

# NIEUWSBRIEF

NVOC 'De Lage Landen' - Moraira

## HET JAAR IS GOED BEGONNEN

met een duik in de niet eens zo koude zee. Er is symbolisch getoast op een goed 2012 en tal van activiteiten zijn in voorbereiding. Nu al wordt met volle teugen genoten van wat zich zoal voordoet en dat belooft wat voor het komende jaar. Hulde aan alle enthousiaste en energieke vrijwilligers! De Spaanse zon doet wat hij moet doen en maakt ons leven nog wat zoeter en lichter. En februari is Carnavalsmaand, ook in Spanje.....

## VERDER IN DIT NUMMER O.A.:

Dr Jekyll en mr Hyde  
manifesteren zich in Moriaria

Een bergwandeling werkt  
heel positief

Weer een lekker recept voor  
de thuiskok

Een aantrekkelijke reis in  
voorbereiding

Een pc zelfhulpbrigade  
wordt opgestart



Februari 2012



## Buenaventura Villas

Ctra. Moraira – Calpe, 27  
Edificio "Vistalmar"  
03724 Moraira – Teulada

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

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

Uw Nederlandse makelaar met ruim 30  
jaar ervaring in Spaans onroerend goed

**STERK VERLAAGD IN PRIJS!**

**Ref. V148**

Comfortabele villa, ideaal voor  
permanente bewoning, op slechts 2 km  
afstand van het centrum van Moraira!

Rustig gelegen met mooi uitzicht.  
280m<sup>2</sup> bebouwd, ruime living,  
5 slaapkamers, groot zwembad (10x5m)  
met zonneterrassen en buitenkeuken.

**PETER EN BOB CROUGHS**



GIPE n° 2290



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



## SOLPARK TENNIS

de tennis centrum van  
DE LAGE LANDEN

**30 % KORTING**

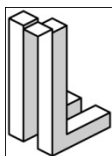
VOOR ALLE RESERVERING IN HET HOTEL  
VAN UW FAMILIE OF BEZOEKERS



C/Lérida, 2 03724 MORAIRA Tfno: 965 740 947  
[www.solparktennis-moraira.com](http://www.solparktennis-moraira.com) [solparktennis@ctv.es](mailto:solparktennis@ctv.es)

BAR - RESTAURANT - HOTEL - TENNIS - MINI GOLF

Foto voorpagina: Dadette Maas



BESTUURSSAMENSTELLING per 24 maart 2011 .....	6
COMMISSIES & CONTACTEN.....	7
WEEKKALENDER.....	9
MAANDKALENDER EN EVENEMENTEN IN 2012.....	11
VAN DE VOORZITTER .....	13
VAN DE PENNINGMEESTER.....	13
VAN DE EVENEMENTENCOMMISSIE.....	14
VAN HET BESTUUR.....	15
SQUARE DANCE .....	15
VAN DE GOLFCLUB.....	17
BERGSTAPPERS NAAR HET STILTEGEBIED .....	17
HET KEUKENGEVOEL .....	19
IMPRESSIES VAN EEN HULPJE IN DE KEUKEN BIJ HET KERSTDINER. ....	21
DIT KAN BIJNA IEDEREEN!!! .....	23
ALTIJD VERDER DAN JE DENKT .....	25
BERGSTAPPERS IN FEBRUARI .....	27
DE BLOESEMTOCHT .....	27
FILMAVOND IN FEBRUARI .....	29
OERDRIFTEN EN LEKKER SMULLEN IN DE VERGADERZAAL .....	31
KLASSIEKE MUZIEKAVOND .....	33
ONJUIST TAALGEBRUIK.....	35
REIS ANDALUCIA IETS ANDERS .....	35
VRAAG & AANBOD.....	38
INZAMELING BRUIKBARE KLEDING .....	38
KOKKERELLEN.....	39
DE MEDITERRANE TUIN. ....	41
JASON GAST OVER PIJN BIJ HET SCHOUDERBLAD EN SCHOUDER.....	42
PRESENTATIE OVER HET GEBRUIK VAN ZONNE ENERGIE .....	43
ZATERDAG 17 MAART GAAN WIJ WEER NAAR DE FALLAS IN VALENCIA.....	43
PLEZIER MET DE PC .....	43
BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS .....	46
KERKDIENSTEN.....	46

Hebt u interesse in het programma van het Auditori in Teulada?

Bezoek dan de website:

[www.teulada-moraira.es/apartados/agenda/1258](http://www.teulada-moraira.es/apartados/agenda/1258)



# Marike den Dulk

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

**Voor al uw Spaanse problemen zoekt Marike een oplossing!**

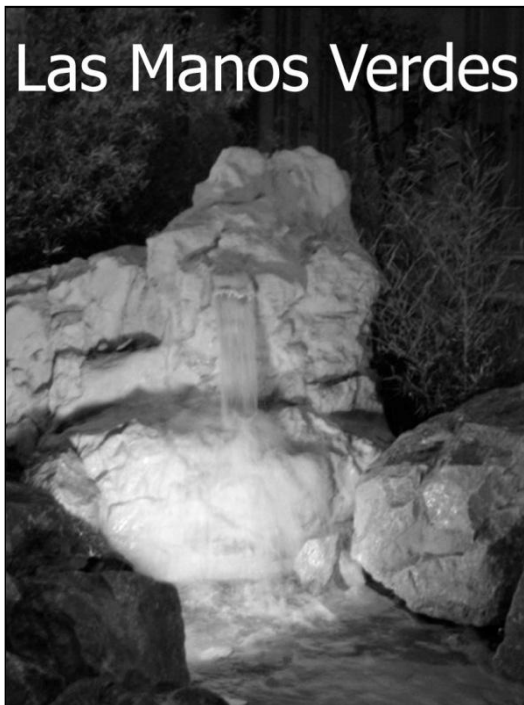
Bel Marike voor vrijblijvende verzekerings-offertes  
tussen 9.30 en 13.30 uur.

Marike kan u ook begeleiden met o.a.:

auto import, auto overschrijving, notaris begeleiding bij aan en  
verkoop van uw huis, testamenten, nalatenschappen,  
mondeling-vertaalwerk, medische begeleiding bij specialisten.

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

## Las Manos Verdes



## BAU INTERNACIONAL SPAIN S.L.

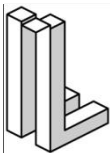
*Reeds 10 jaar actief aan de Costa Blanca*

Gespecialiseerd in exclusieve  
tuinontwerpen, woningrenovatie,  
verbouwen zwembaden,  
zwembadverwarming, tegenstroom,  
etc. Alsook tuinonderhoud en grote  
snoei. Direct- en weekendservice bij  
electro- of waterproblemen.

Luc Bracke: +34679471411  
Koen Bracke: +34699771404  
Bureel: +34965747584

Av. Santo Domingo 18/1  
03727 Jalón

CIF B53622080



# NEDERLANDS-VLAAMSE ONTSPANNINGSCLUB 'DE LAGE LANDEN'

**NIEUWSBRIEF  
FEBRUARI 2012**

## **Correspondentieadres:**

NVOC 'De Lage Landen'  
Buzón T 733  
03724 Moraira-Teulada  
Spanje

## **Bezoekadres:**

Arnesol  
Calle Cigüeña 10  
Moraira-Teulada  
Tel. 965 745 206

## **Routebeschrijving:**

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

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

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

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

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

Contributie: De contributie voor 2012 is vastgesteld op € 75,00 per persoon.

Bankrekening: IBAN ES 22 2090 0464 96 0200029771 BIC: CAAMES2A

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

Redactie: Annette François

Lay-out: Lex Vos de Wael

Advertenties: Louk Clavan

Kopij: Uiterste inleverdatum volgende nummer: **23 februari 2012**

E-mail: Uitsluitend naar: [redactie@nvoc-delagelanden.com](mailto:redactie@nvoc-delagelanden.com)

Drukker: Mar y San Design - Moraira

Functie	Naam	Aandachtsgebied
<b>Voorzitter</b>	<b>Liesbeth Nijman- van den Hemel</b> 966 497 311 629 978 283 nvoc.liesbethnijman@gmail.com	Externe zaken Zangkoor Ziekencontact
<b>1<sup>e</sup> Vicevoorzitter</b>	<b>Joany Hübscher-Cohen</b> 659 674 974 nvoc.joanyhubscher@gmail.com	Bridge Gastvrouwen KKK Klaverjassen
<b>1<sup>e</sup> Secretaris</b>	<b>Cora Dekkers-Hulshoff Pol</b> 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Externe zaken Redactie Tuinclub
<b>2<sup>e</sup> Secretaris</b>	<b>Monique Croughs-Tijssen</b> 699 985 116 nvoc.moniquecroughs@gmail.com	Bibliotheek/leestafel/ prikbord Spaanse les
<b>1<sup>e</sup> Penningmeester &amp; 2<sup>e</sup> Vicevoorzitter</b>	<b>Wim Witteveen</b> 669 454 373 nvoc.wimwitteveen@gmail.com	Advertenties Lay-out Tennis
<b>2<sup>e</sup> Penningmeester</b>	<b>Marc Snijdoort</b> 689 628 049 nvoc.marcsnijdoort@gmail.com	Jeu de boules Schilderen Toneel
<b>Bestuurslid</b>	<b>Anneke Blokland- van Leeuwen</b> 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bar Naald en draad
<b>Bestuurslid</b>	<b>Chris Jacobs</b> 634 337 907 nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	Accommodatie Biljarten Fietsclub Golf Technische zaken
<b>Bestuurslid</b>	<b>Anne-Lize Jaspers-Goddijn</b> 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Evenementen Keuken Publicatiebord

## COMMISSIES & CONTACTEN

<b>Accommodatie:</b>	Peter Croughs	966 490 385
	Chris Jacobs	634 337 907
<b>Bergwandelen:</b>	Frans & Mary van de Steenoven	966 491 459 620 363 580
<b>Bibliotheek:</b>	Beatrijs Bachman	667 441 720
<b>Biljarten:</b>	Theo Oudendijk	965 745 628
	Stef Wets	659 813 701
<b>Bridge:</b>	Joany & Coos Hübscher	659 674 974
<b>Evenementen:</b>	Monique Croughs	699 985 116
nvoc.evenementen@gmail.com		
<b>Evenementenkalender:</b>	Rini den Hartog	965 747 479
<b>Externe zaken:</b>	Dolf Bergmans	965 748 579
	Liesbeth Nijman	629 978 283
<b>Fotokopiëren:</b>	Elly Huikeshoven	
<b>Gastvrouwen:</b>	Zus van der Have	966 497 580
	Adinda Venekamp	965 745 528
<b>Golf:</b>	Perry van Glabbeek	966 498 075
nvoc.golf@gmail.com	Chris Jacobs	634 337 907
	Wim Witteveen	669 454 373
<b>Horeca:</b>	Anneke Blokland	618 818 744
<b>Jeu de Boules:</b>	Rietje de Knegt	966 491 232
	Frank de Swert	966 490 199
<b>Keuken &amp; koken:</b>	Anne-Lize Jaspers	695 867 006
	Kok Kroef	615 424 951
<b>Klaverjassen:</b>	Nico Zwinkels	965 748 596
<b>Koffie-Kletsen-Kuieren</b>	Chris Halleman	965 973 454
<b>Leestafel:</b>	Beatrijs Bachman	667 441 720
<b>Naald en draad:</b>	Coby Hilgeman	965 748 459
<b>Nieuwsbrief</b>	Redactie: Annette François	965 973 546
	Lay-out: Lex Vos de Wael	redactie@nvoc-delagelanden.com
	Advertenties: Louk Clavan	966 494 182
redactie@nvoc-delagelanden.com		
<b>Publicatiebord:</b>	Louk Clavan	966 494 182
<b>Schilderen (dinsdag):</b>	Dadette Maas	966 495 153
<b>Schilderen (donderdag):</b>	Louk Clavan	966 494 182
	Anna Kerkhoven	966 491 834
<b>Spaanse les (maandag):</b>	Trudi van Dorp	965 973 199 & 639 361 999
<b>Spaanse les (woe &amp; donderdag):</b>	Nico Huikeshoven	966 495 579 & 629 982 551
<b>Technische zaken:</b>	Chris Jacobs	634 337 907
<b>Tennis:</b>	Theo Tappen (voorzitter)	691 126 570
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
yvonkoot@gmail.com	Yvonne Aarts (administrateur)	616 028 570
<b>Toneel</b>	Rini de Hartog	600 373 632
<b>Tuinclub I:</b>	Gré Daenen	965 744 005
<b>Website:</b>	Lex Vos de Wael	redactie@nvoc-delagelanden.com
<b>Zangkoor 'Alegría'</b>	Marijke Herben	678 172 119
	Edwina Zengerink	966 491 457
<b>Ziekencontact via:</b>	Beatrijs Bachman	667 441 720

**Coca-Cola**  
**Coke**

MARCA REG.

