



NIEUWSBRIEF

NVOC De Lage Landen Moraira



Feestdagen

Aan de dikte van het boekje dat u nu in uw hand heeft valt af te lezen hoe druk het clubleven is in de maanden oktober en november. 60 Pagina's boordevol verslagen, notulen en activiteiten.

Ook werpen we al een blik op het komende jaar 2023, dat traditioneel wordt geopend met de nieuwjaarsduik. Ook de NVOC clubreis is een traditie die in 2023 wordt voortgezet.

Voor nu wensen wij van de redactie iedereen prettige feestdagen en een ontzettend gelukkig en voorspoedig 2023!

In dit nummer o.a.

Clubreis 2023

Zangkoor Alegría

Identieke rijkleding

Hartrevalidatie

Notulen ALV

en nog veel meer!



December 2022



Buenaventura Villas

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

Tel: **96 649 03 85**

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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



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

Bob Crougns



Marike den Dulk

VERZEKERINGEN

-- 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

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



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

De Lage Landen

Nieuwsbrief December 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

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

Contributie: De contributie voor 2023 is vastgesteld op € 90,00 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: Cora van Loon | Marion Hoed

Advertenties: Nicole Lesire

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 12 januari 2023

Kopij: Uiterste inleverdatum: woensdag 28 december 2022

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



SELECT Villas of Moraira

Avenida de Madrid 5
Moraira 03724

☎ 0034 966 490 861

0034 616 002 993

✉ info@select-villas.es



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



Wij spreken Nederlands

 www.select-villas.es



ortopediabondia

Av. La Alcudia, 35 bajo (03720 Benissa)

Tel.965734254 / 630444423

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



Bestuursamenstelling per 17 november 2022	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Adverteerdersindex	11
Evenementenkalender	13
Van de penningmeester	13
Toespraak 40 jarig jubileum NVOC	15
Nieuwe bestuursamenstelling	19
In Memoriam: Loeki Lensen-Alberts	21
NVOC Clubreis 2023	23
Gesprek met de burgemeester	25
Nieuw in de bieb	26
Uitnodiging Nieuwjaarsduik en feestelijke start van 2023!	27
Notulen ALV NVOC De Lage Landen d.d. 17-11-2022 15.00 uur	29
Zangkoor Alegría gaat door!	35
Verslag Bridgereis 24-28 oktober 2022	37
Medifit: Hartrevalidatie	38
Verslag Koken met een Glimlach 26 oktober 2022	39
Verslag Tuinclub 1 november 2022	41
Verslag Bergstappers 5 november 2022	43
Een penseelstreek	45
Verslag Bergstappers Plus 13 november 2022	47
Verslag rondleiding Xaló 16 november 2022	49
Malle gevallen: Identieke rijkleding	51
Verslag Koken met een glimlach 23 november 2022	53
Verslag CWEK 26 november 2022	55
Stukje Spanje: de Riu Rau	57
Belangrijke adressen en telefoonnummers	59
Overlijdensberichten	59
Kerkdiensten	59

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, meestal ook met meer foto's.





Loops

by Cristina



PELUQUERÍA HAIRDRESSING KAPPERS

  682 689 698 865 71 58 60

CALLE MÓSTOLES 43 (TABAIRA) TEULADA- MORAIRA

BESTUURSSAMENSTELLING PER 17 NOVEMBER 2022

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roborto@gmail.com	Bar en keuken Accommodatie Audio-video technieken Tennis
Vicevoorzitter	Nicole Lesire 620 165 633 nvoc.nicolelesire@gmail.com	Evenementen Commissies Advertenties
Secretaris	Cora van Loon +31 646 202 489 nvoc.coravanloon@gmail.com	Redactie Evenementen Bergstappers Zangkoor Evenementenkalender
2e Secretaris	Max van Putten 699 965 572 nvoc.maxvanputten@gmail.com	Bridge Golf Verzekeringen
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Interieur Externe zaken Redactie
Bestuurslid	Aloys Fuchten +31 623 212 976 nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	Toneel & dansen Jeu de boules Tuinclub CWEK Klaverjassen & schaken
Bestuurslid	Ietje Speets 636 544 842 nvoc.ietjespeets@gmail.com	Schilderen Spaanse les Motorclub Clubband Just Us
Bestuurslid	Aad Oxener +31 611 312 444 nvoc.aad@gmail.com	-
Bestuurslid	Henk Moes +31 650 208 336 nvoc.henk@gmail.com	

**De aandachtsgebieden zullen in de
nieuwsbrief van januari worden aangepast.**



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	699 985 116
	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	+31 646 202 489
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
CWEK	Irene Zwolsman	irenezwolsman@quicknet.nl	+31 623 833 378
Dansen	Ria Koman	nvoc.dansen@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	filmavondnvoc@outlook.com	+31 636 429 637
Gastdesk	Nicole Lesire	nvoc.nicolelesire@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
Klassieke muziekmatinee			
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	Arlette van den Burg	nvoc.arlettemol@gmail.com	609 274 245
Nieuwsbrief red	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Nieuwsbrief - eindredactie	Cora van Loon Marion Hoed	nvoc.publicatie@gmail.com	965 974 941
- advertenties	Nicole Lesire	nvoc.nicolelesire@gmail.com	620 165 633
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	636 544 842
	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	628 425 743
	Simon Bakker (administr.)	esseeb@gmail.com	
Toneel	Myriam Scheyvaerts	myriam.scheyvaerts@gmail.com	628 425 743
Tuinclub	Lieke Hoeks	liekehoeksspanje@gmail.com	602 669 672
Website	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Yoga	Nicole Lesire	nvoc.nicolelesire@gmail.com	620 165 633
Zangkoor 'Alegria'	Cora van Loon	alegriazangkoor@gmail.com	+31 646 202 489
Ziekencontact via	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398



Wij spreken uw taal: 0034 965 744 918



villasbuigues.com

Constructie en makelaardij,
uw specialist voor de **bouw,**
verbouw en aankoop van uw
woning aan de **Costa Blanca**



Villas Buigues[®]
Creating Dreams

WEEKKALENDER

Maandag	
Hele dag	Biljartclub
10:00 - 12:30	Koorrepetitie
14:30 - 17:00	Clubbond
18:45 - 19:00	Inschrijven bridge
19:00 - 22:30	Bridgedrive
Dinsdag	
Hele dag	Biljartclub
10:00 - 12:00	Tennisclub Solpark
19:30	Klaverjassen en keezen
Woensdag	
Hele dag	Biljartclub
10.00 - 13.00	Toneel (la Senieta)
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
14:15 - 14:30	Inschrijven bridge
14:30 - 18:00	Bridgedrive
Zaterdag	
Vanaf ± 13:00	Golf
Maandelijks:	
Bergstappers	eerste zaterdag
Bergstappers+ CWEK	derde Zondag laatste zaterdag
Filmavond	tweede woensdag
Tuinclub	eerste dinsdag, na info
Danslessen	vrijdag om de week

ADVERTEERDERSINDEX

ADEM Macha	8
Adios con Amor	42
AREA Costa Blanca	58
Bajul Indonesisch restaurant	44
Bar-Restaurante Moka Teulada	20
BSR Costa Blanca	8
Buenaventura Villas	2
Clinica Benissa	44
Clinica La Alegria	46
Computer Care	50
Der Rohrdoktor	24
Espai Vital	48
FD Travel Group	16
Hospital Clinica Benidorm	28
International Clinic Moraira	8
Joannes de Deo	54
Jose'phina Boutique	18
Kuiper internationale verhuizingen	18
Le Dauphin & Vespa 's	36
Loops by Cristina	6
Marike den DUIK verzekeringen	2
Mar y San Design	22
Maxim restaurante	52
Medifit	60
Medifit Rehab	38
Ortopedia Bondia	4
Pantera Salón Lounge	24
Pieter Verbeek verzekeringen	12
Re:fresh	36
Restaurante Olive Tree	34
Ronald van Spanje	20
Select Villas	4
Servitur	42
Sevisal	14
Telitec	12
The English Butcher	42
Villas Buigues	10
Wootrend Costa Blanca	36
Yorkshire Linen	56

Raadpleeg website voor exacte data



TOT 1000Mb
FIBRE
25€
VAN **IVA Inc**
per maand
(20.66 + iva)

bel vandaag

Voorwaarden en condities zijn van toepassing - afhankelijk van beschikbaarheid

Tel: 965 743 473
sales@telitec.net
www.telitec.com

TELITEC 
keeping you connected

**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**

EVENEMENTENKALENDER

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

DECEMBER 2022

26	Kerstlunch Maxim*****
----	-----------------------

JANUARI 2023

1	Nieuwjaarsduik
19	15:00 Demo Defibrillator

APRIL 2023

24-29	NVOC Clubreis*****
-------	--------------------

Voor meer informatie: 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 te worden verzonden.

