



# NIEUWSBRIEF

NVOC De Lage Landen Moraira



Liesbeth Agterberg

## Verdriet en hoop

Het nieuwe jaar leek met de feestelijkheden rond de nieuwjaarsduik zo mooi te beginnen. Binnen twee weken werden we opgeschrikt door het plotselinge overlijden van twee geliefde clubleden. We hebben meegeleefd en wensen hen sterkte die het gemis dagelijks ervaren. Voorzichtig kijken we naar de lente, voelen de warmte van de zon en zien de bloesem weer aan de amandelbomen verschijnen. We genieten met de club van berg- en stadswandelingen, filmavonden, muziek, toneel en zelfs danslessen.

## In dit nummer o.a.

NVOC Golf

Helende fysiotherapie

Toneelgroep NVOC

Koken met een glimlach

Maharadja: grap of echt?

En nog veel meer!



Februari 2022



*Buenaventura Villas*

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

Tel: **96 649 03 85**

[info@buenaventuravillas.com](mailto:info@buenaventuravillas.com)  
[www.buenaventuravillas.com](http://www.buenaventuravillas.com)

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



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

**Uw aan- en  
verkoopmakelaardij,  
al 40 jaar in  
on(t)roerend goed!**

**Bob Croughs**



*Marike den Dulk*

VERZEKERINGEN

-- [www.marikedendulk.com](http://www.marikedendulk.com) --

Begeleiding bij aan- en verkoop van onroerend goed,  
Nalatenschappen,  
Afdeling buitenlanders (Nieuw nummers en residenties),  
Verzekeringen, import, overschrijvingen auto's  
en andere dienstverleningen.

**Voor meer informatie bel 96 649 03 47**

**Cami de'l Andragó 1, local 1A, MORAIRA**

Email: [mail@marikedendulk.com](mailto:mail@marikedendulk.com)

**Openingstijden: 9.00 - 14.00 uur van maandag t/m vrijdag**



# Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

# De Lage Landen

## Nieuwsbrief Februari 2022

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

### **Correspondentieadres:**

NVOC De Lage Landen  
Calle Bédica 1  
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: <https://www.nvoc-delagelanden.com>

Facebook: <https://fb.me/nvocdll>

E-mail: [info@nvoc-delagelanden.com](mailto:info@nvoc-delagelanden.com)

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

Contributie: De contributie voor 2022 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 op de ledenpagina.

Redactie & lay-out: Marco Westrik

Eindredactie: Coral Dekkers-Hulshoff Pol | Cora van Loon | Marion Hoed

Advertenties: Nicole Lesire

**Volgende editie: Verschijnt op donderdag 10 maart 2022**

**Kopij: Uiterste inleverdatum: woensdag 23 februari 2022**

**E-mail: Uitsluitend naar: [nvoc.publicatie@gmail.com](mailto:nvoc.publicatie@gmail.com)**



# SELECT Villas of Moraira

Avenida de Madrid 5  
Moraira 03724

☎ 0034 966 490 861

0034 616 002 993

✉ info@select-villas.es



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



Wij spreken Nederlands

 [www.select-villas.es](http://www.select-villas.es)



# ortopediabondia

Av. La Alcudia, 35 bajo (03720 Benissa)

Tel.965734254 / 630444423

[www.ortopediabondia.es](http://www.ortopediabondia.es)

*Sportschoenen, corsetten, kniebeschermers, looprekken, rolstoelen, krukken,  
borstprotheses, therapeutische schoenen, enkelbanden, anti-doorlig matrassen,  
hulpaccessoires voor de badkamer, persoonsliften...*

*Ortopedia Bondia, laat ons U verzorgen*



## INHOUDSOPGAVE

Bestuursamenstelling per 4 november 2021	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Adverteerdersindex	11
Evenementenkalender	13
Van de penningmeester	15
Nieuwjaarstoespraak van de voorzitter	17
Fotoverslag nieuwjaarsduik 1 januari 2022	21
Verslag bergstappers 8 januari 2022	23
NVOC Golf Update	27
Verslag Bergstappers Plus 16 januari 2022	29
Een penseelstreek	31
Toneel NVOC De Lage Landen	33
Medifit: Pijn in de schouder	35
Verslag Koken met een glimlach 19 januari 2022	37
Een mens is meer dan zijn organen - Helende fysiotherapie	39
Verslag Rondwandeling Murla 22 januari 2022	43
Malle gevallen: Maharadja: grap of echt (1)	45
Belangrijke adressen en telefoonnummers	47
Overlijdensberichten	47
Kerkdiensten	47



**ADIOS CON AMOR**  
Afscheid nemen vanuit je hart  
Uitvaart Organisatie & Begeleiding  
www.adiosconamor.com tel. 661100390

## \*\*\*\* SPECIALE LEDENKORTINGEN \*\*\*\*

<b>Pieter Verbeek</b>	<b>Korting voor NVOC leden (pagina 12)</b>
<b>CBD Store Spain</b>	<b>10% korting voor NVOC leden (pagina 34)</b>
<b>Clinica Benidorm</b>	<b>Ledenkorting op PCR test (pagina 22-23)</b>



- Nieuwe Engelse eigenaar. Wij hebben een hooggekwalificeerde en ervaren Nederlandse tandarts en een team van vrouwelijke en mannelijke tandartsen. (Nederlandse, Duitse en Britse kwalificaties).
- We hebben de uitgebreide expertise die nodig is om een patiëntgerichte, veilige en succesvolle tandheelkundige kliniek te runnen.
- Nederlands, Engels, Duits en Spaans sprekend personeel.
- Openingstijden die bij onze patiënten passen. alle dagen en tijden beschikbaar. (Vanwege Covid 19 kunt u bellen om een afspraak te maken, veiligheid is onze prioriteit en alle COVID-voorzorgsmaatregelen zijn aanwezig).

#### INTRODUCTIEAANBIEDING – voor nieuwe en bestaande patiënten

Controle, gebitsreiniging en 2 Bitewing röntgenfoto's  
(inclusief volledig consult & behandelplan)

Controle en tanden bleken

(inclusief volledig consult, behandelplan, materialen en laboratoriumkosten)

Wij bevinden ons DIRECT tegenover de grote Pepe Le Sal in de hoger gelegen rij winkels, op de kustweg van Moraira naar Calpe. (Parkeerplaats en bushalte vlakbij).

AVENIDA DE LA MARINA 5, 03720, Benissa

Tel. 965 748 576

Email: [morairadental@gmail.com](mailto:morairadental@gmail.com)



## BESTUURSSAMENSTELLING PER 4 NOVEMBER 2021

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	<b>Robert Lem</b> 629 165 229 nvoc.roberto@gmail.com	Bar en keuken Accommodatie Audio-video technieken Tennis
Vicevoorzitter	<b>Nicole Lesire</b> 620 165 633 nvoc.nicolelesire@gmail.com	Evenementen Commissies Golf Advertenties
Secretaris	<b>Cora van Loon</b> +31 646 202 489 nvoc.coravanloon@gmail.com	Redactie Evenementen Zangkoor Evenementenkalender
2e Secretaris	<b>Max van Putten</b> 699 965 572 nvoc.maxvanputten@gmail.com	Bridge Golf Verzekeringen
Penningmeester	<b>Arlette van der Burg - Mol</b> 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	<b>Marion Hoed</b> +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Interieur Externe zaken Redactie Bergstappers
Bestuurslid	<b>Aloys Fuchten</b> 633 405 580 nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	Toneel & dansen Jeu de boules Tuinclub Koffiekuierenkeuvelen Klaverjassen & schaken
Bestuurslid	<b>Vacature</b>	Mode op maat Yoga Clubband Just Us!
Bestuurslid	<b>Ietje Speets</b> +31 651 033 113 nvoc.ietjespeets@gmail.com	Schilderen Spaanse les

Bezoek ook onze website: [www.nvoc-delagelanden.com](http://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, meestal ook met meer foto's.