Distribuidor oficial

**SanMiguel**  
**especial**

INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

**SEVISAL, S.L.**

VINOS Y CERVEZAS

*Felices Fiestas*

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



**Maandag**

Hele dag  
12:00 - 14:00  
  
14:00 - 15:30  
15:30 - 17:00  
19:00 - 19:20  
19:30 - 23:00

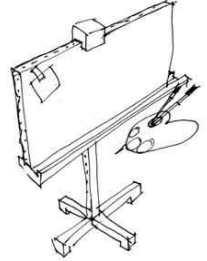
Biljartclub  
Zangkoor Alegría  
Spaanse les door Trudi van Dorp:  
Beginners  
Gevorderden  
Inschrijven bridge  
Bridgedrive



**Dinsdag**

Hele dag  
09:30 - 12:30  
10:00 - 12:00  
13:00 - 15:00  
14:30 - 16:30

Biljartclub  
Schilderen met Dadette  
Tennisclub Solpark  
Creatief met Bernadette  
Kleding maken met Coby



**Woensdag**

Hele dag  
  
09:00 - 10:30  
10:45 - 12:15  
12:30 - 14:00  
Vanaf ± 13:00  
15:00 - 18:00  
20:00

Biljartclub  
Spaanse les door Nico Huikeshoven:  
Licht gevorderden  
Ver gevorderden  
Groep die vorig seizoen begonnen is.  
Golf  
Toneelworkshop  
Klaverjassen



**Donderdag**

Hele dag  
10:00 - 12:00  
10:00 - 13:00  
14:30 - 16:00  
  
16:00 - 20:00  
15:00 - 17:30

Biljartclub  
Jeu de boules  
Tekenen en schilderen met Anna & Louk  
Spaanse les door Nico Huikeshoven:  
Gevorderden  
Clubmiddag  
Bibliotheek en geldzaken



**Vrijdag**

Hele dag  
10:00 - 12:00  
10:00 - 12:00  
15:00 - 19:00

Biljartclub  
Cursus Weerbaarheid  
Tennisclub Solpark  
Bridge



**Zaterdag**

Vanaf ± 13:00

Golf



**24 uur 649 795 640**

# zorggroep spanje s.l.

Postadres:      Zorggroep spanje  
                    Apdo. de correos 112  
                    03724 Moraira

Bezoekadres: Prolong. Dr Calatayud 12  
                    03724 Moraira

Tel./fax: 966 491 641

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

Website: [www.zorggroepspanse.com](http://www.zorggroepspanse.com)

Kantoortijden: 9.30 tot 14.00 en van 16.00 tot 1800 uur

MAANDKALENDER EN EVENEMENTEN IN 2012
--------------------------------------

Datum	Tijd	Evenement	Pagina
FEBRUARI 2012			
4 februari	09:30 uur	Bergstappers	27
11 februari	09:30 uur	Bloesemtocht (was 18 februari)	27
14 februari	20:00 uur	Filmavond: 'Habana blues'	29
18 februari		Square Dance	15
25 februari		Square Dance	15
26 februari	10:30 uur	KKK	
28 februari	20:00 uur	Klassieke muziekavond: 'La Traviata'	33
MAART 2012			
3 maart	09:30 uur	Bergstappers	
8 maart	15:00 uur	Lezing zonne-energie door Stefan Martens	43
17 maart	08:30 uur	Fallas de Valencia	43
25 maart	10:30 uur	KKK	
27 maart	20:00 uur	Klassieke muziekavond	
APRIL 2012			
7 april	09:30 uur	Bergstappers	
9 april	13:00 uur	Paaslunch	
10 april	20:00 uur	Filmavond: 'Goya's ghosts'	
16-20 april		Bridgereis naar Chinchón	
24 april	20:00 uur	Klassieke muziekavond	
29 april	10:30 uur	KKK	
OKTOBER 2012			
29 oktober		Zesdaagse reis naar Andalusië	35

Wijzigingen voorbehouden. Houdt u het mededelingenbord, prikbord en - indien van toepassing - onze website in de gaten voor nadere details, wijzigingen en eventuele overige activiteiten! Deelname aan onze clubactiviteiten is geheel voor eigen risico.

De maand- en evenementenkalender wordt beheerd door Rini den Hartog. Wijzigingen doorgeven via: [nvoc.evenementen@gmail.com](mailto:nvoc.evenementen@gmail.com) of tel: 965 747 479

ERRATUM: de namen in de Nieuwsbrief van Januari 2012 die abusievelijk onjuist zijn gespeld moeten luiden: Kees den Dulk en Zus van der Have.

# DIRK SMIT



Hét adres voor kachels en haarden sinds 1983

Groot assortiment van topmerken  
Hout, gas, elektrisch, pellet- en bio-ethanol haarden

Vakkundig advies

Showroom 150m<sup>2</sup>

Eigen installatie- en servicedienst

Altea Ctra. N-332 Km. 155,1 (Pda. El Planet 169)

(60 meter vanaf Don Bricolage)

Tel./Fax 965 843 009 - [www.dirksmit.com](http://www.dirksmit.com)

Openingstijden: maandag-vrijdag 9:30-13:30 en 16:30-19:30

zaterdag 10:00-13:30

## BOB CATS CORREDURIA DE SEGUROS SL



### Verzekeringen

Als enige in Spanje "de europeesche reisverzekeringen" voor residenten in Spanje.  
Woonhuis + inboedelverzekeringen inclusief uitgebreide aansprakelijkheidsverzekering.  
Autoverzekeringen, ook voor nederlands gekentekende auto's die permanent in Spanje verblijven.  
Fiscaal vriendelijke oplossing voor bestaande Nederlandse koopsommen en lijfrenten.

### Hypotheken

Oversluiten van uw Spaanse hypotheek mogelijk.  
Aflossingsvrije hypotheeken via Nederlandse banken met rentevaste periode tot 15 jaar.  
Indien er ook nog onroerend goed in Ned. is, is volledige financiering inclusief kosten mogelijk.  
De leeftijd van de aanvrager is niet belangrijk, ook al bent u 90 jaar!!!

### BOB CATS VERZEKERINGEN DEGELIJK, BETROUWBAAR EN DESKUNDIG

Bob Cats Correduria de Seguros sl  
Calle Sardinal 4 03590 Altea  
Telefoon 965 843 861 Fax 965 841 818  
E-mail [b.catsseguros@ctv.es](mailto:b.catsseguros@ctv.es)

Stoof Assurantiën Breda bv  
Stadionstraat 15 1815 NC Breda  
Telefoon +31 765 213 771 Fax 765 200 991  
E-mail [kees.stoof@stoofass.nl](mailto:kees.stoof@stoofass.nl)

[www.bob-cats.com](http://www.bob-cats.com)

## VAN DE VOORZITTER

De allerbeste wensen voor het Nieuwe Jaar 2012 wens ik u allen van harte toe. Door werkzaamheden in ons lieflijke, koude, winderige Nederland was ik niet aanwezig bij het grootse Kerstdiner op Tweede Kerstdag. Ik heb in de wandelgangen alleen maar lovende woorden gehoord. Iedereen, die aanwezig was, heeft genoten van een sfeervolle aangeklede zaal met heel mooi gedekte tafels. De totale Keukenbrigade, heeft enorm zijn best gedaan en heeft een voortreffelijk 7-gangen diner bereid, waar menig groot restaurant trots op zou zijn.



De grote Nieuwjaarsduik op 1 januari 2012 was ook weer een groot succes. Sommige zwemmers waren zodanig goed vermomd, dat men niet wist wie ze waren. Verschillende leden van de club, ongeveer 29 man, begaven zich in het (beetje) koude water en zo kun je dan weer met frisse moed beginnen aan een Nieuw Jaar. De oliebollen en de chocolademelk, met of zonder rum, gingen er volop in. In de club wachtte de Cava, erwtensoep met roggebrood en spek en men genoot met volle teugen.

Hebt u voor het Nieuwe Jaar ook goede voornemens gemaakt, zoals met een schone lei beginnen en schoon schip maken? Het bestuur heeft dat gedaan en denkt erover nog meer activiteiten te ontwikkelen voor de leden. (Zie stukje van Cora op pagina 15 in deze Nieuwsbrief). Een nieuwe tijdelijke activiteit is nu al bezig: Lydia Zijdel geeft weerbaarheidstraining. De toneelgroep die vorig jaar gestart is, geeft aan heel veel mensen plezier en wij wachten natuurlijk met spanning op de uitvoering.

Ik hoop, dat we er dit jaar een fantastisch clubjaar van gaan maken en dat we weer van alle vrijwilligers gebruik mogen maken, want wij kunnen het niet alleen. Met zijn allen maken we er een heel mooi Clubjaar van in onze mooie vernieuwde Clubvilla.

Met vriendelijke groet,  
Liesbeth Nijman-van den Hemel

## VAN DE PENNINGMEESTER

Geachte leden van de NVOC hierbij het verzoek, mocht u het nog niet gedaan hebben, de contributie 2012 nu zo snel mogelijk over te maken naar onze rekening bij de CAM Bank, zie rekeningnummer op pagina 5 in dit blad. Eventueel kunt u de contributie ook contant betalen of pinnen tijdens de clubmiddag.