VAN DE PENNINGMEESTER

Op dit moment is de contributie voor 2023 verschuldigd. Deze bedraagt € 90,- euro per persoon/jaar. Wij verzoeken u deze over te maken vóór 31 januari 2023 op rekening van: NVOC De Lage Landen, IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544 Sabadell in Moraira, ondervermelding van uw naamen (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 2023 is ontvangen, wordt een verhoging toegepast van € 5,- in verband met extra werkzaamheden.

Arlette Mol

NVOC DE LAGE LANDEN

PAGINA 13

Coca-Cola

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.

VINOS Y CERVEZAS

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

Leden van onze Nederlands Vlaamse Ontspanningsclub, van harte proficiat met dit prachtige jubileum. Vandaag viert onze NVOC zijn 40-jarig jubileum. Een hele prestatie die wij zeker niet ongemerkt voorbij wilden laten gaan, wetende dat dit alleen mogelijk is omdat onze club uitsluitend draait op vrijwilligers. Speciaal wil ik die leden bedanken die zoveel in de club geïnvesteerd hebben, in tijd, materialen en zeker ook het denkwerk om alles vlotjes te laten verlopen.

Dank aan de vorige leden, die als bestuur hun nek uitgestoken hebben... niet altijd even leuk en gezellig, kan ik uit ervaring zeggen. Ook het huidige bestuur, dat ook door de crisisjaren heen, stand heeft gehouden, wil ik in het bijzonder bedanken voor alle inzet en moeite, om ook van dit feest een echt feest te maken. Daar zijn ettelijke uren en zelfs dagen ingekropen. Een speciale groet aan alle voorzitters die vandaag hier aanwezig zijn, Chris Jacobs, Anneke Blokland, Liesbeth Nijman, en niet te vergeten Marion Hoed, die nu de geschiedenis van onze club wat zal toelichten.



Het begon allemaal 42 jaar geleden. In 1980 werd aan de mooie Costa Blanca door een handjevol mensen een Nederlandstalig clubje in het vissersdorpje Moraira opgericht. Gerard Troost was de eerste voorzitter, na Gerard zouden er nog 17 volgen. De club kwam 1 keer in de week bij elkaar in restaurant Media Luna, het huidige Casa Toni. Er werd gewisseld via café El Pirata in San Jaime, ook bekend als La Micheta, naar restaurant Salvador. De tweede Gerard, Gerard Goverts, was 5 jaar voorzitter.

PARADORES in Spanje

KASTELEN, KLOOSTERS, PALEIZEN OF MODERN



Parador Ronda

8 dgn vanaf € 395 p.p.

www.paradoresreizen.com

FD TRAVEL  GROUP

AUTOREISWINKEL · PARADORESREIZEN

Toscane, Italië

AUTORONDREIZEN

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



8 dgn vanaf € 295 p.p.

www.autoreiswinkel.nl

In Salvador volgden verschillende voorzitters elkaar op waarvan Frits van Spanje de laatste was. Onder mijn vroegere buurman Ben Brinkman vertrok de hele club in juli 2004 naar het eerste eigen clubhuis: Arnesol in El Portet. Velen van u zullen nog fijne herinneringen hebben aan Arnesol. Daar resideerden we 14 mooie jaren en ik was er de laatste voorzitter.

Op een gegeven moment vonden we het welletjes in Arnesol en deed de kans zich voor om ons te vestigen in dit prachtige statige gebouw El Corregidor. De verhuizing in het voorjaar van 2018, nu 4,5 jaar geleden, was een hele klus maar met z'n allen hebben we onze schouders eronder gezet. Zóóóveel clubleden die met van alles en nog wat hielpen. Er werd gekookt voor alle helpers, gordijnen werden geknipt en genaaid, matrassen tegen de muren getimmerd voor een betere akoestiek, je kunt het zo gek niet bedenken. En wat het leukste was: het was allemaal zo gezellig!!

Mijn tijd als voorzitter was door de verhuizing een intensieve maar vooral ontzettend leuke periode met een groep mensen waarvan je gaat houden. Maar ik ging naar Altea verhuizen. Robert wilde het voorzitterschap wel overnemen, maar, hoe kan het ook anders, ik kreeg heimwee en ik mocht gelukkig weer terug in het bestuur. Ja maar zo gaat dat bij de NVOC, daar wil je gewoon bij horen...! Een club barstensvol activiteiten, een club waarbij iedereen zichzelf kan zijn en waar de ongedwongen sfeer voelt als een warm nest. Van een klein groepje pioniers in 1980 uitgegroeid tot 1 van de grootste Nederlandstalige clubs aan de Costa Blanca: inmiddels ruim 500 leden!

Weet u wat we doen? We plakken er nog een keer minstens 40 jaar aan vast! En dat doen we natuurlijk met z'n allen, want dat is de kracht van onze NVOC: de inzet van u, lieve enthousiaste en actieve clubgenoten, maakt dat we zijn gekomen waar we nu zijn! Daarom een applaus voor ons allemaal!!



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 verhuishagens 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!*

Nogmaals Dank aan al die vrijwilligers die, onbezoldigd, de bar en keuken bedienen, super mensen, ZIJ zijn diegenen die de inkomsten van onze club garanderen en al die hobby's en ontspanningen mogelijk maken. Toch nog heel even: die leden, vrouwen en mannen die ons interieur hebben gepimpt, en ook de sponsor voor de verlichting, hartstikke bedankt. Namen van leden noemen is onbegonnen werk, het waren er honderden in de loop der jaren. We hebben zoveel vrijwilligers gehad dat we sommigen te kort zouden doen, dus gewoon helemaal super voor al die medewerkers.

De band Just Us zal u nu gaan vermaken met leuke en professionele muziek. Graag een applaus voor alle vrijwilligers en namens het voltallig bestuur, maak er een mooi feest van!

Robert en Marion

40 jaar NVOC!! Wat een feest!! Met Marc Canto (sfeertje), lekkere hapjes van Bar Moka Teulada en wat zijn we toch weer blij met onze eigen clubband Just Us. Kregen ook nog een leuke goodiebag toen we dansend het clubgebouw verlieten!

Marion

NIEUWE BESTUURSSAMENSTELLING

Toen we vorige maand een mail uitstuurden aan alle leden met een oproep wie interesse had in een bestuursfunctie reageerden Aad Oxener en Henk Moes. Als bestuur waren we het er meteen over eens: we wilden hen allebei graag verwelkomen.

De laatste tijd is de club hard gegroeid, nu al meer dan 500 leden, en ook zijn er diverse activiteiten bijgekomen waardoor de aandachtsgebieden en taken voor het bestuur ook uitgebreid zijn. In de algemene ledenvergadering werden Aad en Henk dan ook met enthousiast applaus ontvangen terwijl het zittende bestuur ook weer een jaar door mag gaan. We zijn daarom vol vertrouwen dat we een goed nieuw bestuursjaar ingaan!





RONALD VAN SPANJE

Wat kan ik voor u betekenen?

- Nederlandse auto op Spaans kenteken zetten
- APK keuring (ITV)
- Sleutelbeheer

Neem vrijblijvend contact op met **Ronald van Spanje** voor een offerte.

Calle Mercado 14 bajo
03726 Benitachell

GSM: 611 406 301
Email: ronaldvanspanje@gmail.com

Bar-Restaurante MOKA

Midden in het centrum van Teulada, tegenover het gemeentehuis, vindt u Bar-Restaurante Moka.

