor u klaar in de bar van ons clubgebouw. Vanaf januari 2006 zijn alle nieuwsbrieven digitaal gearchiveerd op onze website en deze kunnen daar onbeperkt worden geraadpleegd.

Redactie & lay-out: Marco Westrik

Eindredactie: Cora Dekkers-Hulshoff Pol

Advertenties: Louk Clavan

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 12 oktober 2017

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 2 oktober 2017

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 24 november 2016	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Zomertijd	15
Openingstijden bibliotheek zomer 2017	15
Verslag bridgereis	19
Fotoverslag Bergstappers 6 mei	21
Jason Gast over: Lumbago en spit	22
Verslag speurtocht Benissa	23
Verslag Hapjes Maken 24 mei	27
Stukje Spanje: LAGUNA de Fuente de Piedra	29
Belangrijke adressen en telefoonnummers	30
Kerkdiensten	30

In de digitale versie van dit boekje staan veel links, onder andere achter alle advertenties en bijna alle foto's. Klik er eens op voor meer informatie!

Bezoek ook onze website: www.nvoc-delagelanden.com. Hier vindt u niet alleen alle berichten en artikelen uit dit boekje, maar ook verslagen van activiteiten, culturele evenementen en verschillende leuke en interessante rubrieken. Teksten in dit boekje zijn vaak ingekort vanwege de ruimte. De volledige tekst staat op de website, vaak ook met meer foto's.

Heeft u ook een idee voor een rubriek of een tekst of artikel voor op de website? Stuur het naar redactie@nvoc-delagelanden.com. De website is van leden voor leden!



uw partner in de
vakantieverhuur
van uw Spaanse woning

- Betrouwbaar
- Persoonlijke benadering
- Eigen serviceteam

Sharon Huibers
0031 653187005
sharon@costablanca-vakantiewoning.com
www.costablanca-vakantiewoning.com



Marike den Dulk

Avenida del Portet 42, Edificio El Forti,
Local I te Moraira
(tegenover de Peugeot garage).
Telefoon en fax: 966 490 347
E-mail: mail@marikedendulk.com

Voor al uw Spaanse problemen zoekt Marike een oplossing!
Bel Marike voor vrijblijvende verzekerings-offertes
tussen 9.30 en 13.30 uur.

Marike kan u ook begeleiden met o.a.:
auto import, auto overschrijving, notaris begeleiding bij aan
en verkoop van uw huis, testamenten, nalatenschappen, mondel-
ling-vertaalwerk, medische begeleiding bij specialisten.

Openingstijden: 9.30 tot 13.30 uur en (op afspraak)
van 16.30 tot 18.30 uur van maandag tot vrijdag.



Peter Niessink
ORTHOPEDIC CONSULTANCY

- Podotherapeut
- Orthopedisch schoenmaker
- Fysiotherapeut

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



37 jaar ervaring



Inloop - voetspreekuur elke woensdag: 1.00 – 3.00 PM

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

Carretera Moraira – Benitachell 22, 03724 Moraira, Alicante.

BESTUURSSAMENSTELLING PER 24 NOVEMBER 2016

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Anneke Blokland - Van Leeuwen 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bridge Externe zaken KKK
Vicevoorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roborto@gmail.com	Accommodatie Technische Zaken Tennis
Secretaris	Cora Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Tuinclub
2 ^e secretaris	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Commissies Prikbord Schilderen
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
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers - Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Keuken Publicatiebord Spaanse les
Bestuurslid	Regien Dwarkasing 610 193 761 nvoc.regina@gmail.com	Mode Op Maat Toneel Ziekencontact
Bestuurslid	Nicole Lesire 965 748 686 nicole.julien@gmail.com	Advertenties Evenementen Golf



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

Ans Doorakkers gediplomeerd pedicure Benitachell

Nieuwste nattechniek voor het verwijderen van likdoorns, eelt, ingegroeide nagels, schimmelnagels en algehele verzorging van uw voeten met eventueel een heerlijke voetreflexmassage.