**BODY STRESS RELEASE**  
Unlocking tension - Restoring self-healing

**BSRCOSTABLANCA**

Vastgezette spierspanning kan o.a. leiden tot:

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

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

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

*Lid van de BSRAN en MIBSRA*

**WWW.BSRCOSTABLANCA.COM**



**The International Clinic**  
**MORAIRA**

**Dr. Guido Campman**

**Huisarts**

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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

**Adem**

**macha, s.l.**

**Administracion de Empresas**

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

**www.gestorjavea.com**

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

T: 00-34-965770515

F: 00-34-966470608

E: info@gestorjavea.com

Geopend: ma-vrij van 9-13 u

Na afspraak evt. ook 's middags

NCJ leden10%korting

***Charlotte van der Werf***

**Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje**



## COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	croughs.moraira@gmail.com	966 490 385
	Robert Lem	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
Bergstappers:	Harm Kroon	fam-kroon@live.nl	634 398 125
Bergstappers plus:	Jan Jasperse Cora van Loon	nvoc.coravanloon@gmail.com	+31 646202489
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	biebnvoc@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Koullil	vankoullil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
ClubBand Just Us!:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	+31 629 530 948
Dansen:	Aloys Fuchten	nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	633 405 580
Evenementen en -kalender	Nicole Lesire Cora Van Loon	nvoc.evenementen@gmail.com nvoc.coravanloon@gmail.com	620 165 633 +31 646 202 489
Filmavond:	Pieter IJfs Pieter-Paul van Arent	pieterijfs@outlook.com	+31 636 429 637
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.nicolesesire@gmail.com	620 165 633
Golf:	Fred Klein	nvoc.golf@gmail.com	675 614 575
www.nvoc-golf.nl	Truus Koppelaar		+31 651 849 790
Horeca:	Piet Beemsterboer	p.beemsterboer@telitec.com	965 974 086
Jeu de boules:	Rien van Koullil	vankoullil@hotmail.com	626 926 890
Koffie, kuieren, keuvelen	Irene Zwolsman	irenezwolsman@quicknet.nl	+31 623 833 378
Klassieke muziekmatinee	Jan Aerts Erik Hulleman	janaerts57@gmail.com erik.jacqueline.hulleman@gmail.com	+31 624 222 697 965 748 156
Klaverjassen/keezen	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	636 817 148
Koken met een glimlach	Anneke Stik	annekestik@outlook.com	+31 646 877 806
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
Mode op maat	Cobi Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	+31 612 583 051
Nieuwsbrief red:	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Nieuwsbrief - eindredactie:	Coral Dekkers- Hulshoff Pol	nvoc.publicatie@gmail.com	965 974 941
- advertenties:	Nicole Lesire	nvoc.nicolesesire@gmail.com	620 165 633
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	602 442 768
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	687 075 852
Technische zaken:	Zie het formulier in de	keuken van El Corregidor	
Tennis:	Carla van de Klashorst Suurenbroek (voorzitter)	cardick96@gmail.com	646 821 163
	Myriam Scheyvaerts (vice v.)	myriam.scheyvaerts@gmail.com	+34 628 425 743
	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	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Cora van Loon	nvoc.coravanloon@gmail.com	+31 646202489
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398



Thuiszorg Joannes de Deo is sinds de jaren 90 een begrip aan de Costa Blanca. Onze zorgteams zijn klein en bestaan uit vaste medewerkers en u heeft altijd een vast aanspreekpunt.

Wij staan voor persoonlijke betrokkenheid, professionaliteit en betrouwbaarheid. Met ons trouwe team van medewerkers met het hart op de juiste plaats bieden wij u de gewenste zorg op maat.

Ons aanbod bestaat uit persoonlijke verzorging, verpleging, huishoudelijke verzorging, nachtdiensten en we beschikken tevens over een ruim aanbod aan hulpmiddelen zoals rolstoelen, rollators, looprekken, etc.

Ons werkgebied is van Denia tot aan Benidorm.

Staat u in Nederland ingeschreven dan is thuiszorg een onderdeel van uw basispakket. Wij hebben contact met de meeste Nederlandse zorgverzekeraars waardoor u vaak recht heeft op 100% dekking.

Bel uw nederlands contactpersoon voor meer informatie

Bart

+34 652 456 770

+34 965 756 264

[www.joannesdedeo.com](http://www.joannesdedeo.com)



## WEEKKALENDER

### Maandag

Hele dag	Biljartclub
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
13:30 - 16:30	Mode op maat met Cobi
19:30	Klaverjassen en keezen

### Woensdag

Hele dag	Biljartclub
10:45 - 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
13:30 - 13:50	Inschrijven bridge
14:00 - 17:30	Bridgedrive

### Zaterdag

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

### Maandelijks:

Bergstappers	eerste zaterdag
Bergstappers+	derde Zondag
Koffie, Kuieren, Keuvelen	laatste zaterdag
Filmavond	tweede woensdag
Tuinclub	eerste dinsdag, na info

## ADVERTEERDERSINDEX

ADEM Macha SL	8
Adios con Amor	5
Agua y Sol Costa Blanca	30
Area Costa Blanca	46
Body Stress Release Costa Blanca	8
Buenaventura Villas	2
CBD Store Spain	38
Clinica Benissa	34
Clinica la Alegria	32
Computer Care	42
Der Rohrdoktor	20
Espai Vital	36
FD Travel Group	16
Hospital Clinica Benidorm	24-25
Indonesisch restaurant Bajul	34
International Clinic Moraira	8
Joannes de Deo	10
Josephina boutique	18
Kuiper Internationaal verhuizen	18
Le Dauphin / Vespa ´s	28
Loops by Christine	22
Marieke den Dulk	2
Mar y San Design	15
Maxim Restaurante	40
Medifit therapie & revalidatiekliniek	48
Moraira Dental	6
Ortopedia Bondia	4
Pieter Verbeek	12
Re:fresh	28
Select Villas	4
Servitur SL	30
Sevisal SL	14
Steakhouse Montevideo	30
Telitec	12
The Olive Tree Restaurant	26
Villa Tadeo	5
Wootrend Costa Blanca	28
Yorkshire Linen	44

*Raadpleeg website en mededelingen  
voor exacte data*

**fibre** **600Mb**  
Volgtijdse en  
deeltijdse  
pakketten  
beschikbaar



**tv** Officiële  
agent  
van Canal  
Digitaal & TV  
Vlaanderen



**mobile** Mobiele &  
data  
Pakketten op  
maat.  
Pay as  
you go!



☎ 902 88 90 70 • 965 743 473

✉ sales@telitec.net

🌐 www.telitec.com

**TELITEC**



**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**

**NVOC "De Lage Landen" volgt de richtlijnen zoals die worden gesteld door de Spaanse regering. Onderstaande activiteiten zijn onder voorbehoud.**

### FEBRUARI 2022

5	Bergstappers
9	Filmavond
19	Stadswandeling
20	Bergstappers Plus
23	Koken met een glimlach
26	Koffie, kuieren & keuvelen

### MAART 2022

5	Bergstappers
9	Filmavond
13	Operamatinee
17	Algemene ledenvergadering
19	Stadswandeling
20	Bergstappers Plus
26	Koffie, kuieren & keuvelen

### APRIL 2022

2	Bergstappers
4 - 9	NVOC Clubreis
13	Filmavond
17	Paasmatinee

Voor meer informatie: [www.nvoc-delagelanden.com/evenementenkalender](http://www.nvoc-delagelanden.com/evenementenkalender)

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

**DEELNAME AAN ONZE CLUBACTIVITEITEN IS GEHEEL VOOR EIGEN RISICO**

**Houdt u onze website en mededelingen per e-mail in de gaten voor nadere details, wijzigingen en eventuele overige activiteiten.**

**Mededelingen of artikelen voor website en Nieuwsbrief dienen uitsluitend naar [nvoc.publicatie@gmail.com](mailto:nvoc.publicatie@gmail.com) te worden verzonden.**

# Coca-Cola

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

**SEVISAL, S.L.**

VINOS Y CERVEZAS

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

## VAN DE PENNINGMEESTER

Op dit moment is de contributie voor 2022 verschuldigd. Deze bedraagt € 85,- Euro per persoon/jaar.

Wij verzoeken u deze over te maken vóór 31 januari 2022 op rekening van:  
NVOC De Lage Landen,  
IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544  
SabadellSolbank in Moraira, onder vermelding van uw naam en (indien mogelijk) lidmaatschapsnummer. Dit nummer kunt u terugvinden in de ledenlijst. (<https://nvoc-delagelanden.com/ledenpagina/>)

Als u dit bedrag wilt overmaken vanaf een buitenlandse bankrekening, dient u de volgende gegevens te gebruiken:  
IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544  
BIC: BSABESBB

Mocht u contant willen betalen of pinnen dan kan dit op onze clubmiddag, op donderdag (17.00 – 19.00 uur). Onze voorkeur gaat uit naar overmaking op onze bankrekening.