Geniet van heerlijke tapas, tostadas en bocadillos of maak een keuze uit het heerlijke driegangen keuzemenu vanaf slechts € 15,00 incl. brood & alioli, water, wijn en bier.

Bar-Restaurante Moka Teulada
Plaza de la Constitución 3, Teulada
Telefoon: 96 527 05 09
[facebook.com/mokateulada](https://www.facebook.com/mokateulada)



IN MEMORIAM: LOEKI LENSEN-ALBERTS

Op dinsdag 1 november j.l. hebben wij helaas afscheid moeten nemen van Loeki Lensen.

Loeki, voorheen samen met de de door haar zeer geliefde Rob, is heel lang lid geweest van de NVOC. Loeki was een veelzijdige vrouw. Zij zette zich in op het toneel, waar zij een aantal glansrollen heeft vertolkt. In het koor was ze ook van de partij en liet zij haar stem horen. Ook in de keuken heeft ze haar voetafdruk achtergelaten. Vorig jaar is Loeki nog meegeweest op de clubreis en de bridgereis.

Loeki was actief aan de bridgetafel. Ze was een zeer gedreven speelster en uitermate getriiggerd om het beste resultaat te boeken. Ook voor dit jaar had Loeki zich voor diverse clubactiviteiten ingeschreven. Helaas is dit niet meer gelukt. Dit geeft wel aan dat het de laatste tijd met haar gezondheid snel bergafwaarts is gegaan.

Uit de vele reacties op Facebook naar aanleiding van haar overlijden komen nog meer mooie herinneringen aan Loeki naar voren. In een iets verder verleden heeft Loeki tekenles gegeven op de scholengemeenschap Prisma in Hoorn. Onderstaand een aantal van de reacties waaruit blijkt wat een markante, geliefde vrouw Loeki toen al was.



- + "Lieve tekenjuf"
- + "Onze lieve enthousiaste tekendocente"
- + "Nog steeds denk ik aan de technieken die ik toen geleerd heb"
- + "Och, de mooiste lerares van de school is niet meer"

Het positieve, hoe vreemd dit ook klinkt, aan het overlijden is dat Loeki weer verenigd is met haar Rob. De liefde van haar leven die zij nu weer in haar armen kan sluiten. Hopelijk kunnen zij daar ergens boven nog veel plezier aan elkaar beleven.

Namens het bestuur van de NVOC,

Max van Putten



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. Een goede, gebruiksvriendelijke website zorgt ervoor dat uw bezoekers nog eens terugkomen. En dit allemaal tegen lage kosten.



Marysan Design

+34 620 109 683

Avenida Santa Catalina 22
03725 Teulada (Alicante)

+34 96 574 1334
+31 85 785 8591

www.marysan.nl

info@marysan.com

Maandag 24 april t/m Zaterdag 29 april

6 daagse busreis met verblijf in **** Hotels naar
ÁVILA, SEGOVIA, SALAMANCA, ALCALA DE HENARES en CUENCA
Steden die door de UNESCO tot werelderfgoed zijn verklaard

In samenwerking met FD Travelgroup, die de uitvoering van deze reis in handen heeft, kunnen wij u deze 6-daagse busreis aanbieden op basis van logies en ontbijt voor € 465,- p/persoon óf op basis van half pension voor de 4 dagen in Avila voor € 540,- p/persoon. Het verblijf in Cuenca is voor iedereen op basis van half pension. Toeslag 1-pers. kamer € 150,-. Annuleringsverzekering ARAG € 33,-. Introdúcés + € 25,-. In het ****hotel "Palacio de los Velada" in Ávila, zijn er enkele "Superior" kamers beschikbaar, met een toeslag voor de 2-pers. kamer van € 148,- p/p voor de vier nachten. We reizen met een bus van Ultramar (TUIgroep) en verblijven in ****hotels.

Reservering en betalingsvoorwaarden:

U kunt zich vanaf nu aanmelden voor deze reis via dit (aan te klikken) e-mailadres nvoc.clubreis@gmail.com met vermelding van het aantal personen.

Per omgaande ontvangt u dan van mij een mail met uw reserveringscode. De aanbetaling van € 100,- p/p (en de eventueel af te sluiten annuleringsverzekering van € 33,- p/p) kan voldaan worden op de donderdag clubmiddag bij onze gastvrouwen of door overboeking op de bankrekening van onze "NVOC de Lage Landen". De restbetaling dient voor 24 maart 2023 voldaan te zijn.

Hartelijke groet,

Monique Croughs



Der Rohrdoktor

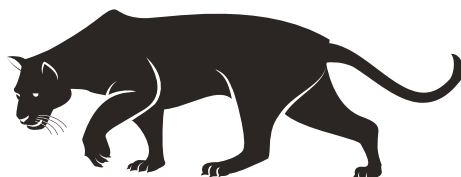
Wij geven u
vooraf een prijs

*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



PANTERA

Salón Lounge
Teulada

-  685 775 939
-  965 270 515
-  Av. Santa Catalina
24 bajo, Teulada
-  info@panterateulada.es
-  @panterateulada



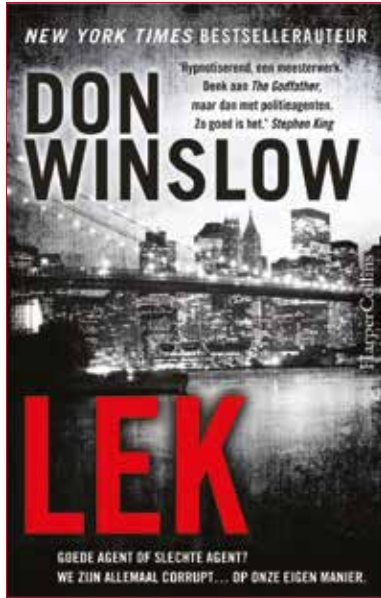
GESPREK MET DE BURGEMEESTER

Arlette en Marion hadden als afgevaardigden van het bestuur van de NVOC op 14 november jl. een prettig gesprek met de alcalde (burgemeester) Miguel Ángel García Buigues van El Poble Nou de Benitatxell, de gemeente waarin ons clubgebouw is gevestigd.

Verschillende onderwerpen stonden op het lijstje. De burgemeester verleende volledige medewerking en gaf aan alles met de betreffende verantwoordelijken binnen de gemeente te bespreken.

Zowel de burgemeester als het bestuur van de NVOC zijn blij met het hernieuwde contact en het 'directe lijntje', zodat we in het vervolg een adequate communicatie met elkaar kunnen hebben. De burgemeester beloofde ons op de hoogte te houden van alles wat interessant kan zijn voor de clubleden en hij komt zeker een keer een kijkje nemen op onze clubmiddag!



Don Winslow - Lek

Denny Malone werkt niet bij de politie van New York, hij is de politie en hij is New York. De straten - en hun bewoners - zijn van hem. Hij is de koning, de alleenheerser. En hij bepaalt wat er gebeurt. Dat hij vaak de grenzen van de wet overschrijdt, spreekt vanzelf: alleen een heilige gelooft dat de orde op een andere manier gehandhaafd kan worden.

Dan wordt hij door de FBI gepakt en blijkt al snel dat ze daar heel anders over de wet denken - het bewijs dat ze tegen hem hebben liegt er niet om. Ze bieden hem een deal waarmee hij gevangenisstraf kan ontlopen. Alleen moet hij dan worden wat hij het meest haat en veracht: een rat, een verrader...

'Hypnotiserend, een meesterwerk. Denk aan The Godfather, maar dan met politieagenten. Zo goed is het.' Stephen King

Anita Terpstra - Nachtlucht

Een tragisch familiedrama mondt uit in een bloedstollend kat-en-muisspel.

Liv is na een ongelukkige liefde teruggekeerd uit Kenia en heeft voorlopig onderdak gevonden bij haar ouders op een Friese boerderij. Daar op de dijk hoopt ze tot rust te komen en haar leven weer richting te geven. Dan voltrekt zich een familiedrama. Livs broer Ron, een politieagent die in scheiding ligt, en zijn gezin worden dood in huis aangetroffen. Heeft haar broer de controle over zichzelf verloren of zijn er andere machten in het spel?

