



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Het seizoen is ten einde

Veel clubgenoten zullen weer naar de koelte op zoek gaan in andere oorden en/of de de familiebanden weer even aan willen trekken.

Maar we hebben nog even te gaan hoor in ons heerlijke Moraira en ons gezellige clubleven blijft sowieso doorgaan gedurende de gehele Spaanse zomer.

Ietje Speets

In dit nummer o.a.

Stedentrip naar Madrid

Bergstappers op de Cumbre

Verslag speurtocht Javea

Jsljimbeursontsteking

Appels schilderen

en nog veel meer!



Juni 2019



Buenaventura Villas

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

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

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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



PETER EN BOB CROUGHS



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

**REWIRE
YOUR
HOME**



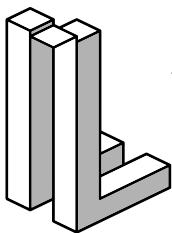
**FOR JUST
1,850€**
(vat not included)



**SOLAR KIT
TO POWER
YOUR POOL
FILTRATION
PUMP**

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





Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub "De Lage Landen"

Nieuwsbrief Juni 2019

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

Correspondentieadres:

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

Bezoekadres:

El Corregidor
Calle Bédica 1
03726 Benitachell
Spanje

Routebeschrijving:

Vanaf Moraira en Teulada rijdt u via de Ctra. Moraira-Benitachell richting de Mercadona. Nog voordat u bij de Mercadona bent, ziet u aan uw rechterhand Clinica Asistel en direct daarna slaat u rechtsaf de Urbanisatie Villotel in. Na de tweede verkeersdrempel direct linksaf slaan. U ziet aan het einde van de weg het clubgebouw liggen.

Vanaf Javea en Benitachell rijdt u richting de Mercadona via de Ctra. Moraira-Benitachell. Bij de rotonde voor de Mercadona rijdt u rechtdoor en u ziet al spoedig de ingang van de Urbanisatie Villotel aan uw linkerhand. Daar slaat u linksaf de Urbanisatie in. Na de tweede verkeersdrempel direct linksaf slaan. Aan het einde van de weg ziet u het clubgebouw liggen.

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

E-mail: info@nvoc-delagelanden.com

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

Contributie: De contributie voor 2019 is vastgesteld op € 85,00 per persoon.
Bankrekening: IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544
BIC: BSABESBB

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

Redactie & lay-out: Marco Westrik

Eindredactie: Cora Dekkers-Hulshoff Pol

Advertenties: Joke Krediet

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 10 oktober 2019

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 30 september 2019

E-mail: Uitsluitend naar: redactie@nvoc-delagelanden.com



SELECT Villas of Moraira



We zijn hier

**Avenida de Madrid 5,
Moraira, 03724**

**Tel: 0034 966490861 /
0034 616002993**

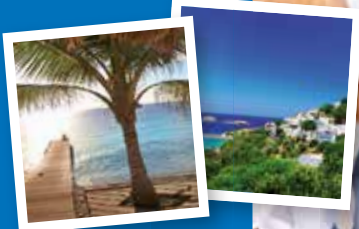
Email: info@select-villas.es

Wij spreken Nederlands

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 verhuishagens naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffertje...wij de rest!

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

ERKENDE
VERHUIZERS

IAM

PERITAC

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

INHOUDSOPGAVE

Bestuurssamenstelling per 14 december 2018	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Reisje naar Madrid 9-12 december 2019	15
Verslag speurtocht Javea	21
Nieuw in de bieb	25
Jason Gast over: Slijmbeursontsteking	27
Een penseelstreek	29
Verslag Bergstappers 4 mei	31
Stukje Spanje: Alcaraz	33
Belangrijke adressen en telefoonnummers	34
Overlijdensberichten	34
Kerkdiensten	34



Le Dauphin
Restaurant

Since 1993



Playa del Portet

03724 Moraira

96.649.04.32

www.ledauphin.com



Avenida de la Paz

03724 Moraira

96.574.32.56

www.restaurantevepas.com



**NVOC “De Lage Landen”
is vanaf nu ook te vinden
op facebook.**



Ga naar fb.me/nvocdll

Maríke den Dulk

Begeleiding bij aan- en verkoop van
onroerend goed, afwikkeling nalatenschappen,
Nie nummers, verzekeringen
en verschillende dienstverleningen.