Bij mij kunt u ook terecht voor het aanbrengen van permanente make-up met goedgekeurde niet roodkleurende pigmenten. Met verdoving.

**alleen op afspraak:
Tel: 664 534 919**



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

Tel: 966 491 259
24/7: 639 561 945
www.icmoraira.es

Adem

macha, s.l.

Administración de Empresas

- Inkomsten- en vermogensbelasting residenten en niet-residenten
- Fiscaal nummer / identificatienummer
- Notariële zaken
- Vestigingsvergunning (residencia)
- Rechtskundig advies (na afspraak)
- Onderhoud huis, tuin en zwembad
- Alle verzekeringen AXA, ARAG en DKV

www.gestorjavea.com

C/Falcia 2, local 1
Urb.La Guardia Park
buzon 602 BAM
03738 Jávea

T: 00-34-965770515

F: 00-34-966470608

E: info@gestorjavea.com

Geopend: ma-vrij van 9-13 u

Na afspraak evt. ook 's middags

Charlotte van der Werf

Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	croughs.moraira@gmail.com	966 490 385
	Robert Lem	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
Bergstappers:	Harm Kroon	nvocharm Kroon@gmail.com	634 398 125
Bergstappers Plus:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Betty Pennings	bpennings3@gmail.com	966 499 091
	Leny Oudendijk	oudendyk@telefonica.net	965 745 628
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	634 347 403
Evenementen:	Corry Reijmers	nvoc.evenementen@gmail.com	634 350 161
Filmavond:	Lydia la Rivière Zijdel	toneelnvoc@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.gastdesk@gmail.com	965 748 686
Golf:	Perry van Glabbeek	perryvanglabbeek@gmail.com	966 498 075
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 Eindredactie:	Cora Dekkers- Hulshoff Pol	redactie@nvoc-delagelanden.com	965 974 941
Nieuwsbrief Advertenties:	Louk Clavan	advertenties@nvoc-delagelanden.com	626 708 200
Publicatiebord:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	966 491 198
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	687 075 852
Technische zaken:	Zie het formulier in de	keuken van Arnesol	
Tennis:	Robert Lem (voorzitter)	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
	Domy Roël (vice voorz.)	domyroel@gmail.com	650 671 435
	Simon Bakker (administrateur)	s.c.bakker@quicknet.nl	
Toneel:	Solveig Dondorff- Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
Tuinclub:	Mohan Mehta	nvocuin@gmail.com	658 556 849
Website:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	627 108 528
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398

Premium Plus

THE BEST STEAK ON THE COSTA

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

CARRETERA CALPE-MORAIRA | EDIFICIO KRISTALMAR 30A
T: 966 177 387 | I: WWW.PREMIUMGROUPMORAIRA.COM

Der Rohrdoktor

Wij geven u
vooraf een prijs

Snelle ontstoppingsdienst
Reiniging van leidingen en buizen
Verwijderen van wortels
hogedrukreiniging
opsporen van verstoppingen zonder breekwerk
septic tanks (ook sanering daarvan)
deskundige afwerking

24 uren service

we leggen ook zwembadtegels onder water!

bel ons op 966 490 731 of mobiel 696 291 728
Email tristan.buhl@freenet.de - www.derrohrdoktor.jimdo.com

Maandag

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

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zaterdag

Vanaf ± 13:00 Golf

Wandelingen, maandelijks:

Bergstappers eerste zaterdag
Bergstappers+ derde zondag
KKK laatste zondag

*Raadpleeg website, informatiebord
en mededelingen voor exacte data*

NVOC "DE LAGE LANDEN"



Mar y San Design bouwt professionele websites voor elk budget. Van vakantiewoning tot verhuurbedrijf tot online winkel. Onze websites zijn ook geschikt voor mobiele apparaten als tablets en telefoons.

Kijk voor meer informatie op onze website of bekijk de website van de Nederlandse club als voorbeeld.



