



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



De winter komt eraan!

Ondanks dat de zon nog volop schijnt is de winter reeds in aantocht. De dagen worden korter en de temperaturen dalen langzaam maar zeker. De tijd voor onze evenementencommissie om uit haar zomerslaap te komen!

In deze uitgave leest u over een reeks nieuwe activiteiten, zoals de jaarlijkse clubreis en de kerstinkopen in Valencia.

In dit nummer o.a.

Hapjes maken!

Clubreis 2018

Verslag tennis picknick

Bridgereis 2018

Stukje Spanje: nacimientos

en nog veel meer...

November 2017



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

OP TOP LOCATIE!!! - Ref. A833

Comfortabele woning op eerste lijn met
prachtig uitzicht op zee, het groene
Senillar-park, en de Avenida de la Paz.

Ruime woon-eetkamer, separate
keuken, 2 terrassen, 2 slaapkamers en 2
badkamers.

Een appartement dat gezien mag
worden!

PETER EN BOB CROUGHS



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

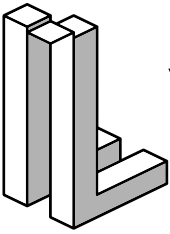


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

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

Boek nu: **965 740 947**
C/ L rida 2 MORAIRA

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



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

"De Lage Landen"

Nieuwsbrief November 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 14 december 2017

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 4 december 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
Schoonhouden Arnesol	15
Nieuwe boeken	17
Hapjes maken 15 november	17
Filmavond 14 november	19
Klassieke muziekavond 28 november	21
Zoekertjes	22
Optreden koor Alegria 7 december	22
Kerstinkopen in Valencia 13 december	23
Bridgereis naar Mojácar, 9 t/m 13 april 2018	24
NVOC clubreis 23 t/m 28 april 2018	25
Een Penseelstreek...	27
Verslag tennis-picknick 11 oktober	29
Jason Gast over: Rugpijn bij het opstaan uit een stoel	30
Verslag Bergstappers en bergstappers Plus 21 oktober	31
Krijt Uw Topje	33
Verslag KKK 29 oktober	35
Stukje Spanje: Nacimientos	37
Belangrijke adressen en telefoonnummers	38
Kerkdiensten	38

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

- o Betrouwbaar
- o Persoonlijke benadering
- o 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, monde-
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



37 jaar ervaring

Onderzoek en behandeling van Uw voetklachten middels:

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



Inloop - 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.

Administracion de Empresas

- Inkomsten- en vermogensbelasting residenten en niet-residenten
- Fiscaal nummer / identificatienummer
- Notariele 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 B&M
03738 Javea

T: 00-34-965770515

F: 00-34-965470808

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:	Frank Hoeks	hamilcar1954@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.gastdesk@gmail.com	965 748 686
Golf:	Perry van Glabbeek	perryvanglabbeek@gmail.com	966 498 075
www.nvoc-golf.nl	Esta Löchter	nvoc.golf@gmail.com	966 490 515
	Wim Witteveen	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	966 498 773
Jeu de Boules:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Klassieke Muziekavond	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	0031 624 222 697
Klaverjassen:	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	966 498 773
	Marian Boere	boere845@hotmail.com	665 018 759
KKK:	Chris Hallemans Adriaan van der Kuip	koffie.kuieren@gmail.com	616 812 818
Kookworkshops:	Kok Kroef	jkroef@xs4all.nl	615 424 951
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	965 748 459
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Nieuwsbrief 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
	Koos Venekamp (vice voorz.)	koosvenekamp@gmail.com	646 907 210
	Simon Bakker (administrateur)	s.c.bakker@quicknet.nl	
Toneel:	Solveig Dondorff- Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
Tuinclub:	Lieke Hoeks	nvocuin@gmail.com	0031 653 672 283
Website:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	627 108 528
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398

Premium Plus

THE BEST STEAK ON THE COSTA

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

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

Der Rohrdoktor

Wij geven u
vooraf een prijs

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

24 uren service

we leggen ook zwembadtegels onder water!

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

Maandag

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

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

Hele dag Biljartclub
10:00 - 13:00 Teken 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*

Hier had uw advertentie kunnen staan!

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

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

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**

NOVEMBER 2017

14 november	20.00 uur	NVOC Filmavond
15 november	10.00 uur	Hapjes maken*****
21 november	20.00 uur	Lezing Bert van Zutphen
23 november	15:30 uur	Buitengewone ledenvergadering
28 november	20.00 uur	NVOC Klassieke muziekavond

DECEMBER 2017

7 december		Optreden Koor Alegria
13 december		Kerstinkopen in Valencia *****

APRIL 2018

9-13 april		Bridgereis naar Mojácar *****
23-28 april		Clubreis naar Castilië en Leon *****

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".