Tegen de zin van haar familie gaat Liv in het dorp op onderzoek uit. Langzaam begint ze meer informatie te krijgen over de laatste zaak waar Ron mee bezig was. Dan valt er nog een dode, en bekriipt Liv het gevoel dat iemand haar in de gaten houdt.



UITNODIGING NIEUWJAARSDUIK EN FEESTELIJKE START VAN 2023!

Wie durft? Op Nieuwjaarsdag klokslag 13.00 uur stormen de dappere duikers in feestelijke outfit weer de zee in bij het strand van Moraira, Playa de l'Ampolla. Een spetterend nieuw jaar kan beginnen. Op het strand staat het sinds 12.00 uur al vol met vrolijke toeschouwers en deelnemers. Er is warme chocomel met rum en er zijn echte Hollandse oliebolletjes bij de stand van de NVOC, al van ver te herkennen aan het spandoek!

Om 14.00 uur feesten we verder in ons clubgebouw waar de cava al klaarstaat en we kunnen genieten van zelfgemaakte erwtensoep met roggebrood en spek. Er is een tombola waar voor de geluksvogels een prijsje te halen is.

Iedereen van harte welkom om samen het jaar 2023 in te gaan!



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

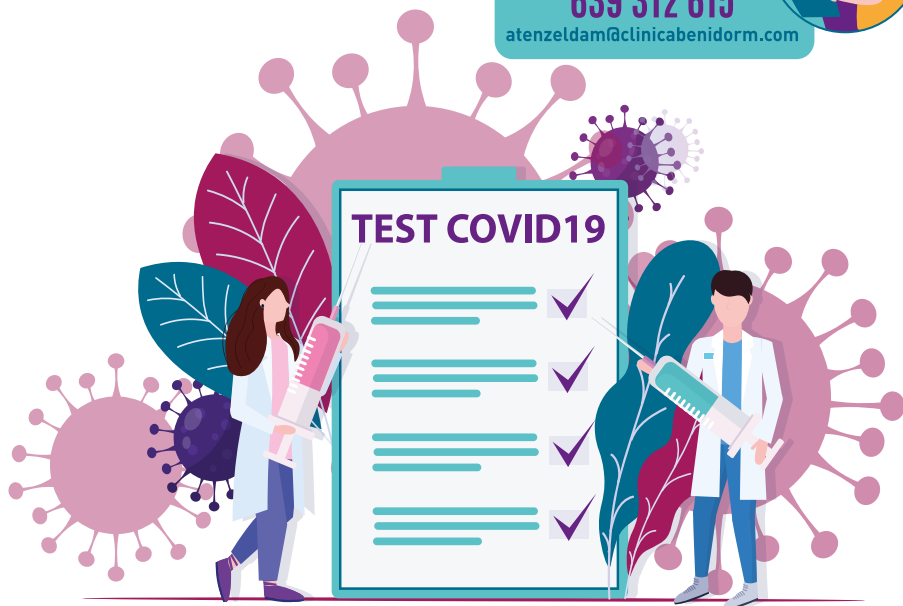
Voor informatie of
afspaken bel uw contactpersoon

Astrid ten Zeldam

Ambulance en eerste hulp

639 312 615

atenzeldam@clinicabenidorm.com



ALLE INFO OVER UURREGELING, TESTEN, GROEPEN EN FAMILIES EN VEEL MEER IN

<https://testcovid.clinicabenidorm.com/>

HOSPITALCLINICA
BENIDORM



Nederlands team HCB

DAAR IS ER MAAR 1 VAN!!!



En dat al meer dan 10 jaar

HCB 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.



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)

ZANGKOOR ALEGRÍA GAAT DOOR!

Na twee succesvolle proefbijeenkomsten zijn dirigent Peter Neeteson en de koorleden het van harte met elkaar eens: we gaan door! En wel elke maandagmorgen vanaf nu, behalve op tweede kerstdag. Om 10 uur inloop en van half 11 tot half 1 zingen we, met een half uur pauze.

De tweede keer waren we maar liefst met 45 koorleden, dus hebben we het inloopmoment vervroegd naar 10 uur. Koorleden brachten ook introducés mee, iedereen van harte welkom!

Peter heeft aan het ons bekende repertoire wat nieuwe nummers toegevoegd. Op een rustige, prettige manier leidt hij ons door de partijen waarna we al snel vierstemmig zingen, zo mooi.

We zijn ook blij om te laten weten dat we twee nieuwe stuurgroepleden kunnen verwelkomen: Aurelia de Vries en Niek Jansen van Rosendaal. De stuurgroep Alegría bestaat nu naast Aurelia en Niek, uit Elsbeth van Putten en Cora van Loon.

De koorbijdrage per keer is 5 euro per persoon en als u samen met uw partner komt is het 8 euro voor samen. Kom eens kijken of dit iets voor u is, u bent van harte welkom. Stuur even een mailtje naar Alegriazangkoor@gmail.com dan krijgt u, evenals de andere koorleden, de bladmuziek gemaïld.

Tot ziens op de maandagmorgens, een fijn begin van de week!

Stuurgroep zangkoor Alegría





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.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

www.salonrefresh.eu

PVC-CLICK VLOEREN

*Zwevend gelegd
zonder hak-of breekwerk*



- Antislip
- Comfortabel & slijtvast
- 100% waterproof
- Geluiddempend
- Geschikt voor vloerverwarming
- Garantie: 10 jaar tot levenslang

Bij Wootrend Costa Blanca

keuze uit diverse merken & stilen :
planken, betonlook tegels & visgraat.

Kwaliteitsproducten en eerste klas service

Kom eens kijken in onze showroom!

Wootrend Costa Blanca

865520803 - 634340438

Teulada/Benimarco CV 741

www.wootrendcostablanca.eu



De bridgereis van 2022 ging naar een plaatsje geheten Montanejos. Niet een plek waar je automatisch mee bekend raakt als je hier woont, maar wat was het er geweldig. Het hotel was in 2019 helemaal gerenoveerd en net opgestart toen de covid los barstte waardoor het, tijdelijk, weer dicht moest. Zodoende was alles nu nog gloednieuw. Voorafgaand aan het bridgen in de namiddag hadden we tijd om de omgeving te verkennen. En die was overweldigend: ruige bergen met beken en rivieren met daarin hier en daar stuwdammen, grote en kleine. Niet ver van het hotel ligt een flink stuwmeer en op maar twintig minuten lopen een meertje gevormd door het redelijk frisse water dat uit het stuwmeer stroomt. Toch is het meertje, dat begrensd wordt door steil oprijzende rotswanden, zeker 25 graden doordat er warme bronnen in opborrelen. Een grot met veel groen waar voorlangs een waterval klatert vervolmaakt deze idyllische plek. In de omgeving zijn veel wandelmogelijkheden maar ook autotochten lonen. Montanejos ligt wat ten noordwesten van Onda, mooi voor een dagtocht. Of anders de plaatsjes Mora de Rubielos en Rubielos de Mora of zelfs Teruel. De meesten bewonderden de muurschilderingen in Fanzara en sommigen deden op de terugweg Segorbe nog aan.

Maandag tot en met donderdag gingen we aan het eind van de middag bridgen, dat was tenslotte waar we voor kwamen. Op verdieping min één hadden we onze eigen zaal toegewezen gekregen zodat we alles konden laten staan. Ruimte genoeg maar geen spul aan de muur of op de vloer om geluiden te dempen. Elk geluid weerkaatste. Wel een uitdaging soms voor de leiding om alle enthousiaste uitingen binnen een acceptabel decibelniveau te houden. De groep waarvan de meesten elkaar natuurlijk al jaren kennen, omarmde de nieuwkomers met groot gemak zodat de sfeer fantastisch was. Sommigen bridgeten heel constant, anderen jojoden nogal op de uitslaglijst. Geen nood, aan het eind was er voor iedereen een prijs.

We willen Frans, Marijke, Lida en Cees die dit organiseerden en Hein die Montanejos aanraadde, heel hartelijk bedanken voor deze weer zeer geslaagde trip.

Coral DHP





Hartrevalidatie helpt nieuwe hartproblemen voorkomen

Wat is dat, hartrevalidatie?