+34 620 109 683 | +31 (0)85 7858591
info@marysan.com | www.marysan.com

LANDLIJN, MOBIEL + INTERNET



LANDLIJN

- Huur voor de landlijn €12.99
- Gesprekken vanaf 1ct

MOBIEL



- Spaanse Gesprekken vanaf 3 ct
- Internationale Gesprekken vanaf 3ct
- Data Paketten
- NIEUW Mobiel Contract



DRAAD LOOS INTERNET

- Part-Time/Combinatie Pakketten
- Snel Internet
- Technische hulp in uw eigen taal
- Gratis Installatie
- Spaans 96 nummer

ADSL



- Supersnel internet
- Tot 20Mb download
- Technische hulp in uw eigen taal



U vindt ons kantoor op Ctra Moraira –Calpe 82B

Bel Ons: 902 88 90 70
965 743 473
Email Ons: sales@telitec.net
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 2017

8 oktober 17.00 uur Goud van Oud met "Just Us"

Nog niet met vaste datum, maar wel in de planning staan onder andere:

- * Openingsbarbeque
- * Voordracht door podotherapeut
- * Diverse wandelingen
- * Filmavonden
- * Klassieke muziekavonden
- * Hapjes maken

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".



Het ziekenhuis gekozen door Nederlanders en Belgen

Waarom IMED Ziekenhuizen kiezen?

- ⇒ Wij ontvangen alle **ZIEKTEKOSTENVERZEKERINGEN**.
- ⇒ Wij staan klaar om de **Nederlandse** en **Belgische patiënt** te dienen: een team van vertalers en meertalig personeel, medisch personeel en internationaal verplegend personeel, hebben direct contact met de Nederlandse en Belgische verzekeraars om hun procedures te stroomlijnen.
- ⇒ Wij zorgen voor alle **medische en chirurgische specialiteiten**.
- ⇒ **24h. spoedgevallen** en eigen ambulancedienst.

Wij zorgen voor u aan de Costa Blanca: **Benidorm | Teulada | Elche**



C/ Ramón y Cajal, n^o 7
03503 BENIDORM

GPS: 38.5412,-0.1059
966 87 87 87

www.imedlevante.com/nl



Carretera Teulada-Moraira, n^o2.
Camino del Calvario

03725 TEULADA
GPS: 38.7263,0.1082
966 81 74 04

www.imedteulada.com

ZOMERTIJD

Van 20 juli tot en met 24 augustus draaien we 'zomertijden'.

Dat wil zeggen dat de clubmiddag iedere donderdag in die periode plaatsvindt van 18.00-20.00 uur.

OPENINGSTIJDEN BIBLIOTHEEK ZOMER 2017

Zoals gebruikelijk zal de bibliotheek ook deze zomer beperkt open zijn.

De openingstijden zijn als volgt:

donderdag 13 juli	15.30-18.00 uur
donderdag 27 juli	18.00-19.00 uur
donderdag 10 augustus	18.00-19.00 uur
donderdag 31 augustus	15.30-18.00 uur





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

ook
Uw bank in Spanje voor
al uw beleggingszaken.

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



CENTRO-DENTAL.EU
ALTEA LA VELLA MORAIRA

**Dr. J.van Nikkelen Kuijper
en zijn assistentes zijn verhuisd**
Altea: Ctra. de Callosa 21, naast de optica
Moraira: Ctra. Moraira - Benitachell,
C.C: Los Pinos, naast Global Cars

TANDARTS

Altea la Vella	96 584 75 34
Moraira	96 574 33 30



Clinica Benissa



Huisarts: Dr. Max Meertens
Tandartsen: Eric Geerlings, Alexandra Rodríguez
Dermatoloog: Dr. Ruud Valks
KNO-arts: Dr. Stef Kohler
Orthopedie: Dr. Vicente Reig
Podoloog/pedicure: Philip Mann
Natuurgeneeskunde: Christina Brouwers
Acupunctuur: Monica Blokland
Psychotherapeute: Rian van Rijnsbergen
Psychologe: María Reyes Olmeda

*Aangesloten bij VGZ en
andere Nederlandse
verzekeringen*

Nu ook bij DKV

*Kijk op onze website voor
afspraken online en
andere informatie*

Avda. País Valencià 19, Benissa Tel: 96 573 31 57 Urg: 639 60 42 69 www.clinicabenissa.com

Met veel plezier hebben wij positief gereageerd op het verzoek van Els en Paul van Halteren om deel te nemen aan de bridgereis naar CABRA in Andalusië van 24 t/m 27 april.