- ✓ Planning van behandelingen in 3D
- ✓ Minimaal invasieve implantologie
- ✓ Paradontologie
- ✓ Zenuwbehandelingen
- ✓ Kindertandheelkunde
- ✓ Implantologie
- ✓ Orthodontie
- ✓ Esthetische tandheelkunde
- ✓ Protheses van tandimplantaten
- ✓ Preventie
- ✓ Kaakchirurgie

Eerste beoordeling GRATIS

Financiering: vraag naar de voorwaarden

Wij spreken:



966 81 74 11

levantedental@imedhospitales.com



IMED
LEVANTE

www.imedlevante.com

IMED Levante

C/ Ramón y Cajal, 7
03503 Benidorm (Alicante)

Gebruikers van Arnesol,

Wij hebben in ons clubgebouw Arnesol een intensieve bezetting en gebruik door verschillende commissies en clubs, zoals de Zang, Bridge, Klaverjas, Mode Op Maat, Schilderen en meer.

Helaas komt het de laatste tijd steeds vaker voor dat de bar en de keuken, na gebruik, niet schoon worden achtergelaten.

Glazen, kopjes en flesjes worden niet opgeruimd zodat een volgende gebruiker de bar vuil en vies aantreft en dat is heel vervelend.

Nog erger is het natuurlijk als dat ook gebeurt in de keuken. In de keuken is hygiëne zeer belangrijk en indien hier niet zorgvuldig mee wordt omgegaan kunnen er zelfs voedselvergiftigingen optreden.

Verschillende malen ben ik aangesproken op het vuil achterlaten van bar en keuken en ik kan jullie vertellen dat mij dat diep heeft geraakt!

Ik ben het aanspreekpunt voor de Horeca, maar elke gebruiker is verantwoordelijk voor de staat van keuken en bar en het achterlaten hiervan. Ik verzoek iedereen dan ook vriendelijk, maar wel dringend de genoemde zaken beter te gaan schoonhouden. Op 11 november vanaf 10.00 uur hebben we weer een schoonmaak-ochtend, iedereen is daarvoor welkom.

Met vriendelijke groeten,

Peter van Bloppoel





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

BOEK DER SPIEGELS E.O.Chirovici

Literair agent Peter Katz krijgt een brief en een half manuscript van ene Richard Flynn. Hij beschrijft zijn studietijd aan Princeton University, zijn liefdesrelatie met zijn huisgenote en de moord op zijn professor door onbekende dader, 25 jaar geleden. Omdat er geen follow-up komt, gaat Katz op zoek en ontdekt dat Flynn recent overleden is. Hij schakelt onderzoeksjournalist John Keller in, die de oud-agent Roy Freeman inzet. Wat is er in het verleden precies gebeurd? Wat hadden de onderzoeken van de professor (gevolgen van trauma op het geheugen bij psychiatrische patiënten) daarmee te maken? De auteur (1964, Transsylvanië) schrijft een vlotte psychologische thriller. Er zijn drie perspectieven in de ik-vorm, afgewisseld met het halve manuscript. Maar wie is betrouwbaar? De agent, ex-alcoholist met beginnende alzheimer, een getuige met retrograde amnesie? En bevat het manuscript de waarheid?

Het geheugen is onbetrouwbaar en beïnvloedbaar, een soort lachspiegel op de kermis. Een intrigerende thriller, met onsympathieke personages met een eigen agenda: ambitie, manipulatie en wraak.

HAPJES MAKEN 15 NOVEMBER

Met de herfst en winteravonden in het vooruitzicht wordt het weer gezellig genieten van een drankje en hapje met vrienden of familie. Het is leuk als je wat hapjes kunt serveren die nieuw zijn voor je gasten.

We gaan deze ochtend hapjes maken die je vooraf al kunt maken. Hapjes in een glaasje, op een klein bordje of lekker uit de hand. Er zullen ook hapjes gemaakt worden van herfst producten. Allemaal heerlijk te serveren bij een plank kaas of vlees. Maar ook heerlijk te gebruiken als lunch, of wat groter als voorgerechtje of bijgerecht bij een diner.

Aan het einde van de kooksessie gaan we al deze gemaakte hapjes gezamenlijk proeven als lunch!

Kosten: 15 € per persoon. Consumpties voor eigen rekening.
Max. 10 personen
Door: Ingrid van Buul

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)

“The Dressmaker” is geschreven door Rosalie Ham. Het boek is 2015 bijna verplichte literatuur in Australië. Dat komt, denk ik, omdat het platteland in de jaren 50 van Australië goed in beeld wordt gebracht.