Hartrevalidatie bestaat uit vier belangrijke onderdelen. De patiënt krijgt lichamelijke training om de conditie weer op te bouwen; begeleiding om een ongezonde leefstijl te veranderen (zoals stoppen met roken); psychische hulp als hij of zij door de hartproblemen angstig of somber is geworden; en -sociale ondersteuning, bijvoorbeeld om snel weer aan het werk te kunnen of dagelijkse bezigheden op te pakken.

Voor wie is het bedoeld?

De revalidatie is er vooral voor patiënten met acute hartproblemen, dat wil zeggen: na een hartinfarct, een openhartoperatie (zoals een bypass- of hartklepoperatie), een dotter- of stentbehandeling, of nadat een pacemaker of een inwendige defibrillator (ICD) is geplaatst. Soms wordt hartrevalidatie ook aangeraden bij een chronisch hartprobleem als angina pectoris, een ritmestoornis of hartfalen.

Heeft hartrevalidatie zin als het infarct al een tijdje geleden was?

Dat hangt ervan af. In het algemeen wordt aangehouden dat het tot een half

jaar na een acuut probleem zinvol is om met hartrevalidatie te beginnen. Zijn de hartklachten van langer geleden, dan kun je met de cardioloog bespreken of je alsnog baat kunt hebben bij deelname. De cardioloog moet je namelijk doorverwijzen. Dit geldt ook voor patiënten met chronische hartklachten, bijvoorbeeld een hartritmestoornis.

Heb je er echt iets aan?

Zaker. Als mensen met ernstige hartklachten na hun behandeling een hartrevalidatieprogramma volgen, hebben ze 50 procent minder kans om opnieuw in het ziekenhuis te belanden en 30 procent minder kans om aan hartproblemen te overlijden. Hartrevalidatie vermindert dus het risico dat er nieuwe problemen ontstaan. Maar het belangrijkste vinden veel patiënten dat ze weer vertrouwen in hun lichaam krijgen. Ze voelen zich vitaler en vrijer en kunnen zonder (veel) belemmeringen deelnemen aan het gewone leven. Voor mensen met een baan betekent het bovendien: sneller terug aan het werk.

Waarom doen zo weinig patiënten eraan mee?

Voor hartrevalidatie is een verwijzing van de specialist nodig zodat de zorgverzekeraar de kosten dekt. Helaas denken niet alle cardiologen aan hartrevalidatie. Mogelijk komt dit doordat zij focussen op het oplossen van het acute probleem (zoals een verstopte kransslagader) en minder bezig zijn met het voorkomen van toekomstige klachten.

Lees verder op pagina 40 →

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
www.medifit.es

Eindelijk was ik aan de beurt. Het leek wel een privilege om te mogen deelnemen maar dit komt alleen omdat zoveel mensen dit willen, dat je gewoon snel moet reageren op de oproep van Koken met een Glimlach. Er kunnen maar acht gegadigden meedoen en deze keer was het mij gelukt! Ik mocht erbij zijn.

Bij aanvang even een kopje koffie, ondertussen een uiteenzetting van wat, wie en hoe. Iedereen weet op voorhand met wíe je het gerecht maakt en wélk gerecht je maakt. De ons allen bekende Anneke Stik stelt op voorhand het menu samen, stuurt iedereen haar/zijn uitgekozen recept toe, zodat de inkopen kunnen worden gedaan en dirigeert daarna alles in goede banen. Niet echt rustig dus, want ondanks bepaalde handigheden werd toch vaak haar hulp ingeroepen, al was het maar omdat onze slagroom niet werd wat het móést zijn. Het apparaat was ons niet gunstig gezind dus maar snel nieuwe room halen. Maar ondanks dat, een gezellige boel. Een handje hier uitsteken en een potje daar afwassen. Alles netjes (bijna) op tijd klaar.

Onze gasten konden aanschuiven aan een feestelijk gedekte tafel. Het 4-gangen menu werd opgediend, voorzien van de nodige uitleg: wat het was en waaruit het bestond. Als voorgerecht: courgette-fetakoekjes. Een mooi gearneerd bordje met meesterlijk gebakken koekjes. De daaropvolgende romige paddenstoelensoep met truffelolie en parmesan crostini was een streling voor de tong. Ik droom er nóg van.

Het knisperende gevulde varkenshaasje met salieblaadjes in rauwe ham, vergezeld van een quiche met pompoen, courgette en appel bracht menigeen in vervoering. Als onverzadigbare vreetmonsters genoten we van al die aparte smaakprikkelers. Uiteindelijk werd het laatste gaatje nog gevuld met de advocaat-bosvruchten bavarois. Het was dat het zo lekker was, maar anders!!

Volledig verzadigd van dit festijn, met een kopje koffie als afsluiter, werd alles netjes opgeruimd, afgewassen en opgeborgen. En nu stiekem hopen dat ik snel weer kan deelnemen. Dank aan iedereen voor de gezellige namiddag en vooral aan Anneke, onze chef-kok!

Myriam



Hartrevalidatie wordt niet altijd aangeboden, maar je hebt er wel baat bij?

Indedaad. Het is daarom belangrijk dat patiënten zelf om een verwijzing vragen. Maar omdat velen een verkeerd beeld hebben van wat hartrevalidatie inhoudt en oplevert ("Het is alleen maar fitness" of "Op mijn leeftijd heeft dat toch geen zin meer"), doen ze dat nu lang niet allemaal.

Waar kun je terecht voor hartrevalidatie?

Revalidatiecentrum Medifit in Moraira is het enigste centrum wat een revalidatie aanbiedt in de Costa Blanca. Bij Medifit wordt al meer dan 10 jaar een revalidatieprogramma aangeboden, dit onder leiding van cardioloog Dr. Jeroen Braat. Het revalidatie team van Medifit bestaat uit 12 fysiotherapeuten, 2 psychologen, een revalidatiearts en een diëtiste. Dr. Jeroen Braat is iedere donderdag aanwezig in de kliniek, als u wilt kunt u op deze dag een afspraak maken voor een poliklinisch consult.

Een hartkwaal is lichamelijk. Waarom is ook psychische hulp nodig?

Driekwart van de mensen die een ernstig hartprobleem heeft (gehad), krijgt last van sombere of angstige gevoelens. Deze psychische klachten kunnen zich nog tot een jaar na dato ontwikkelen. Bij een

derde zijn de klachten zo ernstig dat er sprake is van een depressieve stoornis. Vaak doen psychische problemen zich pas voor als iemand allang weer thuis of aan het werk is. In het revalidatie protocol zijn een aantal bezoeken bij onze psycholoog en een paar bezoeken bij een fysiotherapeut gespecialiseerd in ontspanning therapie.

Moet revalideren per se in een groep?

Uit onderzoek blijkt dat patiënten er meer voordeel van hebben als ze samen met andere patiënten revalideren. 2 tot 3 maal per week is er een training therapie sessie in onze oefenzaal onder begeleiding van een fysiotherapeut. Tijdens deze sessies wordt uw bloeddruk, zuurstof in het bloed en hartfrequentie in de gaten gehouden. Je kunt in deze groeps sessies ook ervaringen uitwisselen en elkaar steunen. Bovendien leer je van elkaar. Maar als iemand individuele hulp of begeleiding prettiger vindt, is dit ook mogelijk.

Wat als je twijfelt of het wel iets voor je is?

Praat in elk geval met de coördinator fysiotherapeut van Medifit over het hartrevalidatieprogramma. Tijdens de intake wordt precies verteld wat je persoonlijke mogelijkheden zijn, en kun je eventuele twijfels op tafel leggen.

Meer weten?

Voor meer informatie of een afspraak kunt u bellen naar Medifit op telefoonnummer 966495448 of mailen naar info@medifitreha.com

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
www.medifit.es

Op deze mooie zonnige 1e november werden wij van de Tuinclub hartelijk ontvangen door Paul en Vifke op de Cumbre Del Sol.

Het was toch weer even zoeken voor ons daar op de Cumbre, maar met een beetje hulp van de onontbeerlijke Google Maps vonden wij Vifke die al op ons stond te wachten.

Hè, hè, eerst koffie. Met taart!

Daarna genoten van de mooie rotstuin met prachtige palmen en agaves. Er werden weer vele tips en ideeën uitgewisseld.