Met vriendelijke groet,  
Wim Witteveen



## VAN DE EVENEMENTENCOMMISSIE

Traditiegetrouw was er weer veel aandacht voor de jaarlijkse Nieuwjaarsduik. Veel van onze leden kwamen uitzonderlijk uitgedost naar het strand van El Portet, waar de oliebollen en chocolademelk met rum al waren klaar gezet. Na de vele nieuwjaarswensen was er dan toch om 12.00 uur het startschot. Na de duik kregen de zwemmers (29) als eerste oliebollen en chocolademelk uitgedeeld. Daarna waren de kijkers aan de beurt. Eenieder was het er over eens, Jacqueline Hulleman en Marijke Herben hadden zich dit jaar weer overtroffen, het smaakte voortreffelijk! Daarna ging het in groten getale naar het clubhuis waar de cava bij binnenkomst klaar stond. Na de nieuwjaarstoespraak en de prijsuitreiking voor de meest origineel geklede zwemmer – proficiat Leny Oudendijk(1) en Marianne Snijdoort en Cora Dekkers (gedeeld 2) - was het tijd voor de erwtensoep van Kok en zijn keukenploeg. Zoals altijd voortreffelijk. Na de nodige uurtjes gezelligheid ging een ieder weer zijns weegs en kunnen we terug kijken op een zeer geslaagde nieuwjaarsdag.



Rini den Hartog

## VAN HET BESTUUR

De club loopt goed, er komen elke week nieuwe leden bij en er wordt van alles georganiseerd. Toch vroegen wij ons af of er behoefte zou bestaan aan nog andere activiteiten. We denken daarbij bijvoorbeeld aan beleggingen (bijvoorbeeld Alex), schaken, leesclub, square dance of line dance, computer activiteiten (bijvoorbeeld probleembehandeling of deelmogelijkheden zoals fotobewerking, en dergelijke). Het zou ook weer mogelijk zijn gezamenlijk grote sportwedstrijden te kijken. Wellicht hebben mensen nog andere ideeën. Tenslotte hebben we ons clubgebouw 7 dagen in de week!

Het is nadrukkelijk de bedoeling dat het initiatief vanuit de leden komt, maar het bestuur zal zeker, zo nodig, helpen met het opstarten. Mocht iemand een idee hebben, neemt U dan vooral contact op met Monique Croughs (de 2<sup>de</sup> secretaris).

Voor **Square Dance** hebben we Eckart Moltrecht bereid gevonden twee proeflessen te geven om te zien of er belangstelling voor bestaat. De data hiervoor zijn op zaterdag de **18<sup>de</sup> en de 25<sup>ste</sup> februari**. De lessen worden in het engels gegeven omdat dat internationaal zo gebruikelijk is. Wij hopen dat velen gaan profiteren van de gelegenheid kennis te maken met deze luchtige manier van lichaamsbeweging ! Bij voldoende belangstelling kan er in oktober worden gestart.

Mogelijk komt er een lezing over de **Picudo Rojo** op een donderdag middag, voorafgaande aan de clubmiddag. Nadere gegevens volgen nog.

Namens het bestuur,  
Cora Dekkers

### SQUARE DANCE

What exactly is Square Dance? There are four couples who build a square and move with the music and dance figures which the caller tells them or sings to them. They are always called in English all over the world – in Germany too. During a Square Dance evening there are about 120 small steps per minute done in quite a fast rhythm about 2 – 3 km. There are no dance moves like ballroom dance. Different little steps with a quarter or half turn. This does not hurt the knees or ankles. The dancers make different moves according to the calls and in this way create new formations. The Caller's instructions have to be practiced and the dancers have to follow the caller very quickly. Therefore high concentration is needed which again is good for brain training.

If you are interested, come along on a Thursday in October (couples only) and get some idea of what it's all about. Costs for class: 2 € per evening and per person.

More info: Brigitta & Eckart Moltrecht, Benitachell, Cumbre del Sol 130-D,

Tel: 96 619 6775. [www.avib.org](http://www.avib.org)

# IF&R

**SEGUROS**

Ferrer Rodríguez e Hijos, S.L.



Uw eigendommen zijn bij ons verzekerd bij:  
BRAND, INBRAAK, WATERSCHADE, GLASSCHADE ETC.  
Tevens verzorgen wij uw WA-verzekering voor  
personen en huisdieren  
Rechtsbijstand- en Autoverzekering

## **Uw agentschap, een zaak van vertrouwen**

KANTOOR IN BENISSA

C/. Nou 7

Tel. 965 731 995 en 965 730 785 – Fax 965 731 980

KANTOOR IN CALPE

C/. La Goleta 9, Edificio La Linea

Tel. 965 838 938 – Fax 965 832 859

Ma. t/m Vr. 09:30 – 13:30 uur en 16:30 – 20:00 uur



# **The International Clinic MORAIRA**

**Dr. Guido Campman**

**Dra. Marina van den Bossche**  
**Huisartsen**

**Ctra. Moraira–Calpe 124 - Moraira**

**Tel.: 966 491 259**  
**24/7: 639 561 945**  
**[www.icmoraira.com](http://www.icmoraira.com)**



## VAN DE GOLFCLUB

De golfclub is voornemens om eind april een 3 daagse (2 nachten) golftrip naar de omgeving van Torrevieja te organiseren. Kosten tussen de € 250 - € 300 inclusief greenfees en halfpension. Nadere mededelingen volgen binnenkort.

Perry-Chris-Wim

## BERGSTAPPERS NAAR HET STILTEGEBIED

Zondag 18 december was al weer de laatste 'langere' wandeling van het jaar die ons naar het 'Stiltegebied' bracht gelegen tussen Polop en de kust, eigenlijk achter Benidorm. Jammer misschien voor de duizenden toeristen die jaarlijks Benidorm bezoeken dat zij niet eens in dat gebied gaan wandelen en rondkijken, maar voor ons misschien des te beter. Het was die dag weer prachtig weer, wat de vele verschillende kanten aan deze wandeling, ons telkens weer de meest unieke uitzichten gaf. De ene kant waar je begint met een redelijke beklimming kijk je als je even stopt over het dal met alle mispels en natuurlijk ook de zee, als we

vervolgens over de kam gaan, vinden we een mooi stuk bos en de plek waar we onze boterham altijd opeten omdat deze zo uniek is. Daar ligt wat ik zelf de 'heksenkring' noem - een ronding - misschien wel een oude vulkaan. Je wordt er stil van en dat is in dit gebied ook de bedoeling, omdat het de naam van 'stiltegebied' dankt aan het feit dat het een plek is waar Engelse monniken destijds hun stekje hebben gevonden en er zelfs een



kleine stoepa is, alhoewel je die steeds minder goed kunt zien omdat de bomen er zo snel groeien dat je moeite moet doen om de stoepa nog te kunnen onderscheiden. Al met al een veelzijdige wandeling van zo rond de 4 tot 4,5 uur, erg afwisselend en toch altijd weer de moeite waard. Voor een 'langere' wandeling waren we met een redelijk groepje. We hopen dat dit zich in het nieuwe jaar voortzet. Voor de 'kortere' wandelingen is er altijd veel animo, waarschijnlijk mede doordat er na afloop een gezellige lunch is, iets wat met de langere wandelingen natuurlijk niet gaat, maar je boterham opeten boven op een berg met een uniek uitzicht heeft toch ook wel wat. De organisatoren van de Bergstappers hopen dan ook dat er zich weer velen zullen aanmelden voor de 'kortere' dan wel de 'langere' wandelingen in het nieuwe jaar.

Mary van de Steenoven



**CENTRO-DENTAL.EU**  
ALTEA LA VELLA MORAIRA

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

# TANDARTS

<b>Altea la Vella</b>	<b>96 584 75 34</b>
<b>Moraira</b>	<b>96 574 33 30</b>



## Verhuizen naar of vanuit Spanje?

Kuiper verzorgt meerdere malen per week kleine en grote verhuizingen naar en vanuit Spanje. Met opslagmogelijkheden in Nederland of Spanje. Tevens frequent naar andere Europese en Overzee bestemmingen. Bel voor een vrijblijvende offerte gratis in Spanje 0900-993 131 of bel direct Kuiper Calpe, Rob Meisl, Tel/fax 96 583 0353 / 3575 of 629 691 847.

 **Kuiper**  
DE INTERNATIONALE VERHUIZERS

Van Houten Industriepark 12  
Postbus 348, 1380 AH Weesp  
Tel. +31 (0)294 418080  
Fax +31 (0)294 418157  
Email info@kuiperbv.nl  
Internet www.kuiperbv.nl

 **ERKENDE  
VERHUIZERS**

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

## HET KEUKENGEVOEL

We hebben kerst en oud en nieuw achter ons gelaten. Het was voor mij een heel drukke periode van plannen, inkopen, organiseren en koken. Vreselijk leuk om te doen maar ook best vermoeiend. Dat was het niet alleen voor mij maar ook voor het hele team. Een groep vrijwilligers, die ook keihard hebben meegewerkt en best wel eens in het zonnetje gezet mogen worden.

Ik begin met Anne-Lize, mijn kookmaatje die naast al haar andere klussen voor de club, ook hier weer voor honderd procent van de partij was. Ook haar man Huub deed mee. Bij de 'try-out' moest hij alles voorproeven, inclusief de risotto, terwijl hij een diep gewortelde afkeur heeft van rijst. Er waren er nog veel meer. Els en Ietje, die samen gezellig keuvelend 34 kwarteltjes hebben staan demonteren. Adinda die drie grote selderijknollen heeft gereduceerd tot blokjes van het formaat van ruitjespapier en ook nog de taak had van verkeersregelaar in de zaal. Erik, bracht zijn vrouw Ietje even op eerste kerstdag naar de club. Hij zag dat 14 oude stoelen die we vanuit de opslag moesten halen helemaal beschimmeld waren, spontaan ging hij met schoonmaakmiddelen aan de gang. Geholpen door de droogkwaliteiten van de Spaanse zon kreeg hij alles weer als nieuw. Ook mogen we Jacqueline niet vergeten, vlot in het snijden van groentes, het opmaken van bordjes en het tot balletjes omtoveren van een niet te snijden Spaanse blauwe kaas.

Mijn dochter Martine en schoonzoon Rick kwamen speciaal voor deze 'happening' over uit Nederland. Ook zij hebben een geweldige bijdrage geleverd. Het hier opgenomen recept voor de avocadosoep is van hun hand. José en Marcella mogen we ook niet vergeten. Wat kunnen die hard werken!

Een oplettende lezer zal denken: hij vergeet er één! Natuurlijk niet. Ik had het natuurlijk nooit kunnen doen zonder de geweldige steun van mijn Petra. Opmaken van de tafels, het organiseren van de aan- en afvoer, borden mooi opmaken, je kunt het zo gek niet bedenken of ze is er goed in.

Bij het maken van de erwtensoep en het klaar maken van de zaal voor Nieuwjaarsdag waren weer heel wat leden van ons team actief. Deze keer was Tedje er ook bij. Niet alleen een goede keukenprinses, maar zij bleek ook een heel goede verpleegkundige, toen ik met een zojuist aangezet mes een stuk van mijn vinger probeerde af te snijden.

Dit team van vrijwilligers wil ik hier even in het (Spaanse) zonnetje zetten. Wat was het leuk om met ze te werken en wat was het allemaal goed gelukt. En wat hebben we een plezier gehad!

Na de erwtensoep op Nieuwjaarsmiddag was de keuken een puinhoop, meer dan honderd soepkoppen, pannen, schalen, bestek, noem het maar op. Ook de zaal zag er redelijk uitgeleefd uit.