Tel.: 96 649 03 47

Mobiel: 666 422 888

Cami de'l Andragó 1, local 1A

Email: mail@marikedendulk.com

03724 MORAIRA



Peter Niessink
ORTHOPEDIC CONSULTANCY

- Podotherapeut
- Orthopedisch schoenmaker
- Fysiotherapeut



39 jaar ervaring

Onderzoek en behandeling van Uw voetklachten middels:

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



afspraak op de woensdag van 13.00 tot 16.00 uur: **966 495 448**

Carretera Moraira – Benitachell 22, 03724 Moraira, Alicante.

BESTUURSSAMENSTELLING PER 14 DECEMBER 2018

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Externe zaken Commissies Schilderen
Vicevoorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roberto@gmail.com	Accommodatie Tennis Audio-video techn
Secretaris	Cora Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Bridge
2 ^e secretaris	Nicole Lesire 965 748 686 nicole.julien@gmail.com	Tuinclub Advertenties Evenementen Golf
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 965 747 048 +31 653 161 814 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Klaverjassen Zangkoor Keuken
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers - Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Prikbord Publicatie Spaanse les
Bestuurslid	Michel Rosenberg 696 033 243 m.rosenberg@wxs.nl	KKK Mode op maat Evenementen
Bestuurslid	Hanneke Mulder-Kaptein +31 654 744 420 nvoc.hannekemulder@gmail.com	Evenementen Interieur Toneel

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





BODY STRESS RELEASE

Unlocking tension - Restoring self-healing

BSRCOSTABLANCA

Vastgezette spierspanning
kan o.a. leiden tot:

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

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

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

Lid van de BSRAN en MIBSRA

WWW.BSRCOSTABLANCA.COM



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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

Adem

macha, s.l.

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	fam-kroon@live.nl	634 398 125
Bergstappers Plus:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	634 347 403
Evenementen:	Nicole Lesire	nvoc.evenementen@gmail.com	620 165 633
	Michel Rosenberg		696 033 243
Filmavond:	Frank Hoeks	hamilcar1954@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.gastdesk@gmail.com	620 165 633
Golf:	Perry van Glabbeek	perryvanglabbeek@gmail.com	966 498 075
www.nvoc-golf.nl	Esta Löchter	nvoc.golf@gmail.com	966 490 515
	Wim Witteveen	w.witteveen29@upcmail.nl	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	965 747 048
Introductie nieuwe leden	Adri Petri	a3.petri@gmail.com	+31 651 513 931
	Lieke Hoeks	liekehoeksspanje@gmail.com	602 669 672
	Netty Moes	nettymoes@gmail.com	+31 614 398 906
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 Muziekmatinee	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	+31 624 222 697
	Erik Hulleman	erik.jacqueline.hulleman@gmail.com	965 748 156
	Peter Mulder	pe.mulder@xs4all.nl	+31 653 360 347
Klaverjassen en Keezen	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	965 747 048
KKK:			
Kookworkshops:			
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	+31 612 583 051
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Nieuwsbrief Eindredactie:	Cora Dekkers-Hulshoff Pol	redactie@nvoc-delagelanden.com	965 974 941
Advertenties:	Joke Krediet	nvoc.advertenties@gmail.com	687 075 852
Publicatiebord:	Anne-Lize Jaspers	huub.annelize@gmail.com	695 867 006
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	966 491 198
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	687 075 852
Technische zaken:	Zie het formulier in de	keuken van El Corregidor	
Tennis:	Robert Lem (voorzitter)	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
	Koos Venekamp (vice v.)	koosvenekamp@gmail.com	646 907 210
	Simon Bakker (administr.)	esseeb@gmail.com	
Toneel:	Solveig Dondorff-Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
Tuinclub:	Lieke Hoeks	liekehoeksspanje@gmail.com	602 669 672
Website:	Marco Westrik	redactie@nvoc-delagelanden.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	+31 620 313 447
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398

Premium Plus

Steak House & Restaurant

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

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

Der Rohrdoktor

Wij geven u
vooraf een prijs

***Snelle ontstoppingsdienst
Reiniging van leidingen en buizen***

Verwijderen van wortels

hogedrukreiniging

opsporen van verstoppingen zonder breekwerk

septic tanks (ook sanering daarvan)

deskundige afwerking

24 uurs service

we leggen ook zwembadtegels onder water!

bel ons op 966 490 731 of mobiel 696 291 728

Email tristan.buhl@freenet.de - www.derrohrdoktor.jimdo.com

Maandag

Hele dag	Biljartclub
10:45 - 13:30	Zangkoor Alegría
14:30 - 17:00	ClubBand
18:45 - 19:00	Inschrijven bridge
19:00 - 22:30	Bridgedrive

Dinsdag

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

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

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

Zaterdag

Vanaf ± 13:00	Golf
---------------	------

Wandelingen, maandelijks:

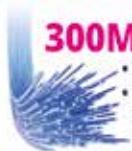
Bergstappers	eerste zaterdag
Bergstappers+	derde zondag
KKK	laatste zondag

*Raadpleeg website, informatiebord
en mededelingen voor exacte data*

INTERNET • MOBIEL • INTERNET

300Mb FIBRE

- Gratis installatie
- Vanaf 34,99€ + BTW per maand



MOBIEL & 4G DATA

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

DRAADLOOS INTERNET

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



ONGELIMITEERD 4G

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



LANDLIJN & ADSL

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



TV

Officiële agent van
Canal Digitaal
& TV Vlaanderen

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

☎ 902 88 90 70 • 965 743 473

✉ sales@telitec.net

🌐 www.telitec.com

TELITEC



Gebruiksvoorwaarden van toepassing op alle aanbestedingen

**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 2019

21-25 oktober	Brifgereis (opgeven bij Frans van de Steenoven)
---------------	---

DECEMBER 2019

9-12 december	Stedentrip naar Madrid
---------------	------------------------

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

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

<--->

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

DEELNAME AAN ONZE CLUBACTIVITEITEN IS GEHEEL VOOR EIGEN RISICO

<--->

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

<--->

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

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



www.euronics.es

★ euronics

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



* Niet geldig
in combinatie met
aanbiedingen
en mobiele telefonie

JOSE'PHINA

JOSEPHINA BOUTIQUE

Avda. Madrid nº 7

03724 Moraira

Tel: 96 574 5440

josephinaboutique@hotmail.com

INSTALACIÓN DE ANTENAS | ELECTRODOMÉSTICOS



★ euronics

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

JUAN 607 320 591 | JOSÉ 666 942 660



* NIET GELDIG
IN COMBINATIE MET
AANBIEDINGEN
EN MOBIELE TELEFONIE

Onze eerste clubreis, in december 2013, was naar Madrid en na de afgelopen reis werd het idee geopperd om als tussendoortje de Kerstsfeer weer eens te gaan opsnuiven in deze bruisende stad.

De hoofdstad van Spanje heeft veel te bieden, denk daarbij aan de vele musea zoals het Prado, het Thyssen-Bornemisza en het Reina Sofía, die allen in de "Triángulo del Arte" liggen. De Plaza de España, de Puerta del Sol en het Koninklijke Paleis met ernaast de mooie Almudena Kathedraal... De vele feestelijk verlichte straten met hun prachtig versierde winkels...

Culinair genieten van heerlijke tapas in de Mercado San Miguel of op hoog niveau in de riante bar op de bovenste etage van de Corte Inglés, genietend van het prachtige uitzicht over de stad... Ook over het nachtleven in de "Barrio de Las Letras" wordt nog steeds nagepraat...

We verblijven 3 nachten in het centraal gelegen 4* Hotel Senator Gran Via. In samenwerking met FD Travelgroup kunnen we u deze busreis aanbieden voor € 295,- p/p op basis van logies en ontbijt. Toeslag 1-pers. kamer € 100,- Introducés + € 25,- De reis vindt doorgang mits er vóór 15 juli tenminste 25 deelnemers zijn.

Betalingsvoorwaarden:

€ 50,- aanbetaling bij reservering bij de gastvrouwen of aanmelden per mail nvoc.clubreis@gmail.com waarna u de bankgegevens ontvangt.

Monique Croughs





MARCA REG.

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.

VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

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



in & out house & garden

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



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

www.trosset.es





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

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



0034 965 853 850

informatie@clinicabenidorm.com



HOSPITALCLINICA
BENIDORM

NEDERLANDSTEAM

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



Zilveren Kruis
raad en daad

FBTO

DE VRIJLIEDE
ZORGVERZEKERAAR

Zilveren Kruis
Oranje

PROLIFE
Zorgverzekering

OZF

Interpolis



UNIVÉ

bewuz
Kantoorwoning

IZ

iza

ZEKUR.nl

umc

consumers
C
Collectieve zorg

VZV

DSW
zorgverzekeraar

stad
holland

Twente
zorgverzekering

DSW
zorgverzekering

Zorg en Zekerheid
zorgverzekering

Zorg en Zekerheid
zorgverzekering

Zorg en Zekerheid
zorgverzekering

Volmachten

aevitae
volmacht voor
v. Andro Ashmea
AGB
VZV

IAS
volmacht voor
v. Andro Ashmea

ONVZ
zorgverzekering

PNOzorg

VQA

ONVZ
zorgverzekering

Ditzo

DE AMERICOVOITSE

G.A.C. Nederland
de Nederlandse
veelzijdige
aankoop
voor alle
verzekeringen

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

The
YORKSHIRE
established 1993
LINEN
Co.