Onder het genot van een hapje en een (of 2/3) drankjes werd het weer heel gezellig.

Paul en Vifke, heel erg bedankt voor de gastvrije ontvangst.

Peter en Marjolein



Wij spreken



Service with a Smile

Bent u op zoek naar:
Kogelbiefstuk, sukade of andere vleesproducten?
Kom gerust een keertje langs!

We have delicious pies and scotch eggs.
Gluten Free and Keto Diet options available.
Contact us for any special requests.
Call for details about delivery.

All our offers are posted on Facebook
al onze aanbiedingen zijn te vinden op onze Facebook

SCAN ME



The English Butcher Moraira



0034 605 533 952



TheEnglishButcherMoraira@gmail.com



Ctra. Moraira-Teulada 170, European Centre, Moraira



ADIOS CON AMOR

Afscheid nemen vanuit je hart
Uitvaart Organisatie & Begeleiding
www.adiosconamor.com tel. 661100390



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

Bergstappers: Font de la Mata

Op een stralende dag zoals zaterdag 5 november 2022 weet je weer waarom je in Spanje bent. Al bij het ontmoetingspunt in Teulada zat de stemming er goed in, vele bekende en vertrouwde gezichten waar je dan in je geheugen de naam weer bij moet zoeken. Een aantal combi's gemaakt zodat we milieubewust naar Gata konden rijden.

Aldaar aangekomen startten we meteen via een mooie landweg langs de droge rivier. Als je dan wat verder van Gata afkomt, zie je ook waarom het Gata de Gorgos heet: van "gorge" letterlijk keel of ravijn, waar het water doorheen geperst wordt. Maar daar hadden wij geen last van want via een langzaam stijgend maar zeer stenig pad vorderden we gestaag. Hier werd weer eens de oude tegenstrijdigheid van het bergwandelen duidelijk: je ziet hoofdzakelijk je voeten i.p.v. het omringende landschap. En dat is misschien maar goed ook want dan zie je niet hoe langzaam wandelen eigenlijk gaat.

Toen we dan ook (voor sommigen) eindelijk stilstonden zagen we Gata ver onder ons liggen en de Montgo en de zee in de verte. Mij bekreep het gevoel dat hier sinds de Romeinse tijd niet veel veranderd was. Enfin veel tijd voor bezinning hadden we niet en in een rustig tempo gingen we door de maquis verder omhoog. Hoe zwaar was het? Ik pas hier altijd de conversatie-index toe: hoe meer er geconverseerd wordt (het is geen CWEK dus er wordt niet gekletst) hoe lichter de wandeling. Hier was duidelijk sprake van een C-I van de 7e categorie.

<--- ingekort --->

Een memorabele dag, met dank aan Harm en Irene.

Francois Hinnen

Kijk op de website voor het complete verslag en de bijbehorende foto's!



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 / www.facebook.com/BajulMoraira

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

Mondhygiënist: Martha Olaya

Podoloog: Philip Mann

Psychologie: Rian Rijsbergen, Petra Rendering e.a.

Avda. Pais Valencia 19, Benissa

Tel: 965733157 Spoedgevallen: 639 60 42 69

Als rasechte lage landers moeten we het eerst toch echt weer even over het weer hebben. Wat hebben we toch een prachtig najaar gehad. Eind november op het moment van schrijven is het nog steeds korte broek en topjes weer! Dus positief de Spaans winter in! Ja ja, zover zijn we inmiddels alweer: december 2022. Niet echt een jaar om op terug te kijken voor heel veel mensen. Corona, oorlogen en gigantische prijsstijgingen. Veel mensen leven inmiddels al beneden de armoedegrens waardoor vooral heel veel jonge mensen de kansen niet krijgen die ze zouden behoren te hebben.

Voor ons "gelukkigigen" die hier aan de Costa mogen wonen is er niet zo heel veel verschil. Ja de boodschappen zijn wat duurder en het "uit eten" kost hier en daar wat meer, maar daar hebben we het dan ook wel helemaal mee gehad. Dan koken we maar wat vaker thuis, daar is niks mis mee. Wij hebben zoveel dagen meer zon hier aan de Costa waardoor onze energie nog betaalbaar blijft en daar zijn we dan ook alle dagen heel blij mee. Toen wij "ooit" in de vorige eeuw het voornemen hadden om naar warmere streken af te reizen hadden we toch echt niet kunnen bedenken hoeveel voordelen deze stap zou opleveren.

Enfin, genoeg even over de situatie van het jaar 2022, we moeten op onze leeftijd vooruit kijken en niet achterom. De maand december geeft weer veel leuke momenten om naar uit te zien, zeker wat betreft het clubleven. We hebben het sinterklaasfeest inmiddels alweer achter de rug en de Granada reis om de meest zuidelijke kerstsfeer te proeven staat ook al voor de deur. De kerstdagen met weer een mooie kerstlunch op de tweede kerstdag bij Maxim en dan ook nog onze jaarlijks terugkerende nieuwjaarsduik voor de dappere diehards onder ons.

Wij schilders hebben inmiddels de volière ontruimd in de hal en onze "passie" de loop gelaten. Ja, het is een onderwerp met vele variaties zodat we ook allemaal ons eigen ding hebben kunnen creëren. De één heeft een passie voor eten, de ander voor hoeden of dieren, het maakt niet uit als we er maar plezier aan beleven.

Zelf hou ik van puzzelen, sudoku's, kruiswoordraadsels etc. van alles dus. Tijdens het ontprullen en ontspullen van ons huis kwam ik allemaal oude legpuzzels tegen. Enfin, zomaar weggooiden? Hmm nee, dat kon ik niet! Weggeven kon ook niet, want ik wist echt niet meer of ze nog wel compleet waren en nee, ik had ook geen zin om ze opnieuw uit te leggen om dat te controleren. Dus heb ik geprobeerd er iets artistieks mee te doen. Aangezien ik ook heel graag tuinier werden het puzzelbloemen, althans dat moeten ze voorstellen. Ja verzin het maar, ik heb me echt suf zitten puzzelen om er iets van te maken. Het was weer eens iets heel anders en het is meer een soort off knutselwerk geworden, een therapeutische bezigheid. Ik denk dat we al met al weer een leuke bonte verzameling op kunnen hangen om het oude jaar kleurrijk af te sluiten en 2023 vrolijk te starten.

Met deze laatste penseelstreek van dit jaar wensen we u allemaal een mooie jaarwisseling toe en bovenal een gezond en zonnig 2023.

De NVOC schilderclub.

Ietje Speets

NVOC DE LAGE LANDEN





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



In de ochtend van 13 november jl verzamelde zich in Teulada een groep van 23 NVOC-ers voor de maandelijkse wandeling van de Bergstappers+. Ditmaal in de omgeving van Benissa/Jalon. Het weer was ons welgezind. Was het aanvankelijk nog wat fris, met het klimmen van de zon steeg de temperatuur en konden we genieten van het heerlijke nazomerweer.

Om 10.00 uur vertrok de groep naar het beginpunt, het gemeentelijk zwembad van Benissa. Van daaruit ging de wandeling via een goed begaanbaar pad naar boven, alwaar we een goed zicht hadden op de ruïnes van een aantal windmolens welke vanaf de 17de eeuw gebruikt werden voor het malen van granen.

De wandeling ging verder via smalle, met keien bestrooide, paadjes waarbij het zaak was goed op te letten waar we onze voeten plaatsten om het evenwicht niet te verliezen. Maar wanneer we dan een moment namen om ons op de omgeving te richten werden we telkens weer getroffen door de fantastisch mooie vergezichten over de Vall de Pop, maar ook van die aan de andere zijde, de Olta en de omgeving van Calpe.

De wandeling die een kleine drie uur in beslag nam verveelde geen moment. Aan het eind hebben we in het mooi gelegen restaurant Flor del Collao nog even nagepraat onder het genot van een verfrissend drankje.

We zijn Cora en Jan zeer erkentelijk dat ze er telkens opnieuw weer in slagen om zo'n aantrekkelijke en uitdagende wandeling te organiseren.