De film is misschien zo nu en dan over de top. Ik bedoel daarmee, dat het plot niet altijd even geloofwaardig is. Dat is ook wel de kracht van de film. Je bent even in een andere wereld. Een wereld omstreeks 1950 in een benepen dorp in Australië. Er is een goede mix tussen komedie en drama. Het verhaal blijft onderhoudend aangezien er langzaam duidelijk wordt wat er zich in het verleden heeft afgespeeld. En er wordt heel goed gespeeld door de twee vrouwelijke hoofdrolspeelsters.

Wraak smaakt het beste wanneer het koud wordt opgediend! De eerste woorden in de film luiden dan ook : I’m back, you bastards. Hoef ik niet te vertalen.

Dochter Tilly is niet alleen aantrekkelijk maar beschikt ook over een vlijmscherp verstand. Gebukt onder schuldgevoel keert ze terug naar haar geboortedorp om haar demeterende moeder Molly op te zoeken. Tilly is een zeer getalenteerde modeontwerpster. Misschien een beetje overgetalenteerd. Ze laat zien dat je alles als wapen kan inzetten; ook de mode. Of zoals Joseph Luns het ooit samenvatte: “Het spel van naald en draad: naaien en genaaid worden.”

Tilly wordt gespeeld door Kate Winslet. Alleen al voor de jurken die ze in deze film draagt verdient ze een Oscar. Tilly zorgt voor het drama. Molly gespeeld door Judy Davis zorgt voor de humor. Kate Winslet is in Hollywood overbekend en heeft een uitgebreide prijzenkast thuis staan, gevuld met Oscars, Golden Globes, etc. Judy Davis is vooral beroemd in Australië vanwege haar karakterrollen. Haar prijzenkast is overigens niet veel kleiner dan die van Kate. Beide staan garant voor een leuke dinsdagavond.

En dames: de jurken zijn fantastisch. Wellicht iets voor Moraira! Eens wat anders dan een korte broek.



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

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

Allereerst wil ik alle aanwezigen bij de muziekavond van 31 oktober hartelijk danken voor hun komst! Leuk om te horen dat iedereen zo genoten heeft, ondanks wat technische hiccups. De sfeer was bijzonder, dank!

De volgende muziekavond staat gepland voor dinsdag 28 november. Voor de pauze kunnen jullie, net als 31 oktober, genieten van een heerlijke potpourri van Classical Chill en Classical Energy.

Na de pauze is er Concerto – het programmadeel met een volledig concert. De keuze is deze keer aan jullie!

Optie 1 de 5e symfonie van Tchaikovsky, met de Wiener Philharmoniker en Valery Gergiev

Optie 2 het 3e pianoconcert van Beethoven, met het KCO, Mariss Jansons en Mitsuko Uchida

Optie 3 het Requiem van Gabriel Fauré, met het Monteverdi Choir, het Orchestre Révolutionnaire et Romantique olv John Eliot Gardener

Alle drie topstukken en dito uitvoerenden.

Je stem uitbrengen kan vanaf vandaag, tot en met zondag 26 november. Stuur een mail, met in het onderwerp de componist van je keuze naar: rolf.dreijer@gmail.com

Het stuk met de meeste stemmen wint en komt na de pauze op het programma.

Ik ben erg benieuwd waar jullie voorkeur naar uit gaat. Tot 28 november!

Rolf Dreijer



ZOEKERTJES

Wist u al dat u op de website van de NVOC uw oude spullen te koop kunt aanbieden? Natuurlijk helemaal gratis. Of het nu gaat om huisraad, boeken of een laptop, voor alles hebben we wel een rubriek. Hier vindt u een greep uit wat er wordt aangeboden!

AUTOSTOELTJE

Autostoeltje - merk Graco - weinig gebruikt



€ 20,00

SLAAPBANK ZO GOED ALS NIEUW

Slaapbank in een simpele handbeweging om te bouwen tot heerlijke slaappleaats voor twee personen.



€350,00

OPTREDEN KOOR ALEGRIA 7 DECEMBER

Voordat we ons gaan onderdompelen in de gezellige warme Kerstsfeer zal op 7 december, tijdens de clubmiddag, om ca. 18.00 uur ons koor Alegria een kort optreden verzorgen. Onder de bezielende leiding van Guy Verhelst brengt het koor een 8-tal liederen ten gehore. U bent uiteraard van harte welkom.



KERSTINKOPEN IN VALENCIA 13 DECEMBER

Op woensdag 13 december gaan we weer naar Valencia voor onze Kerstinkopen. Zoals we inmiddels gewend zijn kan de de chauffeur ons laten uitstappen in het centrum van de stad, dicht bij de grote warenhuizen van "El Corte Inglés" en andere bijzondere winkels en boutieks.