Indien de contributie niet vóór 31 januari 2022 is ontvangen, wordt een verhoging toegepast van € 5,- in verband met extra werkzaamheden.

Arlette Mol



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



+34 620 109 683  
[info@marysan.com](mailto:info@marysan.com)

+31 85 7858591  
[www.marysan.nl](http://www.marysan.nl)

# PARADORES in Spanje

KASTELEN, KLOOSTERS, PALEIZEN OF MODERN



Parador Ronda

**8 dgn vanaf € 395 p.p.**

[www.paradoresreizen.com](http://www.paradoresreizen.com)

**FD TRAVEL  GROUP**  
**AUTOREISWINKEL · PARADORESREIZEN**

Toscane, Italië

## AUTORONDREIZEN

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



**8 dgn vanaf € 295 p.p.**

[www.autoreiswinkel.nl](http://www.autoreiswinkel.nl)



Beste leden van de Nederlands Vlaamse Ontspanningsclub,

Wat een heerlijk gebeuren was het net op het strand van ons Moraira en met zo veel leden die de warmte trotseerden om de toch wel koude duik te kunnen doen of uitgebreid te volgen om daarna en zeker dat niet te vergeten de oliebollen met de warme chocolade eventueel aangevuld met een slokje rum te nuttigen, de ontvangst hier in de hal met de Cava en straks na de tombola de super zalige erwtensoep.

Ik wil graag nog even benadrukken dat dit alles alleen maar weer mogelijk was door al die vrijwilligers die belangeloos dit toch maar weer mogelijk maakten.

De maand januari 2022 is ingegaan. De afgelopen maand zag er toch weer anders uit dan verwacht, het was weliswaar een feestmaand, maar het is allemaal corona en nog eens corona wat de klok sloeg en slaat. Zie dan maar eens over iets anders te schrijven, dat is dus echt niet eenvoudig. In onze contreien en met name Moraira en omgeving, kregen wij niet echt heel veel mee van de covid, zoals in onze thuislanden, maar wel natuurlijk de mondkapjes, en verder wat vervelende dingen als afstandhouden, handen ontsmetten en de controles van de QR codes.

Ook het niet kunnen gebruik maken van het gezellige treffen van de NVOC leden onderling was echt wel vervelend het afgelopen jaar. Voorzichtig begonnen we de donderdagmiddagen met een looprichting, afstand houden en vooral de bediening aan tafel, we dachten dat we terug waren op de tijd van voor de crisis, maar helaas duikt er dan toch al weer een nieuwe variant op. Maar gelukkig zijn momenteel de omstandigheden toch iets beter en iet wat prettiger als een jaar geleden en laten we proberen het zo te houden. Die knuffel nog maar even laten, hoewel dat er toch bij velen van ons gewoon in zit dat kleine extra stukje intimiteit tussen vrienden.

Contributie is erg belangrijk voor onze vereniging en zonder geld en of materialen is een verenigingsleven hier gewoon niet mogelijk, en zoals wel verwacht, er hadden inderdaad wat leden afgehaakt maar dat is ruimschoots goedgemaakt door het aantal nieuwe leden die zich hebben aangemeld bij onze NVOC, mede door die behoorlijk toename van nieuwe leden, is dat een grote steun voor het bestuur en voor de gehele club. Het blijft heel fijn om te constateren dat velen onze club willen blijven steunen om lid te blijven in deze moeilijke tijden! om zo hun vereniging te blijven ondersteunen. chapeau!

Vrijwilligerswerk wordt gekenmerkt door samenwerking, sociale contacten,... allemaal elementen die nu toch een klein beetje althans zijn weggevallen, maar het aantal activiteiten is op het toneel en zangkoor na, helemaal weer opgestart. Al die vrijwilligers, zij staan toch wel dag en nacht klaar. En zetten zich in voor de goede zaak, dat doen ze met veel overtuiging, aandacht en gedrevenheid, en zonder er een geldelijke beloning voor te mogen verwachten.

Van zodra de beperkende helemaal achter de rug zijn en de werkingen volledig terug kunnen opstarten, is het ondanks alles, wellicht toch niet meer als voorheen.

# JOSEPHINA

**JOSEPHINA BOUTIQUE**

Avda. Madrid n° 7

03724 Moraira

Tel: 96 574 5440

*josephinaboutique@hotmail.com*



Van Houten Industriepark 12  
1381 MZ Weesp  
Nederland

+31 (0)294 418080  
info@kuiperbv.nl  
www.kuiperbv.nl



## Internationaal verhuizen

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuiswagens naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië.

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



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

Zonder onderscheid wil ik graag alle vrijwilligers van al die activiteiten en in het bijzonder de mensen van de bar- en keuken, bedanken voor de gestarte maaltijden en de afhaalmogelijkheden en andere keukenactiviteiten, en ook de reuzegezellige en perfect verzorgde BBQ en om ook niet te vergeten de KKK en al die andere wandeltochten, geweldig die inzet van jullie allemaal.

Dat betekent dat de vrijwilligers zeer onze waardering verdienen! Vrijwilligers hartstikke bedankt voor jullie inzet. Super! Graag wil ik u dan allen vragen om een applaus voor al die vrijwilligers.

Tot slot wensen wij, in het bijzonder het bestuur en aan alle leden van de NVOC u allen het allerbeste voor een gezond en ontspannen 2022.

Robert Lem



*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](mailto:tristan.buhl@freenet.de) - [www.derrohrdoktor.jimdo.com](http://www.derrohrdoktor.jimdo.com)

Hier had  
**uw advertentie**  
kunnen staan!

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

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





# Loops

by Cristina



PELUQUERÍA HAIRDRESSING KAPPERS

  682 689 698 865 71 58 60

CALLE MÓSTOLES 43 (TABAIRA) TEULADA- MORAIRA

Nadat we met een stoet van auto's een smalle kronkelweg omhoog waren gereden konden we aan onze ronde van Olta boven Calpe starten. Dat deden we met 19 wandelaars en 2 honden, waarvan de laatste 2 het rondje minstens 2 keer hebben afgelegd.

We begonnen het rondje aan de noordzijde; na een stuk zandpad volgde enig overleg over de verdere route en uiteindelijk werd besloten een pad te nemen dat zoals voorzien al gauw liep over losse stenen en rotsblokken. Een stevige maar door iedereen vlot afgelegde klim, die ons uiteindelijk bracht op de Pas de la Canal, waar we kort pauzeerden.

Vanaf hier konden we een breed pad volgen en kwamen we al gauw in de zon en bij de ruïne Finca Pastor terecht waar we stopten voor een korte slok en/of hap.

Daarna kregen we geweldig zicht op zowel de rots van Calpe, het Berniamassief als de Mascarat met daarachter de hele kustlijn tot aan Benidorm. Vanzelfsprekend was dat we de prachtige uitzichten uitgebreid fotograferden, maar we ook onze groep daarbij niet vergaten. We kunnen een plakboek beginnen met alle uitgewisselde foto's!

Er volgde nog een prachtig vooruitgeschoven uitzichtpunt met breed zicht op de Middellandse Zee en Calpe inclusief de rots natuurlijk. Vervolgens kwamen we door het bos bij het kapelletje Ermita Vella terecht waar we onze laatste stop hadden waarna we vlot terug bij de auto's waren.

Al met al een prachtige wandeling waar we een ruime 3 uur over gedaan hebben. Met dank aan Cora en Jan die de leiding van deze prachtige wandeling van Harm hadden overgenomen.