Al sinds jaren HET adres voor :

- Beddengoed •
- Handdoeken •
- Gordijnen •

En nog veel meer

ALTEA

*Partida Planet 177
(N332 tussen Altea & Albir)*

☎ 96.584.1399

🖱 altea@spanishlinen.com

JAVEA

*Avenida del Pla 68
(naast Supercor)*

☎ 96.646.2275

🖱 javea@spanishlinen.com

Jávea, goed bekeken

Hoe goed bent u bekend in Jávea? Waarschijnlijk hebt u wel eens een wandeling gemaakt op de boulevard langs het strand van Arenal of gegeten in een van de vele restaurantjes aan de haven Duanes de la Mar. Of wellicht de markt van Jávea bezocht. Maar niet iedereen heeft wel eens door de Carrer En Form gelopen, het straatje dat drie keer een prijs kreeg als mooiste versierde straat van Jávea, of heeft een bezoek gebracht aan de prachtige Bartholomeuskerk in het middeleeuwse centrum van het dorp.

Op woensdag 22mei jl. hebben bijna 60 NVOC leden deelgenomen aan een rondwandeling door de cultuurhistorisch interessante kern van Jávea. Deze wandeling was georganiseerd door Cora Dekkers, Marianne Willeboordse en Louk Clavan.

Bij de start kregen de deelnemers een 'routebeschrijving' uitgereikt in de vorm van een speurtocht met een korte beschrijving van de highlights. En dat werkte voortreffelijk. In groepjes van 2-5 personen werden de deelnemers naar de vele bezienswaardigheden van dit mooie dorp geleid. Al wandelend was het niet moeilijk om je een beeld te vormen van hoe het leven in vroegere eeuwen zich hier moet hebben voltrokken. De smalle straatjes met aan elkaar geklitte hoge huizen hebben iets benauwends maar zijn tegelijkertijd pittoresk en rustgevend. De geschiedenis werd ook goed weerspiegeld in de vele historische gebouwen en de huizen van rijke kooplieden.

De routebeschrijving was zo opgesteld dat we niet alleen naar de interessante plaatsen en gebouwen geleid werden maar er werd ook achtergrondinformatie gegeven. Zo werden we geattendeerd op het feit dat de klopper op de deuren van huizen van de rijke kooplieden vaak veel te hoog bevestigd was voor het gewone volk. Maar wel heel comfortabel was voor bezoekers te paard. We bezochten het archeologisch museum met de mooie tegelvloer nog uit de tijd dat het gebouw dienst deed als onderkomen (paleis) van Antoni Balyuls, lid van de hofhouding van koning Philips III. Ook werden we geattendeerd op de resten van de stadsmuren die tot voorbij de tweede helft van de 19de eeuw dienden om de bewoners van het centrum te beschermen. Net als ik bent u wellicht al vaak al lopend of rijdend het Placeta del Convent gepasseerd, zonder te weten dat dit plein haar naam te danken heeft aan het uit 1613 daterende voormalige klooster van de Franciscanen aan de overkant van het plein. En dat het gebouw nu toebehoort aan kloosterzusters die de grond het van de gemeente gekregen hebben in ruil voor de grond waar nu de Mercat Comun staat.

En zo waren er nog vele andere bezienswaardigheden die een wandeling door dit gebied zeer de moeite waard maakten. De wandeling was boeiend, uitdagend en leerzaam. En werd afgesloten met een voortreffelijke en gezellige lunch op het plein voor de Bartholomeuskerk, verzorgd door het restaurant Palau de Javea.

AGUA Y SOL COSTA BLANCA



634 32 80 84

aguaysol.costablanca@gmail.com

www.agua-y-sol-costablanca.com

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



Av. La Alcudia, 35 bajo (03720 Benissa)

Tel.965734254 / 630444423

www.ortopediabondia.es

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

“Ortopedia Bondia, déjanos cuidar de ti”



servitur sl

(sinds 1973)

- **Erfenissen**
- **Testamenten**
- **Estate planning**
- **Jur. advies koop-verkoop o.g.**

Bezoekadres:
Edificio SERVITUR
Ctra. de Finestrat (CV758)
Urb. El Planet 7
03502 BENIDORM