Voor de liefhebbers van een bezoek aan IKEA zal om 16.00 uur de bus voor u klaar staan op de uitstapplaats in het centrum. Om 19.30 uur dient u bij IKEA weer op de afgesproken plaats te zijn, zodat de bus, na uw instap, meteen kan doorrijden naar Moraira.

Vertrek Moraira: Instappen om 9.15 uur op de Avenida de Madrid bij de bushalte tegenover Espai la Senieta. Vertrek bus uiterlijk om 9.30 uur.

Vertrek Valencia: Instappen om 19.00 uur op de uitstapplaats in het centrum. Vertrek bus uiterlijk om 19.10 uur.

Vertrek IKEA: om 19.30 uur klaar staan.

Aankomst Moraira rond 21.00 uur.

Deze bustocht kan weer aangeboden worden voor € 12,50 voor leden en € 15,00 voor introducés. Minimum aantal deelnemers 39 (max 55).



Mojácar is een oud vestingstadje, op een heuveltop, in het noorden van de provincie Almeria, niet ver van Vera en Garrucha en een paar kilometer van de kust. 300 km van Moraira en te bereiken over de AP7 en A7 in 3.5 uur.

Ons hotel is de Parador van Mojácar, liggend tussen het oude stadje en de strandboulevard. Een moderne parador met een zwembad, afgesloten parkeerplaats, mooie kamers en restaurant, bar en een salon om te bridgen.

De meeste kamers hebben een uitzicht op zee, uiteraard met badkamer, bidet, twee wastafels en alle andere gemakken. Het hotel heeft twee minusvalido's.

Er zijn veel plaatsen in de directe omgeving, die een bezoek meer dan waard zijn: Vera, Cuevas del Almansora, San Juan de los Terreros, Villaricos, Carboneras en de Sierra de las Cabrerias, om maar wat te noemen.

Op twee kilometer ligt Marina Golf Mojácar, dus er kan ook gegolfd worden. Er wordt op vier middagen gebridget door 16 – 20 paren van 16.30 tot ongeveer 20.00. Maandag en donderdagavond zijn er gezamenlijke avondmaaltijden. Dinsdag en woensdag zijn geschikt voor uitstapjes in de omgeving, maar er kan uiteraard wel in de Parador gegeten worden voor eigen rekening.

De kosten zijn 565 euro per paar en 430 euro voor degenen die apart op een eigen kamer willen slapen. Voor die kosten hebt u vier nachten plus ontbijtbuffet, twee avondmaaltijden, twee drankjes per dag, de fooi voor het personeel en de kosten van de prijsjes.

U kunt zich opgeven per email of mondeling bij Paul van Halteren.



6 daagse busreis naar **SALAMANCA, ZAMORA** en **VALLADOLID**

REISBESCHRIJVING

1ste dag: Moraira – **SALAMANCA**

Vanaf Moraira rijden wij over de autovias naar SALAMANCA. Rond 17.00 uur hopen we in het centrum van Salamanca te arriveren bij het EXE**** hotel waar we de komende drie nachten zullen logeren.

2de dag: **SALAMANCA**

's Morgens na het ontbijt staat de bus voor ons klaar voor een rondrit door Salamanca. Salamanca herbergt de oudste universiteit van Spanje, gesticht in 1218, ze was de eerste in Europa die de titel universiteit kreeg.

3de dag: Bezoek aan **ZAMORA**, of u blijft in Salamanca, de keuze is aan U!

Zamora is een oude vestingstad, strategisch gelegen aan de Río Duero en is in het verleden veroverd en bewoond door Romeinen, Arabieren en Christenen.

4de dag: Vertrek vanuit Salamanca naar **VALLADOLID**, de stad die tijdens Karel V hoofdstad van Spanje was. Onderweg is er weer een keuzemogelijkheid: een bezoek aan het historische plaatsje Tordesillas, waar u tevens kunt lunchen. Voor de wijnliefhebbers onder u bestaat de mogelijkheid om in het nabijgelegen plaatsje Rueda de bodega Yllera te bezoeken, met zijn Labyrint "El hilo de Ariadne", dat zich in ondergrondse gewelven op 20 meter diepte bevindt.

5de dag: **VALLADOLID**

Ook deze ochtend staat na het ontbijt de bus voor ons klaar om een rondrit door de stad te maken.

6de dag: Valladolid – **MORAIRA**

In samenwerking met FD Travelgroep kan deze 6-daagse busreis aangeboden worden op basis van logies en ontbijt voor € 395,- p/persoon of op basis van half pension in het hotel (niet in lokale restaurants) voor € 465,- p/persoon. Toeslag 1-pers. Kamer € 150,-.