Zonder enig commentaar ging een hele groep helpers de keuken en de zaal te lijf. Iemand sprak me aan en zei: hoe kan dat nou, ik sta nog even te praten, draai me om en alles is opgeruimd!

# Clínica Moraira



## **Dra. Maria Alfaro (huisarts)**

ALGEMENE GENEESKUNDE  
BLOEDONDERZOEK  
KLEINE POLIKLINISCHE BEHANDELINGEN  
ELEKTROCARDIOGRAM

ESPAÑOL

ENGLISH

DEUTSCH

NEDERLANDS

FRANÇAIS

Ctra. Moraira-Teulada, 42 – 03724 Moraira

Tel.: 966 490 707

Tel. Urgencias (24 horas): 629 673 070

[info@clinicamoraira.com](mailto:info@clinicamoraira.com)

## **Dr. Walter van Harmelen (gynaecoloog)**



ECHOGRAFISCH ONDERZOEK  
BORST EN BUIK

tel: 620 179 108

Nu met 90% van de Spaanse privé verzekeringen

In de keuken en in de zaal werd keihard gewerkt en gelachen. Wat een ongelooflijk prettige sfeer. En toen kwam bij mij de volgende gedachte op.

De volgende keer dat er iemand met een bijna onmenselijke verbetering het verhaal komt doen dat, die of die vrijwilliger 'de club volledig te gronde richt' en dat 'die of die groep er een levensbedreigende puinhoop van maakt', dan zeg ik verontschuldigend: Sorry hoor, maar ik moet nog heel even naar de keuken. Dan loop ik weg en in de keuken roep ik in gedachten dat beeld weer op van Nieuwjaarsmiddag, met al die mensen die plezier hebben, die saamhorigheid, die eensgezindheid, kortom het **keukengevoel**. Dan ben ik dat polariserende gezeur, wat nergens toe leidt meteen weer vergeten.

Kok

## IMPRESSIES VAN EEN HULPJE IN DE KEUKEN BIJ HET KERSTDINER.

Nu ik zojuist de voorbereidende werkzaamheden heb gedaan voor een etentje voor 6 personen, realiseer ik mij des te meer wat een enorme hoeveelheid werk er is verzet voor het afgelopen Kerstdiner.

Want ga er maar aan staan: eerst moet er een menu worden samengesteld dat hanteerbaar is voor 85 (!) personen. Een hoop denkwerk. Daarna moet dat menu voor 2 of 4 personen worden klaargemaakt om te proeven of de smaken wel bij elkaar passen. En als dat het geval is, dan moeten de hoeveelheden voor die 85 eters berekend worden: niet te veel en niet te weinig, want de inkopen kosten de club geld en weggooien is zonde. Het inkopen alleen al moet een hele dag of méér in beslag hebben genomen. Toen ik op tweede Kerstdag in de keuken kwam helpen, was er al veel voorbereid. Dat was al een paar dagen tevoren begonnen:

snijden, hakken, pureren, sauzen maken, 50 kwarteltjes ontleden en ga maar door. Op de dag zelf hangt er een uitgebreid tijdschema op de keukenmuur om alles in de juiste banen te leiden en niets te vergeten: hoe laat – op de minuut af! - dit of dat in de pan moet, hoe laat dat klaar moet zijn, hoe laat de borden verwarmd moeten worden, hoe laat er uitgeserveerd moet worden, enz. enz.

Een bewonderens-waardig staaltje organisatiekunde! Dat tijd-schema, samen met de logistiek van opdienen en afhalen, zorgde ervoor dat de culinaire prestaties goed verzorgd en snel opgediend werden. En met een ontspannen sfeer in de keuken, want niets ging fout en niemand liep de ander in de weg. Grote bewondering voor Kok en Petra die dat alles bedenken, uitwerken, organiseren en er leiding aan geven. En dan heb ik het nog niet eens gehad over het culinaire gehalte van dit 7-gangendiner.....!!



Het hulpje in de keuken.



Hospital de Levante is nu

**IMED**  
LEVANTE

24 uur Spoedeisende Hulp  
24 uur Ambulancedienst  
Arts voor huisbezoek  
Alle Medische en Chirurgische  
Specialiteiten

- 6 Operatiekamers
- Afdeling Endoscopie
- Verloskamers

Intensive Care

Radiologie

Nucleaire Geneeskunde

Hemodynamische Eenheid

Klinische Analyses en Microbiologie

Dialyse Centrum

Pediatrie

Polikliniek

Algemene Check-up

Fysiotherapie



[info@imedhospitales.com](mailto:info@imedhospitales.com)  
C./ Ramón y Cajal, nº 7  
03503 BENIDORM  
(Alicante)  
Tel. (0034) 966 87 87 87



Spoedeisende Hulp  
Bel gratis

**900 22 33 44**

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



We zorgen voor U

**IMED**  
TEULADA

Medische service met  
de garantie van  
Hospital de Levante

365 dagen per jaar geopend van 08:00-20:00  
(Spoedgevallen elke dag inclusief Zaterdag en  
Zondag)

**Tel. 902 17 87 87**

Ctra. Moraira-Teulada, Camí del Calvari nº2  
03725 Teulada (Alicante)  
Tel. 965 74 15 31 • 965 74 04 81  
Fax: 966 26 69 67  
[www.imedteulada.com](http://www.imedteulada.com)  
[info@imedteulada.com](mailto:info@imedteulada.com)

## DIT KAN BIJNA IEDEREEN!!!

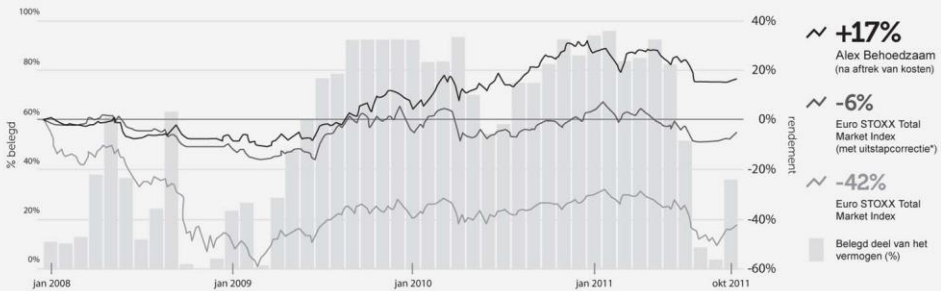
Julie zullen allemaal wel denken, daar gaan we weer, weer zo'n bergstappers verhaal. Een herhaling van zetten. En toch, ik doe het weer. Wat zo leuk was aan deze wandeling, dat dit niet alleen door die 'stoere bergstappers' gedaan kan worden. Voor een ieder die een beetje van mooie wandelingen houdt, die niet perse over geasfalteerde straatjes moeten gaan en een beetje mogen klimmen, was dit een prachtige wandeling. Schitterende uitzichten en mooie natuur. De optocht reed richting Javea, Cap la Nao. We startten op Platja la Barranca, waar we de auto's prima kwijt konden. Een prachtig kiezelstrand, mooie baai, lucht en zee blauw, blauw, blauw. Het eerste stuk richting Cap Martí was wat steiler en je zag dat de regens van de afgelopen tijden hun werk goed gedaan hadden. Alle trap treden om het ons mensen wat makkelijker te maken, waren rondom kaal gespoeld. Op sommige plekken leek het landschap de Grand Canyon in miniatuur. Daarna werd het een makkelijker bospad. Om het eerste stuk te vermijden is het ook mogelijk iets eerder met de auto te stoppen en bij Platja Portixol te beginnen. Oké, van af ons beginpunt was het slechts 3,5 km heen, ook niet erg des bergstappers. Wij willen graag dik twee en een half uur flink stappen, maar met goed gezelschap, een prachtige omgeving en uitzichten is het gauw vergeven. Het eindpunt Cap Martí, is echt een kaap in zee en voor de durfals onder ons, ik dus, kon je op een klein plateau staan en keek je recht in de diepte, de rotsen in zee, waar ik kleinogende mensen spotte die stonden te vissen. Een schitterend plaatje met die witte branding. We liepen de zelfde weg weer terug en daar gebeurde het volgende. Een kleine kabouterachtige Spanjaard, lange rafelige grijze baard, dikke camera op z'n buik, hield een paar van ons staande en wees met zijn stok naar iets op de grond. Nico Dekker en Wil Heeffen stonden erbij en raakten in gesprek. Plantjes is mijn ding, dus ik stopte ook. Er stond daar een klein, 15 cm hoog orchideetje, van het wilde soort. Vroeg bloeiend, januari en nou niet bepaald aanlokkelijk van kleur, zoals je van orchideeën verwacht, nee, groen en bruin. Maar toch, er stonden een paar exemplaren en uiteindelijk, veel te veel mensen met grote dikke schoenen. Het is me gelukt en er een paar foto's van te maken (misschien mag hij wel in kleur op de voorpagina, ik doe een verzoek). Nico blijkt een kenner en probeerde mij de moeilijke naam *Ophrys fusca* te laten onthouden. Niet dus. Daar hebben we e-mail voor, uiteindelijk. Hij wist mij ook te vertellen dat er hier langs de kust meerdere soorten wilde orchideeën te vinden zijn, o.a. op zijn terrein. Wie weet, misschien is daar in de bloeitijd ook wel een wandeling mogelijk!? Kijk, zoiets maakt zo'n wandeling ook weer iets bijzonders. Dat we daarna weer met 30 man in een prima restaurant, oergezellig geluncht hebben, daar gaan we natuurlijk ook voor. Voor mij en Kok, was het een nieuwe wandeling en zeker een die we ook zelf wel eens zullen ondernemen. Bedankt weer allemaal voor de gezellige dag!



Petra Kroef

## Het resultaat van op tijd in- en uitstappen. Alex Vermogensbeheer presteert beter.

### ALEX BEHOEDZAAM



\* Euro Stoxx Total Market Index waarbij het percentage belegd vermogen gelijk is aan Alex behoedzaam.

U ziet het netto rendementsverloop van een portefeuille met een beginwaarde van € 25.000 en een instapmoment op 1 januari 2008. Dit profiel belegt voor 100% in grote Europese aandelen en kan geheel of gedeeltelijk liquide gaan. De waarde van uw belegging kan fluctueren. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.

### Over Alex Vermogensbeheer

Het beursklimaat was de afgelopen maanden erg turbulent. Waar vele beurzen en aandelen fors verloren, bleef Alex Vermogensbeheer, door op tijd in- en uit te stappen, goed overeind.

Dankzij onze verfijnde computermodellen en zorgvuldige aandacht per portefeuille raken wij niet nerveus van een schommelende beurs. Door op cruciale momenten adequaat te handelen, hebben we op zijmarkten een substantieel hoger rendement gehaald dan de benchmark. Bent u benieuwd wat de media over Alex Vermogensbeheer schrijft? Kijkt u dan op alexspanje.com bij Alex in het nieuws.

### Veilig, solide en betrouwbaar

Alex is onderdeel van BinckBank N.V., een Nederlandse bank met een beursnotering op Euronext Amsterdam. BinckBank maakt jaar op jaar een solide winst, onderneemt geen risicovolle activiteiten en heeft zo geen last van onrust op de financiële markten. Een solide bank dus, met een gezonde financiële positie.