Correspondentie-adres:
Apartado de Correos 216
03508 BENIDORM
(Alicante)
España

E-mail: servitur@servitur.es
Internet: www.servitur.es

Telefoon: (+34) 965 850 891
Telefax: (+34) 965 866 988



RESTAURANTE **STEAKHOUSE Dirk**



*La Mejor Carne
Argentina
a la Piedra*



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

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



Clínica Benissa



Huisarts: Dr. Max Meertens

Dermatoloog: Dr. Ruud Valks

Plastische chirurg: Dr. David Wijnberg

Tandartsen: Alexandra Rodriguez, Lian Donkers

Mondhygieniste: Martha Olaya

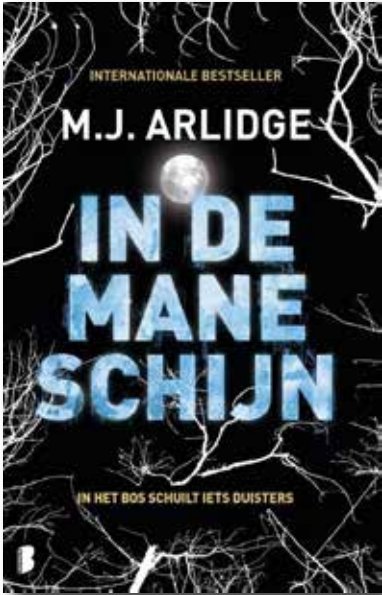
Podoloog: Philip Mann

Psychologie: Rian Rijsbergen, Petra Rendering e.a.

Avda. Pais Valencia 19, Benissa

Tel: 965733157 Spoedgevallen: 639 60 42 69

M. J. Arlidge - In de maneschijn



Er waart iets dodelijks rond in het bos. Eerst moesten de wilde paarden eraan geloven. Nu zijn het onschuldige mannen en vrouwen die worden vermoord door een gedaante zonder gezicht. Verdwaald in het donker proberen ze te vluchten, zich te verstoppen. Wanhopig roepen ze om hulp. Maar er is niemand die ze kan horen...

Helen Grace ziet zich geconfronteerd met een nieuwe nachtmerrie. De slachtoffers hangen met pijlen doorboord aan de statige oude eiken in het bos. Waarom worden hulpeloze -vakantiegangers opgejaagd tijdens het campingseizoen? Wat hebben de moorden te betekenen? Is dit soms het werk van een psychopaat? Of is het een teken van een occulte samenzwering en worden de slachtoffers geofferd aan het bos zelf? Helen moet zich in het duister wagen om de waarheid achter deze wel heel macabere zaak te achterhalen.

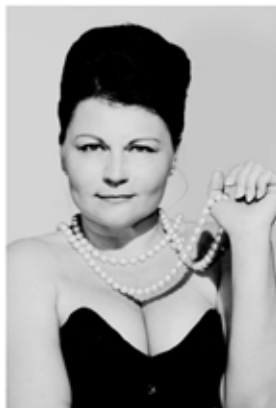
A.F.Th. van der Heijden - Mooi doodliggen

29 mei 2018. Tijdens een tumultueuze vergadering van de VN Veiligheidsraad in New York, gewijd aan de MX17-ramp, wordt onder de aanwezige journalisten het bericht verspreid dat hun Russische collega Grigori Moerasjko in Kiev is doodgeschoten. Een vriend van hem, de Nederlandse oorlogsverslaggever Natan Haandrikman, besluit onmiddellijk van New York naar Kiev te vliegen om de weduwe bij te staan. Moerasjko blijkt te hebben samengespannen met de Oekraïense geheime dienst om de Russen te misleiden. Hij heeft zichzelf daarmee ongewild tot een verspreider van fake news gemaakt. Een doodzonde in de ogen van de onafhankelijke journalistiek: bevriende collega's vallen hem massaal af, behalve Haandrikman. Het ergste is dat ook zijn geliefde Yulia zich door Grigori verraden voelt en hem verlaat.

Door iedereen verstoten keert hij naar Rusland terug om daar onverschrokken zijn onderzoek naar de toedracht van "MX17" voort te zetten.



Live muziek met Marise



Professionele Belgische zangeres.

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

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

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



**Carrer Les Capelletes n°2
03726 Benitachell (Alicante)**

**Tel: 0034 96 649 3832
info@electronic-benitachell.es**



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.

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



Slijmbeursontsteking

Een veel voorkomende "klacht" waarmee mensen denken rond te lopen is de slijmbeurs ontsteking. De meest voorkomende zijn de slijmbeursontsteking in de schouder en in de heup. Het is echter zo, dat de slijmbeursontsteking zelf niet het probleem vormt, maar de oorzaak daarvan!