Optioneel bezoek aan de Bodega, incl. lunch: € 32,- (Visita + degustación + menú tradicional).

Betalingsvoorwaarden:

€ 100,- aanbetaling bij reservering op donderdagmiddag (17.30-19.00 uur) in het clubgebouw bij Monique Croughs of d.m.v. een e-mail naar nvoc.clubreis@gmail.com U ontvangt dan per omgaande een mail met de bankgegevens voor de overboeking. De restbetaling dient voor 23 maart 2018 voldaan te zijn.

Bekijk de uitgebreide beschrijving, met veel foto's, op de website!

NVOC Clubreis,
Monique Croughs





Mary 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



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

EEN PENSEELSTREEK...

Elke donderdagmorgen is het weer een verrassing wat er allemaal op onze schilderdoeken te voorschijn gaat komen. Want ook al heb je een onderwerp, het verandert bij iedere penseelstreek!

Bij de start om 10 uur met koffie is het een gekakel en een herrie van jewelste en de rust erna, met de muziek op de achtergrond, is en blijft een bijzonder iets. Iedereen is dan in alle rust en stilte aan het schilderen en zelfs de meest levendige lawaaimakers onder ons horen en zien niets meer zodra ze de penseel in de aanslag hebben.

Tot het geroezemoes zo tegen half twaalf weer begint en men begint te lopen. Dan weet ik het al: het is tijd voor de tweede koffiepauze. De concentratie is dan weg en ons schilderbrein moet dan weer even worden opgeladen.

Als we om 13.00 uur afsluiten is iedereen moe maar wel heel voldaan en daar doen we het voor. De nieuwe doeken hangen tegelijkertijd als het nieuwe clubblad uitkomt. Maar voor het zover is moet er nog wel even wat verf op de doeken worden geschilderd. Hopelijk zijn onze schilderijen ook nu weer clubbar-waardig.

Met een herfstachtige doch zonnige penseelstreek wens ik alle clubleden weer veel plezier toe met het bekijken en bespreken van onze kunstwerken.

Ietje Speets



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)

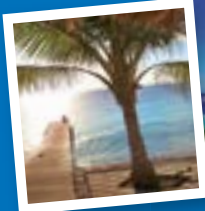
96 574 5109 / 678 488 895
Website: www.lesfougues.es
E-mail: info@lesfougues.es



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



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

VERSLAG TENNIS-PICKNICK 11 OKTOBER

Liefde voor? De liefde van de man gaat door de maag, zeggen ze, maar dat geldt evengoed voor de vrouwen hoor. Dat was woensdag 11 oktober jl. dan ook goed te merken.

Wij, de leden van de tennisclub zal ik maar zeggen, zijn natuurlijk in eerste instantie een sportieve club, maar tevens een hechte club. Tweemaal per week wordt er van 30 minuten tot 2 uur getennist, volgens eigen kunnen en willen, maar: we houden ook van gezellig samen uit eten en och (als het moet), ook wel van een glaasje erbij. Dit gebeurde dan ook op onze halfjaarlijkse picknick-dag.

Como siempre, stralend weer en een buffettafel die uitpuilt van de heerlijkheden die de dames én heren hebben weten te bereiden. Sommige handen snoepen al van gerechtjes die er staan, terwijl hun eigen schotel de tafel nog niet heeft geraakt, omdat het er allemaal zo uitnodigend uitziet.

Met of zonder tafelkleed, eigen bord en bestek, glazen in alle kleuren en vormen, worden de tafels gezellig aangekleed. Al snel knallen de kurken en wie nog even geen zin heeft in Cava of wijn, doet zich tegoed aan de héérlijke Bowl die Carla met liters heeft gemaakt. Zoals het eten op je bord wisselt, wissel je ook van tafel en plaats. In één woord: gezelligheid ten top!

Met gitaarbegeleiding van Theo, wordt er ook nog gezongen (al of niet aan te horen !!.. grapje), maar één ding is zeker, op het einde zie je alleen maar lachende, voldane gezichten dag zeggen, want uiteindelijk zijn we 2 dagen later alweer samen, maar nu om te tennissen!

Robert Lem





Rugpijn bij het opstaan uit een stoel

De meest voorkomende klacht die wij in onze kliniek tegenkomen is rugpijn. Dit kan zich op allerlei manieren uiten. Wat echter het vaakst als pijnlijke activiteit naar voren komt is het opstaan uit een stoel. Iedereen ziet weleens mensen moeilijk overeind komen na het zitten. Om te weten hoe dit komt is het belangrijk te weten wat de oorzaak van lage rugpijn is.