### Kiest u ook voor een veilig en rendabel beheer van uw vermogen?

Neem dan contact met ons op voor een persoonlijk gesprek of vraag meer informatie aan over Vermogensbeheer via alexspanje.com

Meer informatie over Alex:

[www.alexspanje.com](http://www.alexspanje.com), [info@alexspanje.com](mailto:info@alexspanje.com) of bel +34 952 924 011



## ALTIJD VERDER DAN JE DENKT

Op zondag 22 januari bleek de belangstelling groot genoeg om de zogenaamde lange wandeling te organiseren. Frans en Loek hadden het spoor uitgezet in de buurt van Pinos, dus reed een kleine karavaan des morgens via Benissa richting Bernia. Het was de dag van de dierenzegening en Benissa liep uit met pieten en poezen om ze te verzekeren van een lang leven en ze te vrijwaren voor onheil. Misschien zou het goed zijn zo iets ook eens voor pensionados te organiseren want het clubje dat de bergen in toog, wil niets liever. De dag was stralend, de te beklimmen toppen zonovergoten en het pad was smal en bij tijd en wijle ook nog glad vanwege de nachtelijk afkoeling. Zulke wandelingen voeren de bergstappers door een afwisselend landschap waarbij het oog wordt beloond met schitterende vergezichten. Hoe de tocht ging? Vraag het me niet. Ik zou het niet meer na kunnen lopen. Blind vertrouwend op ons voortrekkers, op onze toppers, die niets liever doen dan weer een helling te nemen. Gelukkig dat er wat achterblijvers zijn die ook nog oog hebben voor de fossielen en het gesteente dat hier sporen van miljoenen jaar oude sedimenten draagt, anders was het alleen maar hijgen en hollen. Wat opviel was dat niemand ook maar een bloempje plukte. Misschien wel indachtig het fraaie gedicht 'Gefunden' van Goethe:

Ich ging im Walde  
So für mich hin,  
Und nichts zu suchen'  
Das war mein Sinn.

Im Schatten sah ich  
Ein Blümchen stehn,  
Wie Sterne leuchtend  
Wie Äuglein schön.

Ich wollt es brechen,  
Da sagt' es fein:  
Soll ich zum Welken  
Gebrochen sein?

Ich grub's mit allen  
Den Würzlein aus,  
Zum Garten trug ich's  
Am hübschen Haus

Und pflanzt'es wieder  
Am stillen Ort;  
Nun zweigt es immer  
Und blüht so fort.

Net als een afgeplukt bloempje zijn wij tot sterven geboren en geen zegening, waar wij op de terugweg in Benissa getuige van waren, die daar iets tegen kan

## BE SMART - KIES VOOR EEN ZONNEBOILER

GEBRUIK DE ZON VOOR WARM WATER



Bezoek [www.smartsun.es](http://www.smartsun.es) en download het gratis zonneboilerboek met: 10 Dingen die u moet weten voordat u een zonneboiler aanschaft.

SmartSun ♦ Stefan Martens ♦ T: 634360917 ♦ email: [info@smartsun.es](mailto:info@smartsun.es)

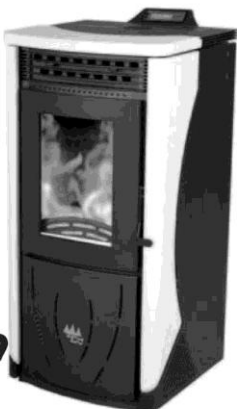
## +VILLAS Pelletkachels

### Ecoforest Vigo

Vermogen	9,5 kW
Geschikt tot	90m <sup>2</sup>
Tank	16kg
Verbruik /u	700-2200 gr
Gewicht	101kg
Afmeting	467*466*984
Afstandb.	inclusief
Prijs	was <del>2.499</del>

**nu 1.999**

Zak 15kg pellets 4,99



Prijzen zijn incl. IVA

Plus Villas heeft de prijzen van haar pelletkachels blijvend in prijs verlaagd. Profiteer nu van honderden euros voordeel!

Pellets bestaan voor 100% uit zaagsel uit de houtindustrie en snoeihout. Dit hout wordt onder hoge druk geperst tot korrels. Vriendelijk voor het milieu, vriendelijk voor uw portemonnee!

**Bespaar op uw stookkosten!**

(+34) 96 574 0330  
(+31) 85 785 8591

Kijk op onze website  
of bel voor een  
vrijblijvende offerte

I: [www.plusvillas.com](http://www.plusvillas.com)  
E: [info@plusvillas.com](mailto:info@plusvillas.com)

doen. Maar goed, dat zijn overwegingen voor een andere keer. Zoals na elke wandeling werd ook deze met een pint en een plas op een terras besloten. We hadden het er nog eens over dat het altijd verder is dan je denkt maar dat je weer eerder terug bent dan vermoed. Kortom wat is er zaliger dan het lijf te tanen en de geest te rijpen met dit soort overwegingen uit het ongerijmde.

Wil Heeffer



## BERGSTAPPERS IN FEBRUARI

Zaterdag **4 februari** gaan we wandelen in Tarbena, hopelijk zien we daar de bloesem van de amandelbomen nog volop, het is immers veel hoger en dus altijd later. Het is een leuke niet zware wandeling met een rustpunt die uitzicht geeft op een mooie kloof. De wandeling is 2 - 2,5 uur en daarna lunchen we ergens, hier dient U zich voor aan te melden. Zondag 19 februari wachten wij af wie er zich melden eventueel voor de langere wandeling en dat kan altijd in overleg. Verzamelen bij Pan Pan y Jamon Jamon om 9.30uur.

Aanmelden bij Loek of Frans, respectievelijke telefoonnummers 965748187 of 966491459

De Bergstappers

## DE BLOESEMTOCHT

In verband met de prachtige maand december en het voortdurend fraaie weer is de bloesem/puzzeltocht een week vervroegd: van 18 naar **11 februari 2012**. Wij, winnaars van vorig jaar, zijn al ver met de organisatie ervan en hier volgen enkele punten ter attentie: De kosten van deze tocht bedragen € 17,- waarvan € 4,- per persoon voor de tocht zelf en € 13,- voor de daaropvolgende lunch; De intekenlijsten liggen bij onze gastvrouwen op de club en daar kun je ook betalen; Op 11 februari 2012 om 09:30 uur verzamelen we ons in het clubgebouw waar vandaan de tocht zal beginnen. Wij wensen jullie een gezellige dag toe!

Els, Domy, Anneke en Pieter

GEEN INTERNET? GEEN TELEFOON LIJN ? GEEN PROBLEEM !

# BREEDBAND INTERNET VANAF 24,99€ PER MAAND

Voortaan verzorgen wij ook de internetverbinding in het clublokaal van de NVOC

	Pakket A	Pakket B	Pakket C
Snel Internet	●	●	●
NL / B nummer		●	●
Spaans 96 nummer		●	●
200 min gratis naar vast EU*		●	
1000 min gratis naar vast EU*			●
Prijs per maand	29,99€ 24,99€*	39,99€	49,99€

NL Support 7 dagen /week  
Gratis en snelle installatie\*  
Flexibel pakket voor vakantiehuizen  
Spaanse CMT licentie



Dekking van Gandia tot Murcia

**96 583 22 78**  
[www.telitec.com](http://www.telitec.com)

**Bart Stoffels**  
uw lokale agent

**TELITEC**



## Der Rohrdoktor



*Eins zwei oder drei, Ihr Abfluss wird jetzt wieder frei !*

Rohr-, Abfluss- & Kanalreinigung  
Wurzelfräsen, Hochdruckreinigung, Rohrkamera mit Ortungssystem Zentimeter genau!  
Rohr und Grubensanierung  
10 Jahre Erfahrung      24 Std. Service

\* Wir kleben Ihre Fliesen im Pool auch unter Wasser ! \*

**966 490 731 / 696 291 728**  
**(Teulada-Moraira)**

**E-Mail: [tristan.buhl@freenet.de](mailto:tristan.buhl@freenet.de)**

Firma: N.I.E. X-8922527-E

## FILMAVOND IN FEBRUARI

In Februari sluiten we de filmreeks over Cuba af met de veel gelauwerde film: Habana Blues. Het is een mooie metafoor over vriendschap en liefde in een land vol tekorten. Twee jonge Cubaanse muzikanten, Ruy en Tito, delen dezelfde droom: doorbreken met hun band en Havana verlaten. Ruy woont samen met de moeder van zijn twee kinderen, Caridad. Ondanks de liefde die ze nog steeds voor elkaar voelen, balanceert hun relatie toch op de rand van een breuk. Beide muzikanten zijn druk bezig met de voorbereiding van hun eerste grote concert wanneer ze vernemen dat twee Spaanse producenten, Martha en Lorenzo, in Cuba zijn gearriveerd en op zoek zijn naar nieuw talent. Ruy en Tito staan voor de uitdaging van hun leven. Maar is hun vriendschap wel tegen deze grote druk bestand?

Habana Blues wordt ondersteund door een ijzersterke soundtrack. Muziek die een nieuw Cubaans geluid presenteert. Er komt immers meer muziek uit Cuba dan de Buena Vista Social Club.

De film won twee Goya-awards (de belangrijkste filmprijs in Spanje) voor beste originele muziek en beste montage. De film was ook genomineerd voor beste productie supervisie en beste regisseur.

De pers over deze film: 'Regisseur Zambrano maakte van een simpel gegeven een aanstekelijke film over het dromen van een betere toekomst.' (Algemeen Dagblad)

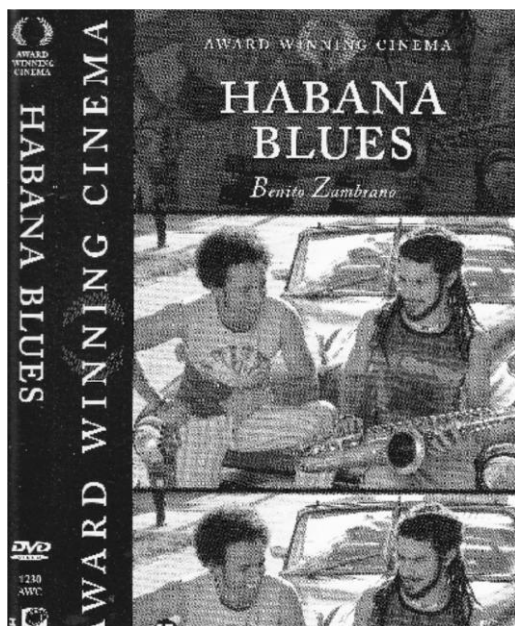
'Een onderhoudende film over leven, liefde en vriendschap, met een heerlijke soundtrack.' (De Telegraaf)

'Zambrano had niet de ambitie om de zoveelste buitenlander te zijn die wat voorgekauwde pap serveert over hoe

Cuba nu echt in elkaar zit. In tien weken filmde hij de mix aan mensen die in Havana leven en hoe breed de muzikale staalkaart van de hedendaagse Cubaanse muziek wel gaat. Veel meer dan wat er traditioneel wordt verwacht van een film over Cuba.' (Tom De Vreese, Filmsalon)

Ik ontmoet u graag op de komende filmavond die gepland staat op **dinsdagavond 14 februari**.