Na een fijne en rustige autorit van 530 km en 6 rij – uren, werden wij prettig ontvangen in een prima hotel. Om 16.00 uur maakten wij kennis met de overige deelnemers en konden wij een forse map met veel info en documentatie in ontvangst nemen over interessante bezienswaardigheden van de grotere en kleinere plaatsen in de omgeving. En natuurlijk werden wij geïnformeerd over de gang van zaken met betrekking tot het bridgen, de vrije tijd, de maaltijden, enz.

Elke middag werden we om 17.00 aan de bridgetafel verwacht, waarna tegen 21.00 het tijd zou worden voor het keuzediner. Voor het winnende koppel was elke dag een leuke prijs beschikbaar. En de winnaar van de eerste dag werd gevraagd om een stukje voor de Nieuwsbrief van de NVOC te schrijven. Vandaar!

Tot half elf 's morgens stond er een welgevuld ontbijtbuffet klaar. Daarna was er volop gelegenheid kennis te maken met de omgeving in het zo mooie Andalusië. Opvallend zijn de prachtige wegen en... bijna geen verkeer! Mooie heuvels, en overal olijfbomen tot boven aan de bergen. Ook opvallend hoe met behulp van de Europese Unie dit gebied op de kaart is gezet.

We hebben veel gezellige plaatsen bezocht, musea, heel speciale hunebedden, teveel om op te noemen en alles met redelijke prijzen. De informatie die Paul had verzameld kwam goed van pas.

Al met al een fijne week met leuke mensen en een goed lopende organisatie, waar wij allemaal met veel genoegen aan terugdenken. We hopen dat we volgend jaar wéér mee mogen!

Resy en Jan Annink



Restaurant Les Fougues in Moraira

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

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

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

96 574 5109 / 678 488 895
Website: www.lesfougues.es
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 verhuismagazijnen naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffertje...wij de rest!

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

 ERKENDE
VERHUIZERS

 IAM

 PEREGRINAC

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





Lumbago en spit

Lumbago en spit zijn de twee meest voorkomende 'diagnoses' voor rugklachten die wij in de praktijk horen. Het is echter zo, dat lumbago en spit niets anders betekent dan 'pijn in de rug'. Een schamele diagnose dus... eigenlijk geen diagnose, maar een andere naam voor het symptoom wat de patiënt heeft.

Pijn in de rug wordt altijd veroorzaakt door een ontstekingsreactie in een gewricht. Dus niet, zoals veel wordt gedacht, in de spieren. Doordat er een ontstekingsreactie is veroorzaakt ontstaat er weliswaar meer spanning in de spieren, maar dit is niet de oorzaak van de klacht. Deze ontstekingsreactie kan voorkomen in de kleine (facet)gewrichtjes in de onderrug of in de SI-gewrichten (de bekkengewrichten). Verder is een andere mogelijkheid, dat er iets mis is met de tussenwervelschijf. Als deze teveel of te lang onder teveel druk staat raakt deze ook ontstoken.

De oorzaak van de ontstekingsreactie in deze onderdelen van de wervelkolom is vaak overbelasting als gevolg van verkeerd gebruik van de rug en lichaamshouding. Bij een holle rug bijvoorbeeld worden de facetgewrichten constant in elkaar gedrukt en klagen

mensen over pijn in de rug bij lang staan of over de markt slenteren. Veruit de grootste oorzaak die vaak gemist wordt is een asymmetrische stand van de rug. Dit uit zich dan in een S-vorm in de rug, een scoliose, die onevenredige krachten op alle gewrichten in de wervelkolom zet.