Deze pijn kan zijn oorsprong in drie structuren hebben. De kleine rug gewrichten (facetgewrichten) kunnen geïrriteerd zijn. Dit wordt veelal veroorzaakt door een foutieve houding en/of dwangstand van de wervelkolom. Hierdoor worden deze gewrichten constant in elkaar gedrukt en zijn eigenlijk chronisch geïrriteerd door deze constant druk in de gewrichten. Als deze ontstekingsreactie nog niet zodanig is dat er constant pijn is, wordt deze ervaren als stijfheid en pijn bij het opstaan uit een stoel. Bij het zitten in een stoel ontstaan er wat ruimte tussen de facet gewrichten, de druk gaat er dus een klein beetje vanaf.

Als er na een tijdje weer wordt opgestaan, komt in een keer het volle lichaamsgewicht op die gewrichten te staan. Dit uit zich in moeilijk opstaan en pijn die na een beetje bewegen weer minder wordt. Belangrijk te weten is dat de pijn minder wordt door het bewegen, de oorzaak blijft echter aanwezig.

De tweede oorzaak kan in de tussenwervelschijven liggen. Als de tussenwervelschijf ontstoken of beschadigd is, geeft dit sowieso pijn in de rug bij het zitten. Typisch is dat mensen gekromd en scheef uit een stoel opstaan, beginnen met kleine pasjes lopen, de handen in de rug zetten en een beetje mank lopen. Dit duurt meestal een minuut of vijf en daarna kan er "normaal" bewogen worden.

De laatste oorzaak komt uit de bekkengewrichten, de sacro-iliaal gewrichten. Deze gewrichten tussen het heiligbeen en de bekkenhelften kunnen verwrongen of scheef staan. Door deze dwangstand ontstaat er overbelasting en dus een irritatie in de zogenoemde SI-gewrichten. Bij zitten is er vaak geen pijn, maar bij opstaan en weer lopen is er een gevoel of er aan een kant van de rug een mes in de onderrug staat met een pijn die vaak de bil in trekt.

Meer dan eens gaan bovenstaande klachten gepaard met uitstraling naar een of twee benen en /of andere pijnen in de wervelkolom. Verder is er vrijwel altijd een combinatie van overbelasting van de genoemde structuren aanwezig. Om van deze "opsta-pijnen" af te komen, zal de oorzaak moeten worden aangepakt. Onze kliniek is gespecialiseerd in het opsporen en behandelen van de oorzaak van dit soort klachten. Elk aspect van de klacht zal worden aangepakt om van deze klachten af te komen. Ironisch genoeg is het TEVEEL zitten vaak een veel voorkomende oorzaak van deze klachten.

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

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

Op een stralende morgen om 9.30 verzamelden zich ca 20 Bergstappers van diverse pluimage, Berstappers en Bergstappers Plus, bij "de gevangenis" in Teulada. Daar ontvingen wij van Cora i.v.m. het doel van de wandeling, de "loze" dam tussen Fleix en Tormos, een interessante verhandeling getiteld "embalsen en stuwdammen". Met die "loze" dam was iets loos....

Eerst een prachtige rit door het mediterrane achterland via Jalon/Xalo en Murla met als doel Fleix en het Vall de Laguar (Vallei van de Grotten, Arabisch). Onderweg zagen we bij Fontilles de berghelling met de hoge muur van de Leprozen-kliniek (Sanatorio S. Francisco de Borja) waar tegenwoordig ook patienten met ziekenhuis-infecties zoals MRSA nabehandeld worden.

Wij parkeerden bij het kerkhof van Fleix na een blik geworpen te hebben op het merkwaardige bergdorp Campell dat op een lange bergrug geplakt lijkt. Na een klein sukje asfalt sloegen we linksaf het dal van Laguar in. Heerlijk weer, prachtige flora en een goede stemming: het pad naar beneden stelde iedereen gerust. Onderweg kwamen we verschillende natuurlijke bronnen tegen (agua non tratata) die de naam Fontilles verklaarden.

Bij de eerste rust ontdekten we ineens een boer op een terras boven ons die johannesbrood peulen aan het plukken was. Op onze vraag waarom bleek het om veevoer te gaan. Overigens worden de peulen ook vermalen tot Carobepoeder, een alternatief voor cacao. Interessant is dat volgens Wikipedia het gewicht van de zaden nagenoeg constant is (ca 0,2g) en dat zij werden gebruikt als gewichtjes voor b.v. diamanten. Het woord karaat zou hiervan afgeleid zijn. Overigens ging deze boer zover dat hij op een reeds gevulde zak ging staan en daarbij bijna voorover van het terras afviel als onze groep hem niet luidkeels gewaarschuwd had...