En let op de aanvangstijd die verkeerd in de Nieuwsbrief van januari stond: **de film vangt aan om 20.00 uur**



Wil Heeffer

# NEDERLANDSE TANDARTSEN



**EURO CLINICA DENTAL**

**TEL. 96 649 5006**

**9.00-17.00 uur**



**Dr. B.A.A. Kesselring**

**Eigen Mondhygienist**

**Ctra. Benitachell - Moraira, 22**  
**In Clinica Assistel**

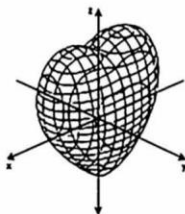
## Hartproblemen aan de Costa Blanca? Tel: 679 928 383

*Kies voor moderne cardiologie en optimale begeleiding in en buiten het ziekenhuis in uw eigen taal. Gratis telefonisch spreekuur ma-vrij van 9:15-9:45 uur.*

### **Dr. E.W. van den Toren**

Collegiado 03-0308851

(Opgeleid in de USA, gepromoveerd in Groningen)



Biedt aan:

- snelle diagnostiek, meestal in 1 bezoek, met hoogwaardige apparatuur
- geen wachtlijst
- samenwerking met de beste hartteams
- samenwerking met uw cardioloog thuis
- service voor 'second opinion'
- service 'behandeling op de rails' (snelle diagnostiek en behandelplan ter vermijding van lange wachtlijsten en taalproblemen)
- preventie polikliniek: 'APK' voor uw hart
- lagere kosten dan in het ziekenhuis bij dezelfde onderzoeken

**Carretera Moraira-Calpe 7, Edificio Norte 1B (naast BBVA bank)**

Boven dit stukje had ook kunnen staan: 'Dr Jekyll en Mr. Hyde binnen de NVOC'

Mr. Hyde (the bad guy).

Vorig jaar september hadden wij onze breakout naar Holanda al gepland voor 20 november tot 4 december. Daardoor liepen we de Algemene Ledenvergadering van 24 november 2011 mis. Door de vele signalen die ik als kersvers bestuurslid in de weken daarvoor links en rechts opving kreeg ik al een bruin vermoeden dat het op de ALV wel eens 'roerig' zou kunnen toegaan. Helaas werd dit bewaarheid door de informatie, die via het interne e-mailverkeer van het bestuur en gesprekken met leden na onze terugkomst in Spanje, tot mij kwam. De sfeer jegens het bestuur was, naar ik heb begrepen, ronduit vijandig, met als belangrijkste aangrijpingspunten de jaarrekening + begroting en de "zaak van Epen". Het oproer kraaide uit diverse kelen en (citaat) 'er moest maar eens een bommetje worden gegooid.' Kortom, de NVOC toonde zijn "kwade" gezicht.

Dr. Jekyll (the good guy).

Ruim een maand later – Marian en ik hadden ons er al een jaar op verheugd – liet de creatie van schrijver Robert Louis Stevenson zijn goede gezicht zien: Tweede Kerstdag, Kok Kroef zou voor de derde keer in de NVOC-geschiedenis, met hulp van een groot aantal vrijwilligers (zie verderop in dit blad), zijn kookkunsten laten zien in de opeens smaakvol tot restaurant omgetoverde vergaderzaal. Zo'n 85 leden (buiten de vrijwilligers!!) waren aan tafel geschoven om een zeven(!) gangen menu te verorberen. Ik geef het je te doen voor zo'n vraatzuchtige massa. Als ik thuis 4 gasten krijg, bestel ik gauw 2 maandmenu's bij de Chinees of laat ik de pizzakoerier voorrijden, andere opties heb ik niet. En nu liet de NVOC zijn goede gezicht zien: bij de entree werden we gefêteerd op een glaasje Cava en eenmaal een plekje aan de tafels gevonden, werd er veel en zeer geanimeerd gekletst en gelachen en zelfs een poging gedaan een katholiek canon ten gehore te brengen. Of het nou door al die misstanden van de laatste tijd in de RK-kerk kwam of de herinnering aan de laatste ALV, maar de zaal kon onder de bezielende leiding van koormeester Pieter, het 'Dona Nobis Pacem' (Geef Ons Vrede) maar moeilijk door z'n strot krijgen.

Des te gemakkelijker ging dat met de zeven, Frans-getinte gerechten van Kok en zijn koksmaatjes. Het Oeuvre Formidable bestond uit: een Paté volaille, Soupe d'avocat, Feuilletés aux cailles, Surprise de veau, Fromages, Grand dessert en Café aux friandises. Als je daar geen vrolijke Frans van werd, kon je beter naar een andere ontspanningsclub in de omgeving gaan zoeken. De bar deed ook goede zaken, want de flessen wijn waren niet aan te slepen. De bediening was vlot, vriendelijk en netjes. Meer kan je toch niet verlangen in een goed restaurant?! Een aantal leden liet ook zijn dr. Jekyll-gezicht zien door te helpen met afruimen of met afdrogen in de keuken. Op zulke momenten ben ik ontroerd en trots op de club, waarvan ik lid mag zijn.



NVOC, nu ik dit stukje schrijf, tikt de regen zachtjes op m'n Hollandse zolderraam en denk ik aan onze fantastische Spaanse woonomgeving en hef ik in gedachten het glas op je gezondheid, die nog vele jaren mag voortduren. PROOST!!!!

Marc Snijdoort

**Camarot S.L.**  
VERZEKERING

**Anita Schöningh**

**VERZEKERD ONDER DE SPAANSE ZON**

Ziektekosten Doorlopende reis enz!  
Opstal Inboedel  
Ongevallen  
Auto

C/: Manuel Sanchis i Guarner, 9c  
03700 Dénia (ALICANTE)  
Tel. 965785603 - Fax 966430092  
WWW.anaschoningh.eu  
Mail: anita@anaschoningh.com

Openingstijden maandag t/m vrijdag  
van 10.30h -13.30h

**GLADYS SCHOONHEIDS-SALON**  
*Gezichts- en Lichaamsbehandeling - Manicure - Pedicure  
Lymfendrainage - Sportmassage  
Harssen - Wenkbrauwen en wimpers verven*

**GLADYS**  
Carrer la Clotxina Nº 86  
Tel. 96 649 7306 - Movil 610 987 614

Rest. Tico Tico  
Carrer la Clotxina  
Pepe La Sal  
Calpe ← → Moraira



### La Traviata

Op 28 februari wil ik u heel graag 'La Traviata' laten zien, de beroemdste opera van Verdi, in een zó adembenemend mooie uitvoering dat u hem eigenlijk niet mag missen.

Die uitvoering vond plaats tijdens de Salzburger Festspiele van 2005 en gold al maanden tevoren als hét hoogtepunt van de Festspiele, zo niet als hét hoogtepunt van welke Traviata-uitvoering ooit. Stormloop op de kaartjes dus, torenhoge prijzen op de zwarte markt, blanco cheques van wanhopige fans, zelfs een aanbod van een 14-daagse Caribbean cruise in ruil voor één kaartje... als men er maar bij kon zijn. En wie er bij was, vergat het nooit meer: ontroerend en intens, meeslepend en uitbundig; op een sober, bijna leeg toneel. Alleen maar plaats voor muziek en emotie. Op het allerhoogste niveau.

Men kwam vooral om Anna Netrebko te zien en te horen: zo mooi, zo ontwapenend en energiek en met zo'n hartveroverende stem. Zij wás Violetta 'la Traviata' (= de verdoolde vrouw), de courtisane om wie het drama draait. Violetta met haar levenslust, haar lichtzinnigheid, haar liefde voor Alfredo en haar wanhopig pogen om haar ongeneeslijke ziekte te verdringen. De doem van haar ziekte en haar naderende dood, die als een voortdurende dreiging boven het drama hangt, wordt op een even bijzondere als indrukwekkende wijze in deze uitvoering gestalte gegeven.

Als geen ander wist Verdi de emoties van 'zijn' Italianen in dit drama te bespelen: muziek in alle kleuren, van juichend uitbundig tot ontroerend verstillend. Giuseppe Verdi (1813-1901) was tijdens zijn leven al een nationale held. Niet alleen vanwege het overdonderende succes van zijn opera's, maar ook omdat zijn naam verbonden werd aan de vrijheidstrijd van het Italiaanse volk. Dat volk, dat voor een deel zuchtte onder Oostenrijkse overheersing en dat niets liever wilde dan één Italië met Victor Emanuel als koning, bedoelde met de kreet 'Viva Verdi' nog iets anders dan 'Leve Verdi': V.E.R.D.I. betekende óók Victor Emanuel Re De Italia (=Victor Emanuel Koning van Italië). Ondanks die verering en zijn verworven rijkdom is Verdi altijd bescheiden gebleven. Tijdens zijn leven gaf hij een deel van zijn vermogen aan de bouw van een armenziekenhuis en na zijn dood aan kinderklinieken, doofstommeninstituten en een rusthuis voor bejaarde musici. Hij wilde een eenvoudige begrafenis 2<sup>e</sup> klasse zonder bloemen en kransen. En zo gebeurde: geen bloemen en kransen; maar er stonden 300.000 mensen langs de route en een koor met 900 zangers zong het slavenkoor uit zijn Nabucco toen de kist in het graf daalde.

La Traviata duurt ongeveer 2 uur, halverwege onderbroken door een pauze. Ik zie u graag op **28 februari** om **20:00 uur**. Ook gasten en introducés zijn van harte welkom.

Erik Hulleman

## Gastvrij logeren!!! Guesthouse Casa Callas Moraira

Onze villa met prachtige tuin en zwembad beschikt over 4 sfeervolle appartementen met eigen balkon of terras. U heeft uw eigen woon-/eetkamer, separate keuken, badkamer met douche en 1 of 2 slaapkamers

WWW.CASACALLAS.NL  
Tel: 647577274 - 965749084  
Bienvenido: Willem en Martijn



## Ook deze schrikkelmaand

maandag 27 en dinsdag 28 februari

## Stamppotten Buffet

€ 13,00 p.p. (excl. drankjes)



*Aanvang 19:00 uur. Om teleurstelling te voorkomen, vragen wij u tijdig een tafel te reserveren.*

## Restaurant Chillers

Ps. del Senillar 17 - Moraira  
(aan de grote parkeerplaats bij het strand)

Bert: 617 139 649

Mariska: 671 662 016

Heropening

## "DE FRUITAMARE"

Nu geheel onder eigen leiding van Susana die U altijd vriendelijk helpt. Susana vindt het zeer belangrijk haar klanten goede kwaliteit en verse waar te kunnen leveren. Ook service heeft zij hoog in het vaandel!

Behalve groente en fruit voor "alledag" vindt U bij haar o.a. ook tropische, exotische vruchten, en verse kruiden.



Zoekt U iets speciaals, geeft U een feest, ze bestelt het voor U.

Grote bestellingen kunnen aan huis geleverd worden.

Susana's groente & fruit winkel vindt U op de Passeig del Senillar, tussen "Buenaventura Villas" en "Jimmy's" en is de hele week geopend van maandag t/m zaterdag van 9 tot 19uur.

¡Hasta pronto!

## ONJUIST TAALGEBRUIK

en dus 'Lectori Salutem' (de lezer heil).