Annemarie en Bert van Zutphen





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

www.espai vitalbenissa.com

*We are close
to you!*

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

Woensdag de 16e november was de eerste aftrap voor een aantal extra rondleidingen in en om Xaló door gids Sebastiaan, die daar al jaren als pensionado woont. Met een gezelschap van 8 personen, Marijke, Dick, Karel, Els, Filip, Alvie, Wim, Marja, dwergschnauzer Sara en Reinier als linking pin van alle wandelingen, werden we enthousiast door Sebastiaan ontvangen en kregen we al wandelend een les geschiedenis over Spanje, de Xaló-vallei en Xaló zelf natuurlijk.

Boeiend was de uitleg over vroegere graanproductie en de oude graanmolen, de olijvenpersen, en de rozijnen- en druivenoogsten. Ook de overblijfselen van de waterhuishouding van destijds, waterputten en afvoerkanalen, kregen de nodige aandacht.

Dat Xaló vroeger een zeer welvarende stad was blijkt uit de oude stadspaleizen en grote burgerhuizen, die je eigenlijk gewoonlijk niet opvallen, maar juist door onze gids meer betekenis en inkleuring kregen. Een buitenkansje was dat we ook nog kort zo'n huis van binnen konden bekijken, waarbij de prachtige tegelvloeren en jugendstil lambriseringen door het hele huis opvielen. Het verhaal over de rijke hertogin met haar grote stadspaleis tegenover de kerk, die zij financierde, gaf daarbij nog extra couleur locale.

Ook het deel van de wandeling buiten Xaló was verrassend: we kwamen langs het (helaas verwaarloosde) huis van de destijds rijkste rozijnenboer van de hele omgeving en kregen een goede indruk van de tuin, de oude wasplaats en de wandelpaden die indertijd rond het huis zijn aangelegd. Te zien waren nog de gaten in de stenen ten behoeve van olielampen, zodat men in het donker niet zou struikelen.

Aan het einde van de wandeling daalden we af langs de oude kruisweg waarna we in bar Aleluya belandden, waar we uitgebreid op het terras hebben gezeten. We sloten de rondleiding af met Reinier achter de piano, die een lied van Juan, de eigenaar, begeleidde en last but not least met de gezamenlijk uitgevoerde song I did it my way.

Je kunt een minder zonnige dag niet beter doorbrengen vond ik, met dank aan Irene voor de organisatie, onze gids en de rest van het gezelschap!

Marja de Jonge





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 behoeften. 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

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 zonnenergiesysteem kunnen samenstellen dat perfect past bij uw situatie en wensen. Neem vrijblijvend contact met ons op.

We waren verhuisd en ik wilde in deze nieuwe woonplaats ook weer gaan paardrijden. Uiteraard was de manege nieuw voor mij en kende ik daar nog niemand. Mettertijd zou dat wel komen. Na het rijden werd er altijd aan de bar nog wat gedronken en meteen al de eerste keer kom ik in gesprek, heel geanimeerd, met een bijzonder aardige vrouw. Opgetogen ga ik naar huis: lekker gereden en meteen een leuk contact opgedaan. Ook daarom keek ik alweer uit naar mijn volgende paardrijles.

De week daarop zie ik tot mijn genoegen dat ook zij er weer is dus verheug ik me al op het drankje na afloop. Helaas, dit keer besteedde ze geen enkele aandacht aan mij, nauwelijks een groet zelfs. Nou ja, redeneerde ik, omdat wij nu een avond gezellig gepraat hebben hoeft ze niet meteen haar andere kennissen te laten vallen natuurlijk, zien volgende week wel weer. En ja, toen werd het na afloop weer net zo gezellig als die eerste keer. Opgelucht, niets aan de hand.

Maar de week daar weer na werd ik opnieuw vrijwel genegeerd, ook leek ze wel iets stuurser te kijken of verbeeldde ik me dat maar? Dit begon wat ongemakkelijk te voelen dus toen het de daaropvolgende week wel weer gezellig was heb ik de stoute schoenen aangetrokken en gevraagd waarom ze soms zo gezellig met me kletste maar me andere keren nauwelijks aankeek? Oh, nee zei ze ik kijk er ook naar uit weer met jou te praten maar weet je ik heb mijn rijabonnement samen met mijn tweelingzus, ja eeneiig, en we komen om de week. Met bovendien identieke rijkleding aan zullen we vast heel erg op elkaar lijken! Dáár was ik nog even niet opgekomen.

Coral DHP



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

Dit keer een stukje geschreven door mijzelf. Met de blik op de aankomende feestmaand dacht ik dat het wel leuk zou zijn om wat amuses, out of de box hapjes, en een speciaal december toetje te maken zodat er wat inspiratie opgedaan kon worden voor het kerstmenu of voor één van de andere gezellige avondjes.

We beginnen altijd om 14.00 uur en na de werkbespreking gingen we gedreven aan de slag. Het is in de keuken altijd gelijk een drukte van jewelste als daar acht hobbykoks hun boodschappen uitpakken, recepten tevoorschijn halen en aan de slag gaan. Daar waar nodig spring ik links en rechts een beetje bij, licht ik wat dingen toe en soms mag/kan ik ook nog wel wat handige weetjes delen.

Nadat we een dikke anderhalf uur verder zijn, houden we altijd even een pauze en inventariseren we hoe de situatie is. Het ene gerecht vergt nu eenmaal meer tijd dan het andere en degenen die al klaar zijn gaan dan helpen waar nodig zodat alles op tijd klaar is.

Rond 17.00 uur komen de gasten die door de koks zijn uitgenodigd binnendruppelen en na een aperitiefje nemen we plaats aan tafel. Ditmaal al helemaal in kerst sfeer, met kerstservetten en kerstlichtjes de tafel mooi aangekleed. Het was een komen en gaan van de mooi gearneerde amuses en hapjes en als klapper de afsluiter van de speculaasbavarois.

Deze 'Koken met een glimlach' was de laatste van dit jaar. Er staat nog wel een sushi-workshop op zaterdag 3 december gepland (opbrengst hiervan wordt gedoneerd aan de hondenopvang APROP in Pego). Deze workshop zit helemaal vol en namens de hondjes en mijzelf wil ik degenen die deelnemen bedanken voor hun bijdrage.

De eerstvolgende 'Koken met een glimlach' is op woensdag 25 januari 2023. Dit keer is het thema vis. Ik wens iedereen alvast hele gezellige en fijne feestdagen en een goede jaarwisseling.

Mocht je het leuk vinden om eens een keer deel te nemen aan deze activiteit stuur me dan gerust een mail: annekestik@outlook.com.

Kijk op de website voor het complete verslag en de bijbehorende foto's!





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



Zaterdag 26 november, een stralende dag en dus vertrokken we welgemoed naar de plaats van afspraak, de "oude vrouwengevangenis". Rob zijn humoristisch bedoeld zinnetje "er waren ook 'jonge' vrouwen hoor", bleef deze keer achterwege.

Het was de 1ste keer dat we deelnamen aan de CWEK wandeltocht, eindelijk gelukt! We waren nieuwsgierig, want we hadden al wat verslagen ervan gelezen, maar meedoen is toch altijd leuker dan aan de zijkant staan.

De tocht voerde naar Senija en daar begonnen we direct met het culturele gedeelte. We waren in 2 groepen verdeeld, want 30 mensen iets vertellen, stelt de stembanden te erg op proef. Reinier ging eerst en dan volgden wij met Irene.

De allereerste muurschildering kan je niet over het hoofd zien. Eerst en vooral omdat deze bij binnenkomst van het dorp is en ten 2de omdat de schildering 7 (?) meter lang is. Eigenlijk wordt daar de essentie van het dorp weergegeven. Bij voorbeeld el cami dels Bandolers (berg op hollen), de coca's, het kruis enz. Senija, een open monument!

In het dorp zijn ook 3 nieuwe sculpturen geplaatst. Eén daarvan is van de lokale worstverkopers = sobrasadas = balearische paprikaworsten. Vroeger gingen ze elke ochtend met de bus, met een mand vol worsten naar Valencia om die dáár deur aan deur te verkopen. Een 2de sculptuur is van een ezels. Het belangrijkste dier van het dorp, wat werken betrof. Het derde ontsnapt mij...