De oorzaak van een scoliose kan aangeboren zijn, maar de meeste zijn functioneel en dus ontstaan doordat het lichaam een probleem in de wervelkolom compenseert. Dit kan een platvoet zijn, een korter been, maar meestal is er sprake van een bekkenscheefstand. Het bekken is de basis van de wervelkolom en als deze niet recht staat, compenseert de wervelkolom deze scheefstand om de balans zoveel mogelijk te behouden. Als er overcompenseert wordt ontstaan de klachten. Mensen zeggen vaak, dat ze alleen maar een papiertje van de tafel pakte en dat toen de pijn in de rug schoot. Dit is natuurlijk niet de oorzaak, maar de druppel die een ontstekingsreactie deed ontstaan.

Door een juiste diagnose te stellen is het dus zeker mogelijk dit soort klachten van de wervelkolom met succes te behandelen. Onze kliniek bekijkt en onderzoekt alle patiënten uitgebreid van top tot teen om de oorzaak van de klacht te vinden en daarna deze oorzaak te behandelen.

Dus nooit meer warmte op een pijnlijke rug! Het voelt lekker voor de spieren, maar het verergert de ontstekingsreactie (de oorzaak) in de ruggewrichten.

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

Jason Gast (Doctor in Chiropractic),

www.whoiropracticcalpe.es

Quiropráctica Calpe Tel: 965 875 917.

Quiropráctica Altea Tel: 965 841 950

Dinsdag 16 mei was het zover. De NVOC speurtocht in Benissa met 44 deelnemers. Wij werden om rond 10.00 uur op de club verwacht. Per groepje van 2 of 4 personen kregen wij van Louk een plattegrond + info, hoe wij bij het beginpunt in Benissa konden komen.

Daar aangekomen kregen wij van Cora en Marianne de uitgebreide speurtocht met vragen. Vol goede moed begonnen wij met de wandeling. Alle ingrediënten voor een succesvolle dag waren aanwezig. Prachtig weer in een echt mooi oud historisch plaatsje.

Wij genoten van al het moois wat Benissa te bieden heeft. Door alle interessante vragen maakten wij op een speciale manier kennis met veel bezienswaardigheden. Ook de uitnodigende terrasjes konden wij niet weerstaan. Dit was echt genieten en nog leerzaam ook. Ik bewaar de wandeling zeker om het nog eens over te doen met onze gasten.

Mijn dank gaat uit naar de organisatie die elk jaar weer zo iets voor ons clubleden organiseert. Na afloop was er een smakelijke lunch in "Restaurante Nou Tapes Vizcaino".

Terecht merkte mijn medespeurder Adri aan het einde van de dag op " het was weer een dag met een gouden randje" en daar had zij volkomen gelijk in.

Lieke



the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 24,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 26,00



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:

Juni:
Maandag t/m Zaterdag 18:30 - 22:30

Juli t/m September:
Maandag t/m Zondag 18:00 - 22:30

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)



PROVINCIA
DE ALICANTE



HCB JALÓN



HCB ASISTEL
MORAIRA



HCB
CALPE



HCB SALUS
ALBIR



HOSPITALCLÍNICA
BENIDORM



HOSPITALCLÍNICA
BENIDORM

HCB

steeds dichterbij

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

Tussenpersoon Dominique 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 Jalón
vcampman@clinicabenidorm.com
96 648 09 24

TELEFOONNUMMER AMBULANCE



900 380 088

www.clinicabenidorm.com

Na een kopje koffie en een uitleg door Ingrid van Buul begonnen we met 10 enthousiaste deelnemers (8 dames en 2 heren) met de hapjes. Ingrid had al de nodige voorbereidingen gedaan, zoals (veel) boodschappen doen, alle ingrediënten klaarleggen, recepten voorbereiden en printen en 5 werkplekken creëren met op elke werkplek 2 personen.