Lees de rest van het verslag, inclusief vele foto's (in kleur!), op de website!



the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
 inclusief een halve fles wijn
 € 25,00



driegangen menu
 inclusief een halve fles wijn
 € 27,00



Zondag Lunchmenu
 3 gangen, inclusief een halve fles wijn
 € 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:

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

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

Het spektakel aan de Costa Blanca Noord is voorbij. Een toernooi dat vele verdachtmakingen had met onder ander malversaties, manipulaties, matchfixing.

Het is haast niet te voorkomen dat bij zulke groot opgezette toernooien met hoog prijzen geld de criminele bovenwereld nauw samenwerkt met de onderwereld. Ook dit toernooi zijn we geconfronteerd met dergelijke excessen. Vele spelers zijn lopende het toernooi afgefallen, sommige vrijwillig door privéomstandigheden, enkele zijn gevlucht om aanhouding te voorkomen. Niettegenstaande heeft de totalisator een top omzet gedraaid.

De dag voor de finale tussen Gerrit Diamond met Theo Birdie tegen het Wassenaarse koppel Henk De Pique en Coos Masee dook plotseling de vermiste FVS in Moraira op. De grote man achter het illegale gokcircuit werd op de dansvloer bij de club Saxo signaleerd. Soepel swingend en ontspannend op de muziek van JustUS leek het er niet op of hij de finale partij zou gaan beïnvloeden. KrijtUwTopje signaleerde enige vluchtige gesprekken tussen hem en de Wassenaarse finalist Coos Masee.

De finalisten kregen ook nog even de aandacht van de band met het spelen van "Oh Den Haag, mooie stad achter de duinen". Sterk was dat de zanger Aad, ras Feijenoorder in hart en nieren niet schroomde om tijdens dat mooi Haagse lied de club cap van ADO op te zetten. Als je dit doet mogen we wel opmerken dat de zanger veel respect heeft voor de Hagenezen en ADO-aanhangers.

Tot op heden blijft het een vraagteken wat FVS en Masee tijdens het spelen van Oh Oh Den Haag bespraken. Had het te maken met de finale partij. Zou Masee zijn omgekocht door FVS om zijn partij opzettelijk aan het plaatselijk duo Gerrit/Theo te laten. De quote liep de laatste uren hoog op en stond op 1 tegen 10. Het gevreesde Wassenaarse duo staat all over the world bekend dat zij tijdens grote finales "Killers" zijn. Wel is al lange tijd het vermoeden dat zij mogelijk met gemanipuleerde keu's spelen en dat zij organisaties omkopen en zo hun mannetjes kiezen om ook de ballen te wisselen voor gemanipuleerde ballen-ballen met een magnetische kern. Dit is echter nog nooit bewezen. Maar ja waar rook is, is vuur...

Voor de wedstrijd werden alle keu's door de scanner gehaald. De organisatie liet niets aan het toeval over. Ook moesten de spelers zich laten fouilleren en met een body-scan werd gekeken of er geen technische- en zendapparatuur op of in het lichaam aanwezig was.

Er moesten twee of meerdere partijen 10 over rood worden gespeeld. De eerste partij stootten Gerrit en Theo het Wassenaarse koppel volledig van het laken. Binnen twintig minuten was de partij met een overweldigende overmacht gewonnen. Gerrit Diamond speelde boven zijn krachten. Mogelijk toch doping, hoewel alle spelers ook daarop zijn gecontroleerd. Na afloop zal de urine-en bloed test wel uitsluitsel geven.

Lees de rest van KrijtUwTopje op de website!



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 Riemaker

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

´Half elf bij het clubgebouw, aanmelden bij mij en vergeet niet de klok 1 uur achteruit te zetten, want de wintertijd is dan ingegaan´ zei Adriaan. De meeste KKK´ers druppelden inderdaad om half elf het clubgebouw binnen. Betaalden keurig voor het menu dat in het restaurant El Cumbre plaats zou vinden. Chris, vrouw van Adriaan zag toe of de lijst van personen klopte. Kopje koffie om wakker te worden en om elf uur legde Adriaan uit wat er allemaal ging gebeuren.

In een stoet reden we achter Adriaan aan, Ludo sloot de rij. Het was raadzaam om op deze manier te rijden omdat je makkelijk de weg kwijt kon raken naar de Cumbre. De rit op zich was al een belevenis. Uitzicht was adembenemend. We stopten bij de manege op de Cumbre waar de wandeling begon. Al kuiierend liepen we naar het punt dat de ´Mirador Granadella´ heet. Degene die meer van doorstappen houdt, kan zaterdag 4 november meegaan met de bergstappers.