Een slijmbeurs is een soort stootkussentje wat zich tussen twee lichaamsstructuren bevindt om inklemming of wrijving te voorkomen. Als dit stootkussentje overbelast wordt, raakt het ontstoken en is de slijmbeursontsteking ontstaan. Dit kan als gevolg van een trauma, dus bijvoorbeeld door een val op de heup of schouder, maar vooral door kleine beschadigingen die heel vaak voorkomen. Deze beschadigingen worden microtrauma's genoemd en zijn de oorzaak van slijmbeursontstekingen. Een veel gebruikte 'therapie' voor dit probleem is een injectie cortisonen in de slijmbeurs. Als de slijmbeurs ingespoten wordt met cortisonen, deze moet trouwens altijd door een orthopeed onder röntgen plaatsvinden om op de juiste plek te kunnen injecteren, gaat inderdaad de ontsteking weg, maar de OORZAAK blijft uiteraard bestaan, zodat vrijwel altijd de klacht terugkomt.

De pijn van de heupslijmbeurs straalt vaak uit in de bil, lies en via de buitenkant van het bovenbeen naar de knie. Daarbij is dan ook vaak het gevoel dat er door de knie gezakt wordt en liggen in bed op de pijnlijke zijde is vrijwel onmogelijk. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat er sprake is van een bekkenverwringing. Omdat de heup zijn gewricht maakt met een bekkenhelft, komt het

heupgewricht in een verdraaide toestand te staan. Hierdoor raakt vaak de slijmbeurs geïrriteerd en door deze standsverandering is de stand van de knie onder de heup afwijkend. Hierdoor ontstaat er instabiliteit en zakken mensen met deze klacht vaak, zonder pijn, door hun knie heen. De pijn aan de buitenkant van het been wordt veroorzaakt door het onder hoogspanning staan van een spier die aan de buitenkant van het been loopt (iliotibial band) en aan het kniekapsel is aangehecht. Ook deze spier kan druk en dus irritatie geven op de slijmbeurs.

Te vaak wordt gedacht dat er sprake is van een slijmbeursontsteking in de schouder. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat de oorzaak een schoudergordel blokkade is. Omdat de schoudergordel bestaat uit een aantal gewrichten die elkaar beïnvloeden, kan een kleine blokkade in één gewricht een kettingreactie aan gewrichtsproblemen doen ontstaan. Hierdoor raakt vaak de slijmbeurs geïrriteerd door de verminderde bewegelijkheid van de schoudergordel, die deze slijmbeurs en andere structuren doet inklemmen tussen de schouderkop en het schouderdak. Daardoor ontstaat er pijn in de schouder en kunnen mensen niet op deze schouder liggen en is het heffen van de arm moeilijk.

Door de OORZAAK van de veelvoorkomende bovenstaande klachten te behandelen zal de slijmbeursontsteking ook verdwijnen. Dit vergt een complexe aanpak waarin alle betrokken structuren moeten worden behandeld. Dit betekent, dat naast het lokaal behandelen van de betreffende structuren ook andere gedeelten van het lichaam moeten worden betrokken, zoals bijvoorbeeld zoeltjes om de stand van de voeten aan te passen. Ook de lichaamshouding speelt een grote rol bij dit soort klachten, evenals gewoonten en bewegingen in het dagelijkse leven. Door al deze factoren te behandelen hebben wij veel succes in het behandelen van de slijmbeursontsteking in de schouder en heup.

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

Jason Gast (Doctor in Chiropractic),
www.quiropRACTICACALPE.es

Quiropráctica Calpe Tel: 965 875 917
Quiropráctica Altea Tel: 965 841 950

the Olive tree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 22,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 25,00



Zondag Lunchmenu
inclusief een halve fles wijn

2 gangen, € 17,99
3 gangen, € 20,99



Bezoek onze website:
www.theolivetreerestaurant.es

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



Restaurant The Olive Tree

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

Openingstijden:

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

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

Ja lieve mensen dit is alweer de laatste "penseelstreek" van dit seizoen. Veel clubgenoten zullen weer naar de koelte op zoek gaan in andere oorden en/of de familiebanden weer even aan willen trekken. Maar we hebben nog even te gaan hoor in ons heerlijke Moraira en ons gezellige clubleven blijft sowieso doorgaan gedurende de gehele Spaanse zomer.

De "Appel" schilderijen hangen inmiddels en we hopen natuurlijk dat ook deze doeken weer letterlijk en figuurlijk in de smaak vallen.

Ter afwisseling is ons volgende onderwerp een vrij onderwerp en kan iedere schilder zijn of haar favoriete schilderij maken. Ook dat is wel weer eens leuk en spannend. Ze zullen de hele zomer in de entree blijven hangen zodat ook diegenen die thuis blijven gedurende de zomerperiode in een gezellig clubhuis binnentreden.