C voor.... O, voor.... U, voor..... A, spreekt men uit als letter 'K'!!!! Toen ik het clubblad van januari las en mijn naam in de notulen genoemd werd als Cees den Dulk, dacht ik nu heb ik toch eindelijk een gegronde reden om daarover een goedbedoelde opmerking te maken. Geboren als Cornelis denkt men als roepnaam in plaats van Kees dan ook 'Cees' te kunnen gebruiken. Dat kan dus niet, want dan staat er Sees. Het kan wel als de roepnaam van Cornelis 'Cor' wordt gebruikt. Heel wat jaren geleden heette een bekende Nederlander 'Cees Laseur'. Hij wilde dat zijn voornaam werd uitgesproken als 'Sees' en geen Kees Laseur en die man zal zich ook groen en geel geërgerd hebben aan al die Seesen met een C, die zijn mooie en unieke naam roofden door Cees, als Kees uit te spreken. Coos heeft wat dat betreft meer geluk want die kan kiezen voor twee roepnamen. Coos blijft wel Koos want Coos zou waarschijnlijk geen Soos willen heten. Karel kan zich ook Carel noemen en kan niet als Sarel worden uitgesproken. Dus nogmaals in het NEDERLANDS, is de letter 'C' als die voor een 'U' of voor de letter 'O' of voor de letter 'A' staat, uitgesproken als een 'K'!!!. In alle andere gevallen wordt de 'C' uitgesproken als een 'C'. Het is maar dat je het weet en als het nog niet duidelijk is, pak dan een Nederlands woordenboek en kijk bij de letter C. Voor een 'E', bijvoorbeeld: Celibaat, Centen, Censuur, Centraal, Ceremonie, Certificaat, Centrifugaal, Cellist en niet te vergeten MerCedes. En bij de C voor een letter 'A', bijvoorbeeld: Caddy, Calamiteit, Calvinisme, Canada, Camouflage, Camera. De letter C voor de O: Cornelis, Cor, Colbert, Cognac, Collega, Coma etc., wordt de letter C uitgesproken als een 'K'. Doe verder zelf zoals je wilt, maar noem mij alsjeblief geen Cees oftewel Sees, maar KEES. Zo....., dit 'ei' moest ik even kwijt. Hartelijk gegroet en tot spoedig ziens.

Kees den Dulk

## REIS ANDALUCIA IETS ANDERS van **29 oktober tot 3 november 2012**

In het Nieuwsblad van december schreven we over de reis naar Andalucia, georganiseerd door Gandia Tours. Op een bijeenkomst op 10 november met belangstellenden werd gekozen voor de herfst van dit jaar. Hieronder volgt het programma, voor zover tot nu toe bekend.

Er is gekozen voor een wat andere belevenis van Andalucia. De meesten van ons hebben de hoogtepunten van dit gebied al ooit bezocht en het leek ons leuk de deelnemers ook met andere bezienswaardigheden te laten kennismaken. Rita de Cokele vertegenwoordigt Gandia Tours en zij heeft onderstaande reis samengesteld.

29 oktober 2012 - COSTA BLANCA - SAN LUCAR LA MAYOR

De eerste dag zullen de kilometers genomen worden, nodig om Andalucia te



# Clinica Benissa



Avda. País Valencià 19, Benissa

Tel.: 965733157

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

*cuidamos de ti*

Uw moderne gezondheidscentrum met de nadruk op zorg



## Thuiszorg - Wijkverpleging - Thuiszorgwinkel Joannes de Deo

*ZEKER VAN ZORG AAN DE COSTA BLANCA*

### Wat kunnen wij u bieden?

- Huishoudelijke zorg
- Verhuur en verkoop van hulpmiddelen
- Verkoop comfort schoenen (Aeropedico en Romus)
- Maatschappelijk werk (rouwverwerking, ondersteuning bij omgaan ziekte, relatieproblemen, etc.)
- Begeleiding (hulp bij invullen formulieren, aanvragen van AWBZ-vergoeding, bemiddeling, etc.)
- Gespecialiseerde zorg (stoma-diabetes-wondverzorging)
- Palliatieve zorg (terminale zorg, afstemming zorg op wens patiënt ten aanzien van kwaliteit van leven, nachtwake)
- Hulp bij plaatsing in een verpleeghuis en na opname begeleiding in het verpleeghuis (activiteitenbegeleiding)
- Organiseren van uitstapjes voor zorgontvangers en verpleeghuispatiënten

Wij werken van Denia e.o. t/m Alicante e.o., voor zowel residenten als voor overwinteraars of vakantiegangers. Anbz-gerechtigden (ook vakantiegangers) betalen alleen de wettelijke eigen bijdrage. Voor wie geen verzekering heeft geldt een uurtarief (op aanvraag).

Teulada, Plaza de la Constitucion, 1-bajo

telefoon: 966487001 & 965741120 - fax: 965741528

e-mail: [info@joannesdedeo.nl](mailto:info@joannesdedeo.nl) - website: [www.joannesdedeo.nl](http://www.joannesdedeo.nl)

Buiten kantooruren: 630207976

Winkel en kantoor geopend maandag t/m vrijdag 10:00 - 14:00 uur

bereiken. We vertrekken vanuit Moraira en bereiken die dag San Lucar la Mayor, iets voorbij Sevilla, waar we de nacht doorbrengen.

30 oktober 2012 - SAN LUCAR LA MAYOR – LA RABIDA – EL ROCIO – BOLLULOS DEL CONDADO – SAN LUCAR LA MAYOR

We brengen een bezoek aan het klooster waar Columbus zijn reis voorbereid heeft, La Rabida. Daarna kunnen we de schepen waarmee hij zijn reis ondernam uitgebreid bezichtigen in het museum Muelles de las Caraveles. We rijden door naar het bekende zigeuner bedevaartsplaatsje El Rocio en bezoeken eveneens de bodega in Bollulos del Condado. We dineren en slapen weer in het hotel in San Lucar la Mayor.

31 oktober 2012 - SAN LUCAR LA MAYOR – RIO TINTO-ARACENA-SEVILLA

We bezoeken het kopermijnmuseum in Rio Tinto en maken een spectaculaire rit met een oude trein. In Aracena beschikken we over vrije tijd, met de mogelijkheid een hamdrogerij in de omgeving te bezoeken. Daar zullen we worden ingewijd in de geheimen van de befaamde Spaanse Serranoham. We dineren en slapen in Sevilla.

1 november 2012 – SEVILLA

Sevilla is zo'n prachtige stad, dat eventueel nogmaals een bezoek zeker de moeite waard is. We krijgen een officiële gids toegewezen, maar Rita zal de vertaling verzorgen. We maken een panoramische toer en bezoeken de oude wijken van Santa Cruz (en Real Alcazar facultatief). De middag is vrij te besteden en 's avonds kan facultatief een originele flamencoshow bezocht worden.

2 november 2012 – SEVILLA – PRIEGO DE CORDOBA – CABRA

We bezoeken de stad Priego de Cordoba met een officiële gids. Ook hier zullen we over vrije tijd beschikken. Daarna kunnen we kennismaken en genieten van een echte olijfoliebeoordeling. We gebruiken de avondmaaltijd en slapen in Cabra.

3 november 2012 – CABRA – COSTA BLANCA

Op weg naar Costa Blanca bezoeken we een typische grot in Purullena

- Prijs op basis van tweepersoonskamer bij een minimum van deelname van 36 personen 450 euro (toeslag eenpersoonskamer 120 euro).
- Alle hotelovernachtingen met ontbijt en diner zijn inbegrepen.
- Alle excursies die niet facultatief zijn eveneens.
- We reizen met een comfortabele bus.
- We overnachten in gerieflijke hotels (gepland: Gran Hotel San Lucar \*\*\*\*, Hotel Don Paco \*\*\* in Sevilla, Hotel Fuente de las Piedras\*\*\* bij Cabra).
- Inschrijven bij de gastvrouwen vanaf februari, aanbetaling van € 100 in april.
- De definitieve inschrijving in april gebeurt volgens volgorde van aanmelding.

De evenementencommissie bemiddelt slechts bij deze reis. Organisatie en verantwoording liggen bij Gandia Tours, dat een goede naam heeft op dit gebied. Wijzigingen kunnen overigens nog altijd plaatsvinden.

De evenementencommissie

## LUXE 4-PERSOONS CHALET

aan de golfbaan nabij zee, 5 km  
van Haarlem, half uur van Amsterdam

Huurprijs op aanvraag, mogelijk vanaf 2 dagen,  
1 week of speciale prijs per 4 weken op  
tot maximaal 1 jaar

**Info Paul Covers 0031 6 50917176  
of 0034 687 399 930**



# Vraag Aanbod

Ondanks het feit dat de 'Vraag- & Aanbod' rubriek verdwenen is door te weinig belangstelling, blijkt er zo af en toe toch behoefte aan te zijn. In het geval dat er een vraag of een aanbod is, wil de redactie die graag plaatsen

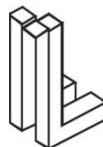
Deze maand een aanbod:

### GRATIS:

60cm schotel antenne met LNB  
(zonder kabel) Philips set top box DSX  
6073/03A (zonder kaart) Interesse:  
Bel Mohan: tel 96 574 5054



**CLUB DE LEONES**



**NVOC DE LAGE LANDEN**

## INZAMELING BRUIKBARE KLEDING

In de vorige nieuwsbrief stond een artikeltje over de crisis, waarin het inzamelen van goede bruikbare kleding door de Lions ter sprake kwam. Denk nu bovendien aan de invallende winter; vaak ontbreken warme kleding en ook dekens. De NVOC wil faciliteren en nodigt U hierbij uit om elke tweede donderdag van de maand, tussen 17:30 en 18:30 uur goede, schone kleding, geschikt voor hergebruik, in te leveren op de club. Monique Croughs of Nico Dekkers zullen ze daar in ontvangst nemen.

Nadere inlichtingen bij Nico Dekkers, [nicorateulada@gmail.com](mailto:nicorateulada@gmail.com)

Liesbeth Nijman – van den Hemel  
Voorzitter NVOC

Nico Dekkers  
President Lions Club Teulada-Moraira

## Avocado soepje

Zoals beloofd zullen we in de deze en komende afleveringen van dit boekje een aantal recepten publiceren van het kerstdiner van afgelopen jaar. Deze keer het avocado soepje. Een koude soep die relatief snel en eenvoudig te maken is en twee uur voor het opdienen gemaakt kan worden! Het recept komt van mijn dochter Martine, aangevuld met het idee voor het toastje door schoonzoon Rick.

### De ingrediënten voor 4 tot 5 personen:

235 gram rijpe avocado. Dit zij twee avocado's van normale afmetingen  
100 gram courgette of komkommer (halve komkommer van Spaans formaat)  
2 eetlepels crème fraîche  
200 cc caldo de verduras  
Peper uit de molen  
Geraspte schil van een citroen  
Wat citroensap  
Tabasco of chili peper (optioneel)

### Voor het toastje:

(Oud) wit brood zonder korst  
100 cc Olijf- of zonnebloemolie  
1 eetlepel Peterselie  
2 tenen knoflook  
Peper uit de molen, paprika poeder, tijm en rozemarijn  
Zeezout

### Bereiding:

Pel de avocado's en snijd ze in stukken. Schil de courgette of komkommer, haal de zaadlijst eruit en snijd het in stukken. Doe dit in de blender met ca. 150 cc caldo, wat peper, de crème fraîche en een koffielepeltje citroensap. Pureer dit geheel in de blender. Op dikte maken met nog wat caldo. De soep moet de dikte hebben van yoghurt. Op smaak maken met wat peper en of tabasco en misschien nog wat citroensap.