Marja de Jonge



# COVID-DETECTIETESTS IN HCB



PCR TEST



ANTIGEEEN TEST



IEDERE DAG IN HET HCB

IN ALLE CENTRA



ELISA TEST



REISPAKKET  
PCR + ANTIGEEEN TEST



TELEFONISCH CONSULT COVID 19

Maak je  
afspraak op  
96 585 38 50

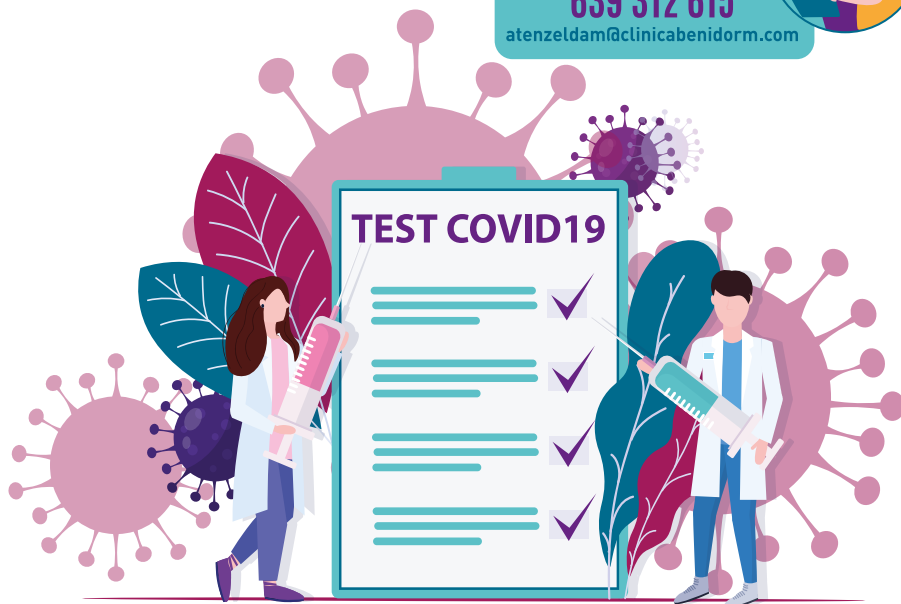
Voor informatie of  
afspaken bel uw contactpersoon

**Astrid ten Zeldam**

Ambulance en eerste hulp

**639 312 615**

[atenzeldam@clinicabenidorm.com](mailto:atenzeldam@clinicabenidorm.com)



ALLE INFO OVER UURREGELING, TESTEN, GROEPEN EN FAMILIES EN VEEL MEER IN  
<https://testcovid.clinicabenidorm.com/>



# Nederlands team HCB

Daar is er maar 1 van, en dat al 11 jaar lang



Hospital Clinica Benidorm, het beste en uw nummer 1 ziekenhuis aan de Costa Blanca  
Een uitgebreid team, inclusief  
Nederlandstalige artsen, toegewijd aan de  
Nederlandse - en Belgische patiënten.

Wij hebben een contract met de meeste grote Nederlandse zorgverzekeraars, waardoor u recht heeft op 100% dekking, zonder administratieve rompslomp, dit in tegenstelling tot andere klinieken die dit claimen.

 **HCB**

**NEDERLANDSTEAM**

 [WWW.CLINICABENIDORM.COM](http://WWW.CLINICABENIDORM.COM)



HCB BENIDORM  
Organization Accredited  
by Joint Commission International

Voor informatie bel  
uw contactpersoon  
(Ambulance en eerste hulp):

Astrid ten Zeldam:

**639 312 615**

[informatie@clinicabenidorm.com](mailto:informatie@clinicabenidorm.com)



## RESTAURANTE OLIVE TREE

Internationale Moderne Keuken

Camino del Paellero, 4, 03724  
Moraira, Alicante, Spain  
+35 966 490 655

info@theolivetreerestaurant.es  
www.theolivetreerestaurant.es

- Tweegangen menu € 23,99  
(inclusief halve fles wijn)
- Driegangen menu € 26,99  
(inclusief halve fles wijn)
- Zondag lunch menu  
Tweegangen menu € 21,99  
Driegangen menu € 24,99  
(inclusief halve fles wijn)

De NVOC Golf is springlevend! Inmiddels hebben we zo'n 150 leden.

Elke woensdag- en zaterdagmiddag spelen we op Club de Golf Ifach. Daarnaast reizen we maandelijks af naar Benidorm om daar op Poniente te spelen. Ook organiseren we maandelijks op een golfbaan in de regio een wedstrijd. Volop activiteiten dus, die door veel leden bezocht worden.

### Ledenstop

We merken dat vanwege COVID de patronen om Spanje te bezoeken veranderd zijn. Veel NVOC-leden zijn hier langere tijd. Dit heeft ook gevolgen voor onze club: regelmatig hebben we te veel aanmeldingen voor een wedstrijd, zodat we leden moeten teleurstellen.

Daarom hebben we helaas moeten besluiten een ledenstop in te stellen. Eind van dit jaar evalueren we hoe we er dan voorstaan. We begrijpen dat dit een grote teleurstelling is voor de nieuwe leden van de NVOC, die zich graag hadden aangesloten bij de NVOC Golf.

### Introducés

Voor de nieuwe leden die graag lid willen worden van de NVOC Golf leggen we een wachtlijst aan. Zodra we aan het einde van dit jaar weer mogelijkheden zien, kunnen zij, op volgorde van aanmelding, weer lid worden.

Voor dit jaar bieden wij wel de mogelijkheid om, als er plaats is, als introducé mee te doen aan de wedstrijden. Je moet je dan wel via de website aanmelden: voor woensdag via <https://www.nvoc-golf.nl/inschrijven-wedstrijden> en voor zaterdag via <https://www.nvoc-golf.nl/kopie-van-inschrijven-woensdag>. Een dag voor de wedstrijd krijg je bericht of je mee kunt spelen. De minimum handicap om zaterdag mee te kunnen spelen is 36, op woensdag 54. Als introducé betaal je 2,50 euro per wedstrijd, maar tegelijk krijg je 6 euro korting op de greenfee, omdat je met de NVOC Golf meespeelt.

Natuurlijk hopen we allemaal dat we aan het einde van het jaar weer nieuwe leden kunnen verwelkomen.





*Le Dauphin*  
Restaurante

Since 1993



*Vespa's*  
Restaurant Italiano  
Moraira

Playa del Portet  
03724 Moraira  
96.649.04.32  
[www.ledauphin.com](http://www.ledauphin.com)



Avenida de la Paz  
03724 Moraira  
96.574.32.56  
[www.restaurantevespas.com](http://www.restaurantevespas.com)

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](mailto:refreshelaine@gmail.com)  
[www.salonrefresh.eu](http://www.salonrefresh.eu)

PVC Clickvloeren &  
Hogedruklaminaat

**Wootrend Costa Blanca**

Tel: 0034 634 34 04 38

[info@woontrendcostablanca.eu](mailto:info@woontrendcostablanca.eu)  
[www.woontrendcostablanca.eu](http://www.woontrendcostablanca.eu)

Kom naar onze showroom  
om al onze producten te bekijken

of bel Cees 0034 634340438  
voor een afspraak.

Alle info op [www.woontrendcostablanca.eu](http://www.woontrendcostablanca.eu)

### Wist u dat bij Wootrend Costa Blanca...?

- De PVC click vloeren 100% waterproof zijn en probleemloos over bijna alle vloeren gelegd kunnen worden!
- Ze een antislip toplaag hebben.
- Al onze topproducten uit Holland en België geleverd worden, met 10 jaar tot levenslang garantie.
- Probleemloos over vloerverwarming of koeling gelegd worden.
- Wij dealer zijn van o.a. VivaFloors, BerryAlloc en Bodiax

Zondag 16 januari, een strakblauwe lucht, nauwelijks wind en een vrolijke groep bergwandelaars. Goede mix voor een geslaagde dag en dat werd het ook ! Vanaf de vrouwengevangenis in Teulada reden we in zo min mogelijk auto's naar een makelaarskantoor terzijde van de "rheumaberg" alwaar we parkeerden. Vandaar eerst via een mooi natuurpad een stuk omhoog tot we bij een open plek kwamen met een schitterend uitzicht van Calpe en de Ifach tot Benidorm met de Sierra de Helada. Vandaar ging een behoorlijk stoer rotspad omhoog tot de top naar de geel geverfde muur, die ook vanaf de snelweg te zien is. Als ware circusartiesten klauwden de meesten zich langs de gespannen touwen omhoog terwijl er ook een paar bleven wachten om deze act te bewonderen. Wat is een artiest zonder publiek, tenslotte!