Het was zonnig, regen was voorspeld maar er is geen spatje gevallen. Het leuke van zo´n wandeling is dat je dan weer met de een praat en dan weer met de ander. Ook ´nuttig´ vanwege de informatie die je krijgt over het leven hier in Spanje. Aan het eind van de wandeling kregen we een prachtig uitzicht op de Cabo de la Nao. Met het mooie weer kwamen we nog een grote groep Spaanse wandelaars tegen.

Om ca. één uur reden we naar het restaurant El Cumbre, waar een lange gedekte tafel stond voor 35 personen. Ook daar werden er geanimeerde gesprekken gevoerd. Het eten en de bediening was top, men wist dat al want dit restaurant staat zeer goed bekend. Tegen vieren reden de meesten huiswaarts. Het was een geslaagde dag, met dank aan de organisatie Adriaan en Chris.

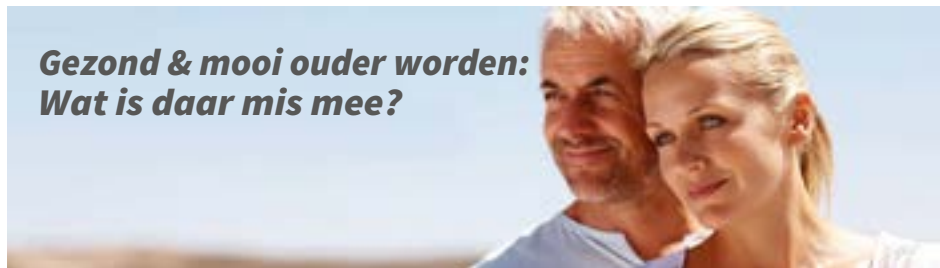
Linda van Leeuwen



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

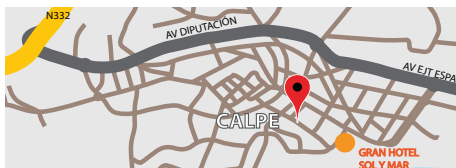
Dr. Eleanora Hendriks heeft gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en de Universiteit van Antwerpen. Naast de opleiding huisartsgeneeskunde (1985/1986) volgde zij een aantal aanvullende opleidingen die haar een allround arts maken. Ze is gespecialiseerd in onder andere Chinese geneeskunde (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.



Geboren als bewoners van een rivieren delta zijn we uiteraard bekend met brede, bevaarbare rivieren en alles wat daarbij hoort. Maar waar en hoe ontstaat zo'n rivier? Ik herinner me mijn opgetogen verwondering als tiener toen het mini beekje dat vanonder het einde van de Furka gletsjer uit kabbelde de oorsprong van de Rhône bleek te zijn.

Ook in Spanje kun je op veel plekken de bron vinden van wat elders in Spanje een flinke rivier is geworden. Boeiend, steeds weer anders zo'n bron. Nogal wat rivieren ontstaan doordat de regens op de bergen stroompjes veroorzaken die gaandeweg het begin van een rivier vormen.

Een stuk indrukwekkender is het wanneer het water ergens direct uit de grond opborrelt: een echte "geboorte" of "Nacimiento". Wij kwamen dit o.a. tegen in het Parque de Cazorla. Aangegeven stond een plaatsje Fuente de Segura. In de buurt daarvan kwamen we bij een klein rotsbasin, diameter niet veel meer dan een ruime twee meter waarin het water vrolijk kolkte terwijl een dun stroompje wegliep over de rand: het begin van de Río Segura ! Aan toeristische voorzieningen werd gewerkt!

Puur spectaculair is de Nacimiento del Río Mundo. Deze ligt in een wat bergachtig gebied net ten zuiden van het plaatsje Riópar. Volg vanaf de parking het slingerende pad. Al stijgende kom je boven elkaar en te midden van weelderige begroeiing drie flinke watervallen tegen die met kracht de rotswand uit spuiten: de bovenste zelfs bijna vanuit de top. Onwaarschijnlijk schouwspel !

Ik vind het een speelse gedachte dat, terwijl wij mensen, de dieren en de planten een levenscyclus doormaken van geboren worden, groeien en weer sterven, veel rivieren dat alles voortdurend tegelijk doen. Ze worden constant geboren, verbreden zich en hun loop vervolgend blijven ze maar eindigen in zee of oceaan...

Cora Dekkers-Hulshoff Pol



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

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

Benissa

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

KERKDIENTEN

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

Benidorm

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

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

Protestantse kerk: van de Nederlandse Interkerkelijke Gemeente: 'Het Anker', elke zondag om 10:00 uur in het Kerkelijk Centrum 'El Ancla', Calle Doctor Severo Ochoa 10, hoek Calle de la Haya bij het BP 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**

SPECIAL 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

Geltenkaas 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 jessoorten
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**