Elk tweetal moest 3 hapjes maken. In totaal werden het 13 zeer verschillende hapjes, waaronder 2 chutneys, diverse soorten hartige bonbons, mousses, wafeltjes en gekruide druiven. Het leuke was dat al deze hapjes van tevoren kunnen worden gemaakt, en in de vriezer of koelkast kunnen worden bewaard. Op die manier kun je steeds de hoeveelheid pakken die je nodig hebt bij een gezellig samenzijn, en altijd wat op voorraad hebben als er spontaan bezoek binnen komt vallen. De hoeveelheid kun je variëren, zodat het ook een voorgerecht of bijgerecht kan vormen. En de inhoud is bij sommige hapjes ook variabel, zodat restjes of datgene wat toevallig in de koelkast ligt of wat je lekker vindt, ervoor kan worden gebruikt.

Het was heel gezellig, het was warm en het was heel leerzaam, we hebben heel wat afgekeken bij elkaar tijdens het maken van de hapjes en elkaar tips gegeven. En als klap op de vuurpijp hebben we alle hapjes prachtig opgesteld op een grote gedekte tafel, hebben we alle hapjes kunnen bekijken, fotograferen, maar natuurlijk vooral alles proeven en eten! Met een heerlijk glas wijn erbij was iedereen het erover eens, dat het een bijzonder hapjesbuffet was geworden, dat er heel goed en gezellig uit zag en bovenal heel erg lekker en smaakvol was! Zelfs de afwas en het opruimen hebben we samen met veel plezier gedaan, dat hoort er dan ook bij!

Veel dank aan Ingrid voor dit leuke en leerzame initiatief, wat ons betreft is het zeker voor herhaling vatbaar.

Anje Wansink



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 teneinde en het regende plots pijpenstelen. Wij hadden er nog een weekend achteraan gepland en hoefden niet verder dan Antequera, op slechts een uurtje rijden. Daar gingen we de dolmenes bekijken maar liever niet in de regen. Daarom wilden we onderweg tijd "verspillen" in de hoop dat later de regen zou stoppen.

Niet alleen stuwmeren trekken mijn aandacht (zie Embalses en Stuwdammen, Mei dit jaar), eigenlijk wel elk op de kaart aangegeven wateroppervlak van enige omvang. En ja, zoiets was er: een lagune, 19 km ten noordwesten van Antequera en pal noord en vlakbij de stuwmeren behorend bij de Caminito del Rey. Er lag een wegennetje omheen van witte weggetjes dus konden we het wel ronden.

Direct werd er al een eerste "mirador", een observatiepost, aangegeven. Wij erheen en wat bleek: deze lagune, de grootste van het Iberisch Schiereiland, 6,5 x 2,5 km en de op een na grootste van Europa is een uiterst belangrijke broedplaats voor flamingo's. In goede jaren zijn tot zo'n 20.000 paren geteld. Tot ver in de vorige eeuw een zoutwingebied is het nu een natuurreservaat waar behalve die flamingo's ook heel veel andere vogels bivakkeren. Wat een verrassing! Ook was er een groot en modern bezoekerscentrum - aantrekkelijk genoeg voor bussen met schoolkinderen - dat nog veel extra info gaf.

De toevoer van water komt via riviertjes vanaf de omliggende bergen. Gaandeweg lost zout in het water op. De Lagune heeft geen natuurlijke afvoer maar er is wel verdamping. Daardoor kan hij 's zomers droog komen te vallen terwijl de grootste diepte in de winter en het vroege voorjaar niet meer dan één meter is. Dit ondiepe, wat zoute water met zijn kleine krabjes en andere zilte hapjes is nou juist de ideale habitat voor die elegante, roze langpootvogels en hun kroost!

Cora 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
Openingsstijden: ma.- vr. van 09:00 - 17:00 uur.

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

KERKDIENTEN

Op verzoek van leden vermelden wij plaats en aanvangstijden van een aantal kerkdiensten in (overwegend) de Nederlandse/Vlaamse taal in de (wijdere) omgeving van Moraira.

Benidorm

Katholieke kerk: parochiekerk Nuestra Señora del Mar (Rincón de Loix, bereikbaar met bus 9, elke zondag om 11:00 uur.