Deel twee van de tocht was het wandelen in de Baranco (kloof) de Mascarat. Deze is pas recentelijk voor het publiek opengesteld dus leuk er nu al heen te gaan. Voel je je toch iets van een ontdekker al moet gezegd dat er toch al wel veel van die ontdekkers rondliepen. Absoluut indrukwekkend om al klauterend over steeds grotere rotsblokken in een steeds nauwer wordende kloof binnen te dringen, wanden steil en golvend terwijl je de hedendaagse faciliteiten in de vorm van wegen en het spoor nu eens van onderen zag. Plotseling stopt de kloof en daar hing een touw. Bergenthousiasten kunnen daarlangs omlaag en omhoog.

Vandaar via een bospad naar het strand, eten, rusten en weer terug naar de auto's. Het was wel even een klim maar, verrassing, aan het eind kregen we een NVOC bidon uitgereikt, mooie geste ! Wat een geweldige dag, Jan en Cora reuze bedankt jullie !

Coral DHP



RESTAURANTE  
**STEAK HOUSE**  
MONTEVIDEO

LA MEJOR CARNE ARGENTINA A LA PIEDRA

**HORARIO**

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



Carretera Cumbre del Sol, 85  
Poble Nou de Benitatxell (Alicante)

## AGUA Y SOL COSTA BLANCA



**634 32 80 84**

[aguaysol.costablanca@gmail.com](mailto:aguaysol.costablanca@gmail.com)

[www.agua-y-sol-costablanca.com](http://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



## 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](mailto:servitur@servitur.es)  
Internet: [www.servitur.es](http://www.servitur.es)

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

De meesten van u kennen ongetwijfeld veel beroemde Hollandse meesters zoals Rembrandt van Rijn, Johannes Vermeer, Frans Hals, Jan Steen en nog vele anderen, maar ook de jongere schilders als bijvoorbeeld een Vincent van Gogh, een Karel Appel, Jeroen Krabbé of een Lucebert zullen u niet onbekend zijn.

Er zijn uiteraard ook veel Belgische beroemde kunstenaars zoals Corneille, Theo van Rijsselberghe, René Margritte, namen die u bekend in de oren zullen klinken. En natuurlijk niet te vergeten de oude meesters zoals Jan van Eyck of Pieter Breughel.

Ook Spanje heeft veel beroemde kunstschilders voortgebracht. Denk aan Diego Velazquez, Francisco Goya, Pablo Picasso, Salvador Dalí en El Greco of Joan Miró. Allemaal bekende namen voor de meesten onder u.

Hopelijk heeft u ook al eens gehoord van de Valenciaanse kunstschilders Joaquín Sorolla, Ignacio Pinazo of Alacreu. Deze schilders zijn vooral beroemd geworden door het Valenciaanse licht dat ze zo prachtig in hun schilderijen kunnen weergeven.

Waar de noordelijke oude meesters dikwijls sombere schilderijen maakten met donkere kleuren, mede ook door het klimaat, schilderden deze Valencianen juist het licht van de zon dat zo beroemd is aan de Costa. Door de weerspiegeling van de helderblauwe lucht op het water van de Middellandse Zee gaat dat bijna vanzelf. Om dat licht te kunnen weergeven moet je dus echt aan de zonnige Spaanse kust zijn.

Welnu op dit moment van schrijven zijn Erik en ik al bijna vijf weken in Maastricht bij de kinderen. Hartstikke gezellig hoor, de feestdagen en de warmte van ons kroost om ons heen, maar buiten is het grijs en vochtig en al helemaal ongezellig en saai omdat er geen winkel of café open mocht de eerste weken door de corona. Maar, zodra er een sprankje blauw te zien is, voelen we de denkbeeldige warmte al van een vleugje zonneshijn. Dan is het heerlijk om door de stad te banjeren en toen de winkels en galerieën eindelijk weer open mochten, zag je de mensen weer een beetje opleven.

Het is dus ook geen wonder dat men toentertijd vrij donker en somber schilderde. Natuurlijk werden er ook bloemen en vrolijkere schilderijen gemaakt, maar dat specifieke Valenciaanse licht ontbreekt. Het is dan ook een geschenk dat wij hier allemaal mogen en kunnen wonen, mogen leven en genieten van dat licht en die warmte. Blijf dat vooral doen, want wij weten waarom we hierheen zijn verhuisd!

Met deze grauwe en koude penseelstreek wens ik u allen weer veel Spaanse zonneshijn en warmte toe.

Ietje Speets





### Nieuwe Nederlandse huisartsen aan de Costa Blanca

- Huisartsen geneeskunde
- Kinder- en jeugdgezondheidszorg
- Huisbezoeken
- Nederlandse rijbewijskeuring
- Gynaecologie (Uitstrijkjes & plaatsen van spiraaltjes)
- Kleine chirurgische ingrepen
- Gewrichtsklachten
- Begeleiding hart & vaatziekten en suikerziekte
- Kritische blik op zinvol medicatie gebruik
- Begeleiding bij angst, somberheid en depressie

Samenwerking met ASSSA, DKV, Sanitas en FiatC

**Bel voor een afspraak: +34 965 831 336**  
Avenida Valencia 17 - Calpe - info@la-alegria.es

### Dr. Anne -Marie Le Clerq & Dr. Gawein Remmerswaal huisartsen



### Dr. Peter Termohlen

Cosmetisch arts, erkend door NVCG

- Injectables: fillers & Botox
- Botox tegen tandenknarsen
- Gratis advies consult op afspraak



### Dr. Nora Hendriks

Functional medicine & hormoon specialist

- Hormoon therapie (menopauze)
- Functionele Geneeskunde
- Behandeling chronische ziektes
- Genetische testen





Ssst, de Komedianten houden hun winterslaap... Ze dromen...

Hoe het allemaal begon, hoe op de feesten van Dionysos, zoon van Zeus, de goede wijn overvloedig geschonken werd. Daar werden de eerste komedianten geboren. Een komediant is iemand die zich anders voordoet dan hij of zij in werkelijkheid is. Dus is ook een dramaspeler in de oorspronkelijke zin, een komediant.

Onze Komedianten hebben Dionysos en zijn wijn niet nodig om hun rol goed te vertolken, wel een flinke dosis humor en het inzicht om die in juiste banen te (laten) leiden. Dat het toneelspel een groepsspel is, en aan bepaalde regels gebonden is, zal iedereen wel duidelijk zijn. En zonder discipline en zin om teksten te studeren of op de repetities aanwezig te zijn, blijven we eindeloos ronddobberen.

Nu zijn onze Komedianten niet aan hun proefstuk toe. Na zeven voorstellingen bleef de achtste helaas hangen bij de generale repetitie. De voorstelling werd wegens Covid afgelast. In de stille jaren zijn er helaas een aantal acteurs weggedreven.

Toch zouden we graag dat stuk tot een goed einde willen brengen waardoor nieuwe spelers nu een kans krijgen zich te ontplooiën. U kan zich aanmelden bij de gastvrouwen en daarbij denk ik vooral aan heren. Door middel van lezing en improvisatiespellen kan de regisseur dan een selectie maken.

We hopen dit jaar opnieuw te starten in september zodat de voorstelling in maart kan plaatsvinden. 'De hele wereld is toneel' Dat verkondigde Shakespeare al. Toneel is een spel en wie speelt kan vallen maar we zijn er met z'n allen om u op te vangen. Spelen is ons hoofddoel!

Solveig Dondorff  
Tel nr. 96 649 0152  
E-mail: [Solveig.tjordis@gmail.com](mailto:Solveig.tjordis@gmail.com)

Opgeven bij [Myriam.scheyvaerts@gmail.com](mailto:Myriam.scheyvaerts@gmail.com)



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



Indonesisch Restaurant Bajul  
Avda. de la Paz, 27 03724 Moraira  
Tel. 965 743 331

[www.bajul.es](http://www.bajul.es) / [www.facebook.com/BajulMoraira](https://www.facebook.com/BajulMoraira)

Bezoek onze website [www.clinicabenissa.com](http://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



Veel mensen hebben schouderklachten. Mensen hebben dan een pijnlijke of stijve schouder, kunnen de schouder slecht bewegen of hebben er minder kracht in. De schouder is een complex gewricht en bestaat uit een kop en kom en vele andere structuren zoals kapsel, banden, pezen, slijmbeurs en een groot spiersysteem. Uiteraard maken het schouderblad en sleutelbeen ook onderdeel uit van de schoudergordel.