Ik wens u allen met een ietwat weemoedige penseelstreek een hele mooie en fijne zomer toe en hopelijk kunnen we elkaar in september weer gezond en wel ontmoeten in El Corregidor.

Ietje Speets



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

BAJUL



Indonesisch Restaurant Bajul
Avda. de la Paz, 27 03724 Moraira
Tel. 965 743 331
www.bajul.es / www.facebook.com/BajulMoraira

re:fresh
Schoonheidssalon

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

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

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

Tel: 965 748 947 / 671 807 525

e.mail: refreshelaine@gmail.com
www.salonrefresh.eu

April / mei aanbieding:

Manicure met shellac semi-permanente lak	€ 23,00
Pedicure met lak en voetenmassage	€ 35,00

 **EHBO**
EERSTE HERMAN BIJ OPKNAPPEN

Herman, voor al uw zwembadonderhoud

- Jaarcontracten en contracten op maat
- Pompen
- Filters (vervangen zand/glas)
- Verlichting
- Opnieuw voegen / betegelen

Voor vragen bel Herman: 663 733 170

We gingen Berstappen op de Cumbre met 22 enthousiastelingen, dit maal onder leiding van Jan Nijhuis.

Het begin van de wandeling is bij de bovenparkeerplaats van het strandje Moraig. De P is uitgebreid met een lange zandstrook waarop de auto's exercitiegewijs keurig naast elkaar parkeerden.

Aan de overkant begint het pad bij wat uitlegborden en gaat eventjes steil omhoog. Boven sta je je meteen al te vergapen aan een fantastisch uitzicht: de baai met steile rotswanden, de diepblauwe zee ver onder je met de turkooise vlekken vlakbij de kust en de rode, ruige rotshellingen vlak naast je rechts en voor een deel ook boven je. Verrukking alom en veel foto's.

Nu beginnen we te lopen. Het weggetje blijft op en neer gaan langs de flank van de steil uit het water rijzende bergwand, de uitzichten blijven steeds even mooi en de rotswand biedt onderweg nog een paar grotwoningen in de vorm van abrigo's die aan de voorkant zijn dichtgemaakt en wat beschutte plekken waar dieren "gestald" konden worden. Je fantasie wordt weer even geprikkeld: hoe leefden die mensen hier? Smokkelroute?

Aan het eind wordt het Piratenstrandje van bovenaf bewonderd en keren we terug. Ook andersom blijft deze tocht qua omgeving adembenemend. Het gezamenlijke eten in het Cumbre Restaurant was een waardige afsluiting.



VERGROOT UW KANSEN

LEER MEER OVER BELEGGEN BIJ BINCKBANK
WWW.BINCKSPANJE.COM



BELEGGEN BRENGT RISICO'S MET ZICH MEE. JE INLEG KAN MINDER WAARD WORDEN.

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

BINCK*BANK

In de Sierra de Alcaraz, een schitterend berggebied ten oosten van de plaatsen Valdepeñas en Villanueva de los Infantes met zijn mooie centrale plein, ligt het plaatsje Alcaraz. Het is een romantisch stadje dat zich tegen de helling van een berg aan heeft gevestigd, niet ver onder de top. Op die top liggen wat resten van een groot, oud kasteel. Daar is niet veel van over, wel staan er wat belegeringswerktuigen. Het stadje heeft een centraal plein met twee torens, heel dicht bij elkaar, heel apart. Ze hebben ook een eigenaardige vorm. De één behoort bij een kerk, de Trinidad en de andere hoorde vroeger bij een klooster maar dat gebouw heeft nu een administratieve functie. Die toren heeft een klok met de naam Tardón omdat hij maar zo nu en dan, "de tarde en tarde", luidde. Er tegenover staat nog het oude beursgebouw, de Lonja del Corregidor. Een beetje rondlopen in het dorp is wel een uitdaging daar de traditionele, smalle straatjes nogl steil zijn, wel leuk omdat de meeste goed bijgehouden zijn en de mensen zijn buitengewoon vriendelijk !

Vanuit Alcaraz kun je via een weelderige vallei een mooie wandeling maken naar een waterval, los Batanes. Onderweg loop je tussen allerlei soorten bomen en vruchtbomen, velen in bloei (voorjaar !). Zij tonen een palet aan kleuren groen. Op de berghellingen geven de kale stukken rossige rots en dieprode aarde een geweldig contrast met alle keurig in rijen aangeplante olijfbomen. Voorbij de waterval aan het einde van de vallei kom je nog een soort watervalletje tegen van een aan alle kanten overlopend aquaductje dat een kloofje overbrugt. Loop nog verder en dan passeer je, vergezeld van een kabbelend "beekje" eerst zeer indrukwekkende rotsformaties vol met gaten (dieren?) en ook schelpen (!) om terecht te komen bij een stuwmeentje waarvandaan het water naar de oude elektriciteitscentrale bij de benedenste waterval wordt geleid, dat "beekje" dus. Het klinkt misschien wat industrieel, maar nee, het is gewoon mooie natuur.