Joodse kerk: synagoge van Benidorm, c/Berlin, Rincón de Loix, iedere vrijdagavond.

Protestantse kerk: van de Nederlandse Interkerkelijke Gemeente: 'Het Anker', elke zondag om 10:00 uur in het Kerkelijk Centrum 'El Ancla', Calle Doctor Severo Ochoa 10, hoek Calle de la Haya bij het BP benzinstation, Rincón de Loix (telefoon: 966 865 977)

Moraira

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

Benimarco

Katholieke kerk: internationale eredienst in verschillende talen, w.o. Nederlands. Elke zondag om 11:30 uur.

Dénia

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

Kerk San Antonio:

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

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

Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Bram Gerth (965795152), Henk de Jong (965974303) of Chris & Ria de Jong (677729509) helpen u op weg. Website: www.kerkdenia.nl

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**

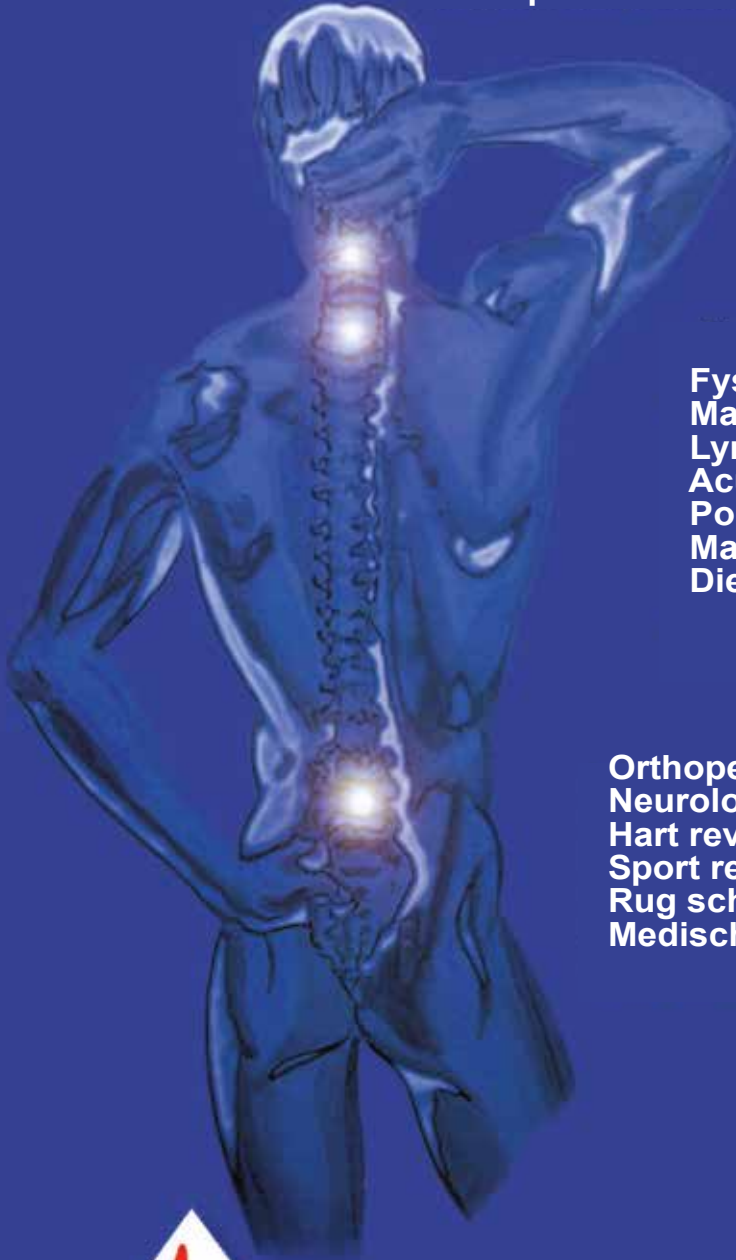
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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**