Vaak komt pijn door het niet goed bewegen van de schouder. Soms beweegt het schoudergewricht zelf niet goed en soms werken de schouderpijnen niet goed genoeg. Slechts in enkele gevallen is er iets in de schouder kapot of beschadigd. Schouderpijn kan ook uit de nek of de bovenrug komen.

#### **4 Feiten over schouderpijn**

- Schouderpijn is de op één na meest voorkomende klacht
- Manuele therapie of osteopathie is effectiever dan algemene fysiotherapie bij bijvoorbeeld een frozen shoulder
- Ongeveer 60% van de mensen is na een jaar klachtenvrij
- Van de 1000 mensen die naar de huisarts gaan, hebben ongeveer 16 mensen pijn aan hun schouder

#### **Schouderpijn gaat niet altijd vanzelf over**

Het komt veel voor dat mensen die schouderpijn hebben dit al heel lang hebben (chronisch) of dat zij de klachten na enige tijd weer terugkrijgen. Loop niet maanden met schouderklachten rond.

#### **Wat kunt u zelf doen bij schouderpijn?**

- Blijf bewegen. Het is belangrijk om te blijven bewegen. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren en pas ze aan waar nodig. Als een bepaalde beweging de schouderpijn erger maakt, kunt u deze beter niet meer doen. Doen veel bewegingen pijn, probeer dan om een paar keer per dag uw schouder verschillende kanten op te bewegen. Wissel bewegingen af. Raadpleeg een deskundige voor advies op maat.
- Denk positief. Negatieve maar ook positieve gedachten hebben invloed op uw herstel. Hoe meer zorgen u zich maakt, hoe minder snel u herstelt. Het is heel begrijpelijk dat u zich zorgen maakt. Het kan helpen om informatie over uw klachten te krijgen zodat u weet waar u aan toe bent en wat u kan verwachten.
- Leef gezond. Voldoende slapen, gezond en gevarieerd eten, niet of minder roken helpt bij uw herstel.
- Blijf actief in werk en huis. Het is goed om actief te blijven, in huis of op uw werk. Misschien dat u de eerste paar dagen uw werkzaamheden wat moet aanpassen of ze wat langzamer moet doen. Belangrijk is om actief en in beweging te blijven.
- Een éénmalig consult bij de manueel therapeut of osteopaat kan u helpen om in te schatten met wat voor type klachten u te maken heeft, wat u kunt verwachten en welke adviezen specifiek voor u van toepassing zijn. Ook kunnen wij een echografie maken om de klacht goed te diagnosticeren.
- Indien noodzakelijk kunnen wij de schouder vervolgens ook behandelen met mobilisaties, shockwave therapie, neurodynamica en zelfs injecties zoals Plasma/PRP injecties.

Meer weten? Dan kunt u mailen naar [info@medifitreha.com](mailto:info@medifitreha.com). Voor een afspraak kunt u bellen naar onze receptie 966 495 448.

**Medifit is een Multidisciplinair therapie- en revalidatiecentrum met ervaren therapeuten die intensief samenwerken met artsen en specialisten.**

**MedifitReha**  
 Carretera Moraira-Benitachell s/n  
 03724 Moraira  
 Tel: 96 649 54 48  
 email: [info@medifitreha.com](mailto:info@medifitreha.com)  
[www.medifit.es](http://www.medifit.es)



New area of  
**Aesthetic Medicine**

- ✔ Anti-ageing Treatments
- ✔ Varicose Veins Removal
- ✔ Capillary Unit



**Advanced  
physiotherapy**

- ✔ Home treatments
- ✔ Rehabilitative physiotherapy
- ✔ Treatments against chronic pain




With this flyer, get a  
**free assessment + 20 euros** free on your first treatment, before 28 February 2022

By showing this flyer you will also benefit from a **10% discount** on your first physiotherapy treatment



**MORE INFO ON:**

 648 79 59 83

[info@espai vitalbenissa.com](mailto:info@espai vitalbenissa.com)

[www.espai vitalbenissa.com](http://www.espai vitalbenissa.com)

*We are close  
to you!*

**Take the first step  
towards your well-being**

Het koken met een glimlach werd koken met een uitdaging maar de hobbel werd opgelost door Netty. Want helaas moest Erna zich afmelden vanwege ziekte (een niet Corona gerelateerde). Gelukkig was daar Netty die zich spontaan aanmeldde om in te vallen. Dank!

De recepten die werden gekookt werden ook deze keer bedacht door Anneke, maar zij roept op om wanneer er ideeën zijn voor recepten deze met haar te delen.

We begonnen met het overleggen hoe de keuken in te delen, 4 gangen dus ieder kon een plekje veroveren! Het 1e voorgerecht was een salade Niçoise met gegrilde tonijn die door John en mijzelf werd bereid. Volgende gang was een franse uiensoep met een kaas/kruiden toast bereid door Elsbeth en Netty.

Het hoofdgerecht was eendeborst filet met peer en groene asperges met een saus van cranberries. Het dessert was een tarte tartin met ijs.

We waren allemaal lekker aan het kokkerellen en ook mooi op tijd klaar. Zelfs een pauze was nog mogelijk om de voortgang met elkaar te bespreken.

De gasten druppelden rond 17.00 uur binnen en we konden aan tafel. Bij elke gang werd uitgelegd wat er op het bord lag en gezien de lege borden die terug naar de keuken gingen gaan we er vanuit dat het goed gesmaakt heeft. Ik heb in ieder geval heerlijk gegeten en ook de partners(gasten) waren tevreden!

Ik verheug me op een volgende keer, maar nodig bij deze ook andere leden van de NVOC uit om een keer mee te doen aan koken met een glimlach.

Irene de Jager



# CBD+ STORE

Pijn, stress of slapeloze nachten?  
CBD kan helpen!



Beste en goedkoopste CBD olie van Europa. Alle producten worden geleverd met testcertificaten, 100% biologisch, 0% THC, geen pesticiden of chemicaliën. Koop nooit CBD olie zonder een testcertificaat erbij! Kom voor persoonlijk advies gerust eens bij ons langs!

Avenida d'Europa 135, Alfaz del Pi

Avenida de la Fontana 9A, Javea

Tel.: +34 615 157 222

Openingstijden: 10.00-15.00 ma-za

Email: [info@cbdstorespain.es](mailto:info@cbdstorespain.es)

Web: [cbdstorespain.com](http://cbdstorespain.com)

**10% korting voor leden van de NVOC**  
Gebruik bij online bestellen kortingscode: **3fp8gucu**

**Ouderdom komt met gebreken- zelfs in Spanje. En zo belandde ik, mede dankzij de tip van een vriendin, op de behandeltafel van Camilo Cabrera Ivars, fysiotherapeut bij 'Espai Vital' in Benissa.**

*Door Emma Veenstra*

De intake verliep -hoe zal ik het zeggen- veel 'inniger' dan in Nederland gebruikelijk is. Ik voelde me direct gezien, gehoord, erkend. De warme aandacht van Camilo kwam zelfs zó oprecht over dat ik, doorgaans toch best een stoere meid, er bijna van moest huilen. Gelukkig veranderde dat al snel in lachen. Vandaar dit stukje, recht uit mijn hart, want een ervaring als deze gun ik iedereen.

De muren van Camilo's kamer hangen vol diploma's, ik schat wel zo'n 20 tot 30 stuks. Na de afronding van zijn universitaire opleiding is hij eigenlijk nooit meer gestopt met studeren. "Het vak blijft zich continu ontwikkelen, dat wil ik bijhouden. Daarnaast heb ik mij gespecialiseerd in de geriatric, acupunctuur en echografie. Ja, mijn vak is mijn passie."

Het gekke is wel, voegt hij er aan toe, dat naarmate zijn kennis en ervaring groeien, hij voor zijn gevoel juist steeds minder 'weet'. "De mens is meer dan zijn lichaam alleen - een mysterie. Steeds vaker ga ik af op mijn intuïtie, de taboes daarop verdwijnen. Mijn bedrijf heet dan ook Espai Vital. Espai betekent letterlijk 'ruimte' in het Valenciaans."