Verder kregen we nog uitleg over "La chiqueta y el patoet". Een muur vol symboliek, een meisje en een hop, een typische vogel van de streek. Er recht tegenover zie je een zwerm zwaluwen de muur sieren, met alle verschillende schrijfwijzen die Senija in de loop der tijden heeft gehad.

De volgende muurschildering toonde ons de "Riberas". Om te werken trokken de mannen indertijd 2x per jaar weg om rijst te planten en te oogsten in La Ribera.

En dan was het stilaan tijd voor een kopje koffie. We brachten de auto's naar Lliber en keerden met een minimum aan auto's terug om dan de wandeltocht aan te vatten van Senija naar Lliber. We hadden schitterend weer voor een wandeling, leuk gezelschap om afwisselende gesprekken te hebben en toch nog een snuifje cultuur meegekregen. Wat wil een mens nog meer? Nou... hopen dat we de volgende keer wéér mee kunnen.

Dank Irene en Reinier voor de leuke dag.

Myriam



Het is fijn om thuis te zijn

Nieuwe Seizoensgebonden Collecties

- Lakens · Bijpassende kussenslopen · Matrasbeschermers
- Gordijnen (met naaister service beschikbaar) en meer!

Alles om uw huis aan te kleden, alles onder één dak.



Partida Planet 177

ALTEA

Ma. t/m Vri. 10.00 – 19.00

Zaterdag 10.00 – 14.00

T 965 841 399

THE
yorkshire linen
COMPANY

Oorspronkelijk werd in deze regio overal tarwe verbouwd. In Jávea zijn nog de resten van twee graanmolens te vinden, de ene, een ruïne nu, ligt binnen de stad en de andere daarbuiten langs de rivier, overwoekerd. Ook zie je heel soms in het landschap nog ronde grascirkels: "trillos". Daarop werd tarwe gemalen met afgeronde conische stenen, rond gerold door ezels. Maar toen in de 18de eeuw de belangstelling voor rozijnen opkwam werd steeds meer graan door druivenstruiken vervangen als zijnde veel winstgeverder.

Rozijnen kreeg je door druiven op rietmatten in de zon te laten drogen. Dat duurde hier ongeveer een maand. Vél te lang, vond men, dus werd er een methode bedacht om de droogtijd te verkorten: men deed de druiven nu eerst in een draadzeef die dan héél kort, maar tien tot veertien seconden, werd ondergedompeld in potten met kokend water waaraan kalk, as en kruiden waren toegevoegd. Hierdoor dehydreert de schil met als voordeel dat het drogen daarna nog maar zes à negen dagen duurt. Het nadeel is dat de druiven gevoeliger worden voor schimmel ten gevolge van vocht. Daarom werden de rietmatten met de druiven 's nachts onder een afdak, de Riu Rau, gelegd wat bescherming bood tegen de nachtelijke dauw. Deze Riu Rau, vaak tegen een gebouw aangezet, wordt gevormd door twee dichte zijmuren met daartussen een schuin dak waarvan de voorkant, de lage kant, op gemetselde bogen rust. De grootte van de Riu Rau bepaalt het aantal bogen. De bogenkant is altijd naar het zuiden gericht, behalve uiteraard bij een dubbele, rug aan rug gemetselde Riu Rau. Er ligt altijd een open plek voor, daar waar de druiven overdag liggen. Hele kleine heten Riu Rauets. Iedereen ging ze bouwen, iedereen wilde meeprofiteren - zijn "rozijntje meepikken"! Daarom zien we er nog zo veel. Het plukken van de druiven en het drogen en draaien deden zowel mannen als vrouwen, het sorteren alleen de vrouwen.

De Valenciaanse Riu Rau, zeer karakteristiek in het landschap, is uniek in de wereld en de stille getuige van wat ongeveer twee eeuwen lang hier de belangrijkste nijverheid was. Een aantal families is er steenrijk, zeg maar "rozijnrijk" van geworden, maar de rozijnhandel heeft ook op de bevolking als geheel een grote invloed gehad zoals bijvoorbeeld op de architectuur.

Weetjes: Rijkdom trekt rovers aan en rond 1850 vierde die boeverij hoogtij. Sommige namen herinneren daar nog aan: Col de Rates komt van "Raptés": "overvallen" en Mascarat verwijst naar "gemaskerd" (onze mascarillas). Veel Rejas (spijnen) voor ramen hebben aan de onderkant een bolling. Daarbinnen staan nu vaak planten maar hun oorspronkelijke doel was om vanuit het huis de straat beter te kunnen overzien en eventuele belagers te beschieten.

Coral DHP





PROFESIONEEL,
BETROUWBAAR,
ERVAREN.

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

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

Cristian Botella Perles

Jurgen de Kort



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

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



 (+34) 649 85 15 25

 (+34) 637 74 44 16

www.areacostablanca.nl
www.areacostablanca.be



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira

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

Benissa

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

Benitachell

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

ANWB Benidorm

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Consulaat van België:

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

OVERLIJDENSBERICHTEN

Loeki Lensen-Alberts

24-09-1951

01-11-2022

KERKDIENTEN

Benidorm

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

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

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

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.

Derk Rozema (686717454) of Bram Gerth (684452491) helpen u op weg. Website: www.kerkdenia.nl

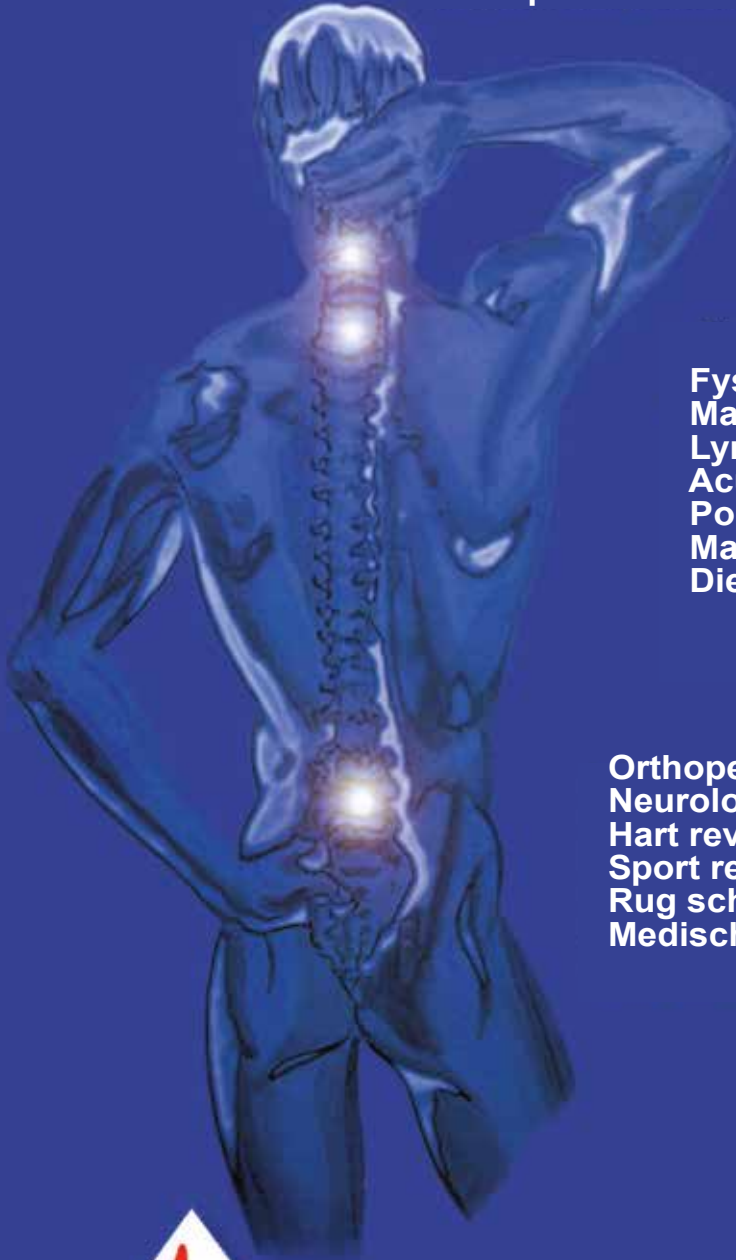
Calpe

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

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**