Niet alleen het plaatsje maar de hele Sierra de Alcaraz is een indrukwekkend gebied. Ook Riópar ligt daar, waar de oorsprong van de Rio Mundo is (zie eerder STUKJE SPANJE). Niet alleen is dit gebied zeer geschikt voor wandelaars ook zijn er prachtige autoritten te maken. Er is een mooie rondrit langs allerlei heel romantische plaatsjes, zoals Yeste. En het eten is ook niet verkeerd, we aten er hert, patrijs en kwartel ! De moeite van een bezoek meer dan waard.

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
Openingstijden: ma.- vr. van 09:00 - 17:00 uur.

Consulaat van België:

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

ANWB Benidorm

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

OVERLIJDENSBERICHTEN

KERKDIENTEN

Benidorm

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

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

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

Moraira

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

Benimarco

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

Dénia

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

Kerk San Antonio:

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

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

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

Jávea

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

Calpe

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

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

Maxim

Restaurante



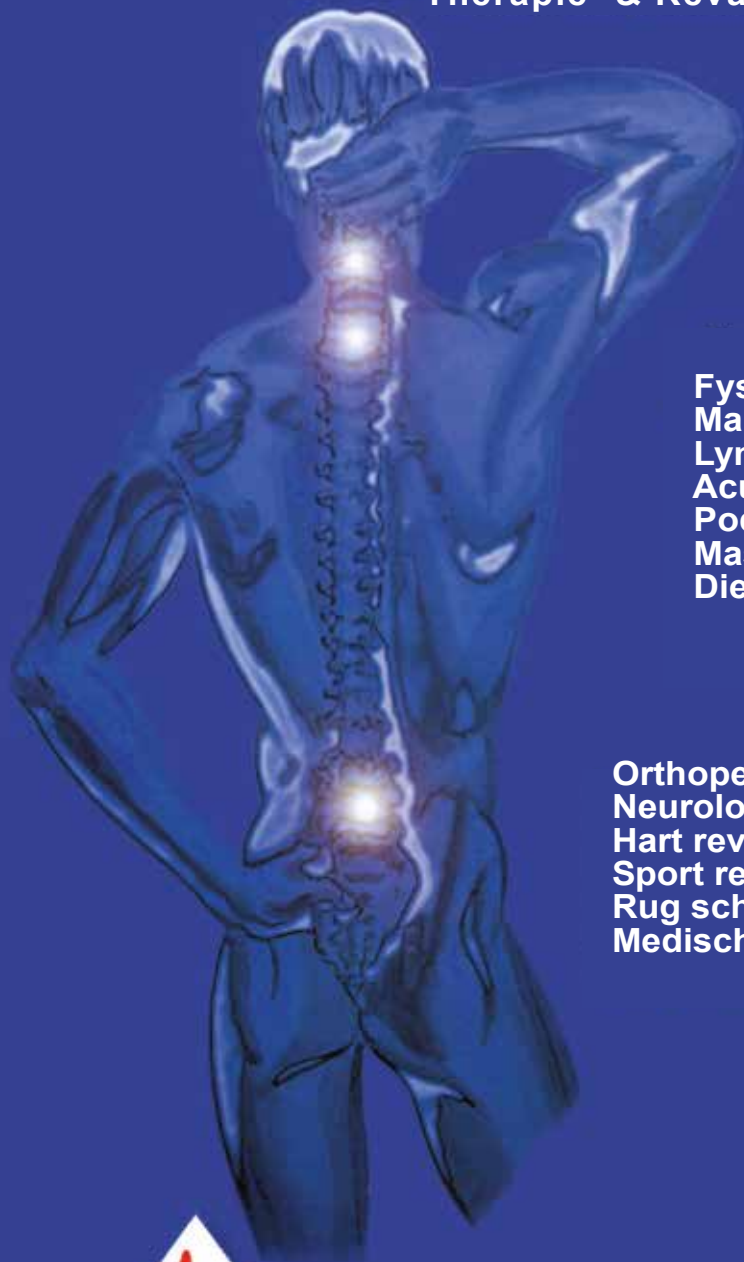
**Open van dinsdag tot zaterdag van 18.30 tot 21.30. Zondag van 13.00 tot 15.00.
Vanaf 1 juni ook open op maandag van 18.30 tot 21.30.**

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

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

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