Dikwijls merkt hij bij zijn bezoekers, dat een deel van hun lichaam niet in balans is. "Ik vraag natuurlijk altijd eerst of er een externe oorzaak voor de klachten bestaat -een ongeluk, een mislukte ingreep misschien? Maar is dat niet het geval (meestal niet), dan tast ik ook de emoties af. Heel rustig hoor, ik dring niets op, maar in de praktijk blijkt er juist op die manier vaak spontaan een band te ontstaan. En zonder die onderlinge verbondenheid, zonder dat vertrouwen, wordt genezing al gauw een stuk lastiger. Je moet eigenlijk zien uit te stijgen boven het niveau van de 'platte kwaal'. En het besef laten groeien dat herstel ook te maken heeft met het zélf nemen van verantwoordelijkheid. Het is niet alleen een kwestie van 'genees mij!'"

### **Preventieve benadering**

In China, bakermat van de acupunctuur, gaan artsen heel anders met ziekte om dan hier, legt Camilo uit. "Daar werkt men voornamelijk preventief; men wil voorkómen dat er kwalen ontstaan. Hier behandelt een dokter je meestal pas, als er sprake is van klachten.

Een klein probleem valt nog wel vrij eenvoudig weg te werken. Maar daarna heb je twee opties: óf er moet iets veranderen in je levensstijl, óf het probleem keert terug. Die keuze, dát is de basis van wel of niet daadwerkelijk genezen. Nadenken over je eigen gezondheid, je bewust worden van wat nodig is."

Volgens Camilo heeft genezing veel met zelfliefde te maken. "Wie oprecht van

# Maxim Restaurante



Open van dinsdag tot zondag van 13.00 tot 15.00 en van 19.00 tot 22.00

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

U kunt nu ook voor de lunch reserveren!

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



zichzelf houdt, heeft minder moeite met een zekere zelfdiscipline. Die gaat eerder vrijwillig aan yoga doen, gezonder eten, mediteren of wat dan ook.

Maar in het westen zijn we de liefde voor onszelf geleidelijk aan gaan vervangen door 'hebben en doen'; door 'meer en beter'. Door de buitenkant zeg maar, de schone schijn, in plaats van bij onszelf te blijven."

## **Overvolle emmer**

Met Camilo's aanpak worden veel mensen alsnog de voorzitter van hun eigen bestaan. "Als acupuncturist leer je, dat alle meridianen (de energiestromen in ons lichaam) met elkaar verbonden zijn. Dus het kan zomaar zijn dat ik jouw onderbeen onderzoek, terwijl je gekomen bent met een stijve nek of een benauwdheidsprobleem. Soms behandel ik het oor van iemand met naaldjes en zie je ineens het hele lichaam ontspannen."

Zijn werk bestaat voor een deel dus ook uit het uitleggen van dié dingen. "Pijnklachten hoeven in oorsprong niet specifiek uit het aangewezen gebied voort te komen. Daarom zeg ik: fysiotherapie is de basis, maar zeker niet het hele verhaal."

Hij vergelijkt de opbouw van een nog niet opgemerkte, lichamelijke klacht graag met een gestage stroom druppels. "De emmer raakt geleidelijk aan voller. Tot het water op een bepaald moment letterlijk over de rand heen gutst, terwijl je daarvoor niks in de gaten had. Iemand die ongezond leeft, kan denken dat hij prima in orde is. Tot hij een keer gaat rennen en ineens totaal buiten adem raakt. 'Dat komt door het rennen' denkt hij dan, maar nee: hij heeft gewoon niet goed genoeg voor zichzelf gezorgd! Het probleem is al lang vóór dat ogenblik ontstaan."

Eigenlijk weten we het natuurlijk wel. Goed eten, goed slapen, voldoende ontspanning.... Alleen: Hoe kaart je zoiets bij de mensen aan?

Camilo: "De insteek hangt volledig af van degene, die ik voor mij heb. Daar is geen vast protocol voor. Gelukkig helpt mijn intuïtie mij. Is er sprake van een burn-out? Van hartzeer? Van blokkades? Ieder mens is uniek, maar doorgaans weet ik wel 'dichtbij' te komen. Dat is de sleutel voor herstel - én de uitdaging."

Bij mij heeft Camilo de sleutel gevonden.

**Bij Espai Vital werken meerdere fysiotherapeuten en gerenommeerde medici, elk met hun eigen specialisme. Je kunt er onder andere terecht voor:**

- Manuele therapie
- Diepte-massages (lymfe drainage)
- Echografie & ultrasound
- Angiologie & vaatchirurgie
- Esthetische geneeskunde

**Kijk maar eens op de website: [www.espaivitalbenissa.com](http://www.espaivitalbenissa.com) (Je kunt ook online een afspraak maken).**

**E-Mail: [info@espaivitalbenissa.com](mailto:info@espaivitalbenissa.com)  
Tel. 965730697.**



# COM CARE

Carrer les Capelletes 17 - Benitachell Ma.-Vr. 10-14u  
www.comcare.es - info@comcare.es - tel: 965793599

Computer Care is sinds 1994 een professioneel bedrijf voor al uw computer, audio en tv behoeftes. U kunt bij ons terecht voor nieuwe systemen of reparatie van huidige systemen.

Ook voor verbetering van uw WiFi bereik in huis hebben we passende oplossingen.



Wij leveren en installeren satelliet-tv-systemen voor de ontvangst van Canal Digitaal en TV Vlaanderen. Wij zijn officiële dealers voor Canal Digitaal en TV Vlaanderen in Spanje. We kunnen tv's van Samsung, LG en nog veel meer merken leveren.

Neem vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie.

 **CANAL DIGITAAL**  **TV VLAANDEREN**

— ons bedrijf doet ook in —

Zonnepanelen - Inverters - Generatoren

[www.NaturalSolar.es](http://www.NaturalSolar.es)

Zonnepanelen zijn milieuvriendelijk en winstgevend.

Met zonnepanelen op uw dak wekt u uw eigen duurzame stroom op. De zon is een schone energiebron die nooit opdraait.



info@naturalsolar.es - tel: 966114306



Zonnestroom is een ideale investering, maar iedere situatie is anders en goed advies heel belangrijk. Naast ervaring, hebben we een breed assortiment aan producten, zodat we zonder moeite een zonneenergiesysteem kunnen samenstellen dat perfect past bij uw situatie en wensen. Neem vrijblijvend contact met ons op.

Wij behoorden tot de 20 gelukkigen, die met deze eerste wandeling mee konden gaan. Onder meer Nederlandse dan Spaanse weersomstandigheden werden we in twee groepen verdeeld.

Wij liepen mee met René, die vertelde ons over de geschiedenis van Murla. Maar hij wist ook veel anekdotes te vertellen, waarbij de helden (vooral knappe mannen) het dorp steeds listig uit handen van roversbenden wisten te houden.

Het was de dag van San Sebastian. Normaal zou het hele dorp na de mis de berg Cavall Verde zijn opgelopen, naar de Hermita, die naar deze heilige is vernoemd. Door COVID ging dat echter niet door.

We mochten nog wel een glimpje van het Mariabeeld (Divina Aurora) opvangen in het dorp zelf. Daar was een speciale schakelaar buiten de kapel voor aangelegd. De kerk, die om strategische redenen in het kasteel was ondergebracht konden we helaas niet in.

Na een blik op de vernuftige irrigatiesystemen uit de Moorse tijd (inclusief wasplaats voor de voor – en de hoofdwas) was de tijd al weer om. In restaurant los Amigos in Alcalali rondden we de excursie af. Thuis hebben we toch maar even de verwarming op hoog gezet.

Met dank Reinier en Irene voor de vlekkeloze organisatie,

Maria Groenendijk



# Weer een geweldige avond!

Lakens · Bijpassende kussenlopens · Kleurrijke dekens  
Matrasbeschermers · Gordijnen met vermaak service beschikbaar  
**Alles om uw huis aan te kleden, alles onder één dak.**

THE  
**yorkshire**  
**linen**  
COMPANY



Centro Com. Montgó  
Avda del Pla 68, **JÁVEA**

T 966 462 275

Ma. t/m Vri. 10.00 – 19.00  
Zaterdag 10.00 – 18.00

Partida Planet 177  
**ALTEA**

T 965 841 399

Ma. t/m Vri. 10.00 – 19.00  
Zaterdag 10.00 – 14.00

[yorkshirelinencostablanca.com](http://yorkshirelinencostablanca.com)

### Dreigende pestepidemie

Het was 1994 en we zouden voor het eerst naar India, naar New Delhi. Maar wat gebeurt er, in Mumbai breekt de pest uit. Grote consternatie, de pest, dát bedenkt je niet. Er worden monsters genomen en door de WHO wordt officieel vastgesteld dat het hier inderdaad om de originele bacterie *pasteurella pestis* gaat. Maar... toch gedraagt hij zich niet als verwacht. Hij verspreidt zich namelijk aanmerkelijk trager, eigenlijk héél traag. Dat is een verrassing. Mogelijk doordat er nu een afdoend antibioticum tegen bestaat, doxycycline, een buitengewoon voordeel natuurlijk ten opzichte van de tijd van de pestepidemieën uit de middeleeuwen. Kortom er kwam voor India geen negatief reisadvies vanuit Den Haag en ik kon met een recept voor een flinke hoeveelheid van dat antibioticum naar de apotheek.

Toen ik het spul op kwam halen vroeg de assistente me heel vriendelijk of ik nog héél even wilde wachten omdat de apotheker mij graag zelf wilde spreken. Ja, prima. Vervolgens zie ik de man statig afdalen langs de wenteltrap die van zijn kamer boven, symbolisch gezien in hogere regionen, leidde naar ons, aardse wezens, op de begane grond van de apotheek. "Mevrouw, ik weet dat ik het niet vragen mag maar toch, zoudt U me het plezier willen doen mij te zeggen waar u deze hoeveelheid doxycycline voor nodig hebt?"

"Ja hoor, voor de pest".

Toen had je zijn gezicht moeten zien! Situatie uitgelegd waarop hij mij nog fijntjes waarschuwde dat als je, dit spul gebruikende, in de felle zon loopt je een grijze huid krijgt doordat dan een bepaalde stof daarin neerslaat. Altijd handig om te weten als je naar een zonnig land als India gaat! Voor de zekerheid nog snel een zonnecrème met de hoogst verkrijgbare beschermingsfactor gekocht, dat was toen 60.

We wisten dat de pest begint met niezen en daarna hoesten, duidelijke tekens en de bron van onze in Europa diepgewortelde gewoonte om elkaar "gezondheid" toe te wensen als je niest. In Azië kennen ze dat niet. Voldoende uitgerust op reis dus, we hadden het geneesmiddel bij ons, wat kon er nog mis gaan? Niets zoals bleek. Had trouwens niks te maken met die voorbereiding, maar lag aan het feit dat op wonderbaarlijke wijze de pest al heel snel dood liep en zich niet verder verspreidde. Zo zelfs dat men eraan ging twijfelen of het wel de pest was geweest, maar ja, de WHO had het wel vastgesteld. Raadsel nooit echt opgelost.

Toch was "men" er in New Delhi helemaal niet gerust op en heel veel mensen liepen uit voorzorg met een mondkapje op. Voor ons toen (1994) een heel aparte aanblik. Verder liepen overal op straat en tussen de auto's die voor de verkeerslichten wachtten, verkopers om nog meer van die dingen te slijten. Slimme nering. De regering echter wilde de bevolking duidelijk maken dat er heus niets meer aan de hand was en dat die mondkapjes moesten verdwijnen. Die gaven het verkeerde signaal af. Maar hoe overtuig je als regering even zo'n slordige tien of veel meer miljoen mensen?

Dat besteedden ze uit! Ze lieten een super populaire Bollywood-ster op tv zeggen dat een mondkapje dragen wel het meest suffice, het meest niet-coole was wat je kon doen: daar wilde je écht niet mee gezien worden! Gevolg: binnen één uur waren de meeste mondkapjes al uit het straatbeeld verdwenen en na één dag waren ze compleet weg. Opgelost, even eenvoudig als effectief! Verzin het maar!

Wordt vervolgd.

PROFESIONEEL,  
BETROUWBAAR,  
ERVAREN.

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

VERTROUW DE VERKOOP VAN UW HUIS TOE AAN ONS PROFESSIONEEL TEAM  
VOLLEDIGE BEGELEIDING BIJ AANKOOP ZOWEL ALS BIJ VERKOOP...  
VAN A TOT Z

*Cristian Botella Perles*

*Jurgen de Kort*



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

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



 (+34) 649 85 15 25

 (+34) 637 74 44 16

[www.areacostablanca.nl](http://www.areacostablanca.nl)  
[www.areacostablanca.be](http://www.areacostablanca.be)



## BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

### Teulada-Moraira

Gemeentehuis	965 740 158
Policia Local	965 740 946
Rode Kruis	965 740 950
Brandweer	112
Guardia Civil	062
Medisch centrum Teulada	965 741 136
Medisch centrum Moraira	966 490 204
Nooddienst	112
Seprona	965 146 129

### Benissa

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

### Benitachell

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

### ANWB Benidorm

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

### Nederlandse ambassade in Madrid:

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

### Consulaat van België:

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

## OVERLIJDENSBERICHTEN

Gon Slendebroek	16-03-1942	04-01-2022
Liesbeth Agterberg	17-06-1948	11-01-2022

## KERKDIENTSTEN

### 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. Voor januari, februari en maart 2022 is Ds. Jolien Nak uit Hillegom onze predikant. Derk Rozema (686717454) of Bram Gerth (684452491) helpen u op weg. Website: [www.kerkdenia.nl](http://www.kerkdenia.nl)

### Jávea

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

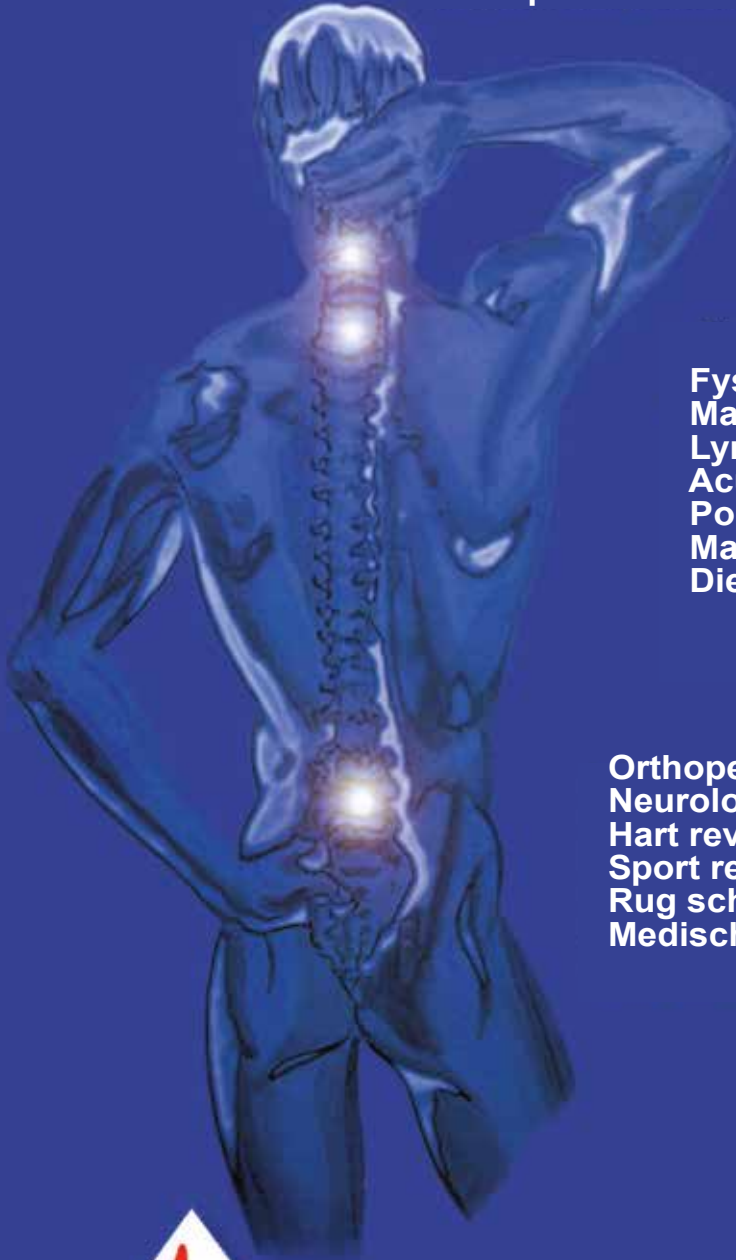
### Calpe

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](http://Www.el-es.com/dutch)

# 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**