Het toastje.

Doe de olie, de knoflook en overige ingrediënten in de blender en pureer dit tot een kruidenolie. Snijd het brood in lange repen en dompel ze in de kruidenolie. Bakken in de pan kort voor het opdienen. Serveer de soep in een glas met een beetje geraspte citroenschil erop. Leg het toastje er kunstzinnig bij of op.

Tip:

Bij gebrek aan een blender kan ook een staafmixer worden gebruikt. Het is een goed idee om de oliemix een paar uur van tevoren te maken.

**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**



**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

## **HUIS KOPEN !!**

Wij als aankoopadviseur gaan voor u op pad  
en zoeken voor u het Droomhuis voor een Droomprijs  
ga naar:

**[www.casaconsultancycostablanca.com](http://www.casaconsultancycostablanca.com)**



### Deze maand: **Teucrium fruticans**

Het geslacht *Teucrium* behoort tot de grote lipbloemige familie (Labiatae). Er vallen ca. 100 verschillende soorten onder. Er zijn soorten die een à twee jarig zijn. Verder zijn er overblijvende kruiden en houtige halfheesters. Graag wil ik het hebben over een soort, die valt onder de houtige half heesters. Dit is de *Teucrium fruticans*. Deze staat bekend als de Gamanderstruik, dit duidt op de lipachtige – leeuwenbekachtige bloemen. De heester komt uit Zuid-Europa en Noord-Afrika. Dus is van oorsprong een echte Mediterrane plant. De *Teucrium fruticans* wordt al honderden jaren gebruikt als tuinplant. De naam *Teucrium* is afkomstig van een Griek uit de oudheid met de naam Teucer. Dit was maar niet zomaar iemand, hij was namelijk de legendarische eerste koning van Troje en pionierde met het gebruik van deze medicinale planten. *Fruticans* komt van het Latijnse 'frutex', dit betekent struik. De *Teucrium fruticans* is groen (grijs) blijvend en stelt niet zoveel eisen aan de grond. Deze moet wel goed doorlatend zijn. Natte bodem condities verdraagt hij niet al te best. De plant is wel zéér bestand tegen extreme droogte en houdt van een zonnige standplaats. De blaadjes zijn 2 cm lang en hebben een grijs/groen uiterlijk. Aan de onderkant zijn ze zilverkleurig met een bedekking van fijne haartjes en zijn licht aromatisch. De takjes waarop het blad staat zijn ook zilver(wit) kleurig. Ze vertonen bijna het hele jaar door blauw/violette bloempjes van ca. 15 mm lang. De



struik kan 1,5 meter hoog worden en kan uitdijen tot zo'n 2 meter breed. Wat de toepassing van deze plant in uw Mediterrane tuin zo aantrekkelijk maakt, is dat de plant drastisch gesnoeid kan worden in vele vormen. U kunt ze in hele mooie bolvormen snoeien, maar ook in kubusvormen of in haagjes van 0,50 tot 1 meter hoog. Door het snoeien krijgt u een vaste vorm. Snoeit u ze regelmatig, dan is het onderhoud niet veel werk en snoeien is zeker bij deze

plant niet moeilijk. Een haagje of bolvormen geven vooral door het grijs/groene uiterlijk mooie combinaties met andere bloemplanten. Zeker met bloemen in de kleuren, rood, roze, iets minder met de kleur geel, maar vooral weer wel met blauw en paars, staat fraai. U kunt de plant ook ieder jaar tot aan de grond terug snoeien. Deze heester zal dan weer volledig mooi uitgroeien. Al met al een fijne en sterke plant om toe te passen.

Rik de Greeff.



Een steeds weer terugkerende klacht die wij vaak in de praktijk zien is een moeilijk te beschrijven pijn achter de schouder. De pijn wordt vrijwel altijd aangegeven net boven het schouderblad, maar wordt veelal gevoeld als een pijn onder het schouderblad. Deze pijn gaat meestal gepaard met een uitstralende pijn naar de schouder tot in de bovenarm, met wat minder vaak pijn of tintelingen tot in de onderarm en hand.

Deze klacht wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door een blokkade en/of irritatie van de eerste ribben. Doordat er een dwangstand is ontstaan in de die eerste ribben, raakt het bijbehorende gewricht ontstoken en gaat dus pijn doen. Het grote probleem is dat de eerste ribben een belangrijk aandeel hebben in de beweeglijkheid van de schouder en de nek. Dit betekent, dat er door deze blokkade altijd bewegingsbeperking optreedt in de schouder en nek, zonder dat dit noodzakelijk als zodanig gevoeld wordt. Als deze klacht langer aan blijft houden, kan het verstoorde bewegingspatroon zich uitbreiden tot in het bekken en onderrug, waardoor hier ook weer klachten kunnen ontstaan. De eerste klachten ontstaan bij het optillen van de arm, langdurig zitten of staan (vooral achter de computer), op de zij liggen in bed en vele andere passieve houdingen.

Door de schoudergordel loopt een dikke zenuwkabel, de Brachialis. Als deze door alle irritaties en blokkades bekneld raakt, kan dit de uitstralende pijn of tintelingen naar de arm veroorzaken.

Deze blokkades van dit bewegingscomplex worden vrijwel altijd veroorzaakt door een verkeerde houding in de gehele wervelkolom en al dan niet verergerd door het type werk dat men doet. Mensen die computerwerk doen, als kok werken of ander lichamelijk werk doen, zijn zeer vatbaar voor deze klacht en zelfs als de persoon al gepensioneerd is, kan de klacht nog optreden. Het behandelen van deze klacht is dan ook niet alleen gericht op het pijnlijke puntje. Alle geblokkeerde onderdelen van deze aandoening moeten worden genormaliseerd in hun bewegingsvrijheid, zo nodig in het gehele lichaam. Daarna volgt een strikt houdings- en oefenadvies om de gehele oorzaak van deze klacht te verhelpen. Dit laatste gedeelte komt aan op de discipline en motivatie van de patiënt, omdat dit elke dag tijdens de dagelijkse bezigheden moet worden gedaan.

Onze kliniek is gespecialiseerd in het diagnosticeren, behandelen en revalideren van deze klacht. U hoeft er zeker niet mee rond te blijven lopen, er kan zeker heel veel aan worden gedaan om de oorzaak te laten verdwijnen.

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met onze kliniek in Calpe. **Tel: 965 875 917. Quiropráctica Calpe**  
**Jason Gast (Doctor in Chiropractic)**

## PRESENTATIE OVER HET GEBRUIK VAN ZONNE ENERGIE

In een tijd waarin grondstoffen en energie steeds kostbaarder worden is het belangrijk om uit te kijken naar alternatieven. Op donderdag **8 maart** om **15.00 uur** zal ons clublid Stefan Martens een presentatie geven over de mogelijkheden van het toepassen van zonne-energie in onze woning. Stefan heeft meer dan 10 jaar werkervaring bij de grootste milieudienst van Nederland. Welke onderwerpen komen zoal aan bod? Eerst zal uitleg worden gegeven over zonnepanelen voor het opwekken van elektriciteit. Vervolgens wordt het gebruik van zonneboilers voor sanitair warm water besproken. Ook zal informatie gegeven worden over een relatief nieuwe toepassing: Zonneventilatie voor het gezond, droog en fris houden van de woning. Naast een (eenvoudige) technische uitleg, krijgt u een beeld van de kosten en zal aandacht worden besteed aan de vele voordelen die het gebruik van zonne-energie voor ons heeft. Na de presentatie is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

### ZATERDAG 17 MAART GAAN WIJ WEER NAAR DE FALLAS IN VALENCIA.

Vertrek Moraira: Instappen om 08.30 uur op de Avenida de Madrid bij de bushalte bij 'Espai la Senieta'. Vertrek bus om 08.45 uur. Aankomst Valencia rond 10.15 uur. Vertrek Valencia: Instappen om 18.00 uur op dezelfde plaats waar u 's ochtends ook uitgestapt bent. Vertrek bus 18.15 uur. Aankomst Moraira rond 19.45 uur. U kunt zich inschrijven bij onze gastvrouwen. Ook introducés zijn welkom. (maximaal één per clublid)

De evenementencommissie

### PLEZIER MET DE PC

#### Deze maand: **PC Zelfhulp voor de NVOC?**

Ter introductie: Mijn vrouw Corry en ik zijn inmiddels 15 jaar lid van de NVOC. Wij zijn elk jaar alleen van half januari tot eind maart in Moraira. De rest van het jaar zijn wij thuis in Holland, meestal 4 maanden op reis met de Camper en soms ook naar familie in de USA. En daardoor niet beschikbaar voor NVOC functies. Als wij wél in Moraira zijn probeer ik steeds wat bij te dragen op technisch of PC gebied. Op PC gebied is er in het verleden wel het een en ander gebeurd. 15 jaar geleden was er bij de gebruikers weinig kennis en nog minder ervaring. Dus was het zeer welkom dat toen een van onze leden zich beschikbaar stelde om kennis over te dragen. Zijn interesse lag vooral op grafisch gebied. Dus daar ging het vooral over. Meestal zo'n 9 of meer leden verdrongen zich rond het beeldscherm van de presentator en probeerden zo goed mogelijk een graantje mee te pikken. Ik heb toen met een VGA versterker, kabels en de door leden meegebrachte beeldschermen gezorgd dat er 5 schermen kwamen die hetzelfde vertoonden. En dat hielp al, maar het kon beter. Beamers waren toen onbetaalbaar. Enkele jaren later hadden we in ons vorige clubgebouw zowaar een apart zaaltje waar 5 pc's in een netwerk zaten en de cursusdeelnemers hands-on konden oefenen onder toezicht.

oog van de cursusleider. Maar toen die naar elders vertrok was het spoedig uit met de pret. Daarna hebben we het voornamelijk moeten hebben van individuele leden die anderen ad hoc hielpen. De Club maakte een hele sprong voorwaarts toen enkele leden ervoor zorgden dat wij een eigen website kregen. Toen ging de hulp aan leden ook flink vooruit. Zonder iemand tekort te willen doen kunnen we zeggen dat Arie Grootenboer voor velen een grote toeverlaat was. Helaas heeft hij ons nu verlaten. Ik was bij aankomst dit jaar heel benieuwd wie nu de PC support deed. Maar in de Bestuurs- en Commissielijsten zag ik alleen het woord 'Computer' staan bij de 2<sup>e</sup> Penningmeester en dat bleek vooral te zijn omdat de vorige Penningmeester dat in zijn portefeuille had. Tot Marcs interessegebieden hoort dat niet.

### **Dus... wat nu!**

Er moest toch wat gebeuren want leden die mij kenden klampten mij aan met vragen en wensen. Maar het moet misschien wel anders dan vroeger. De PC toepassingsgebieden hebben zich inmiddels aanzienlijk uitgebreid met koppelingen aan GSM telefoons, televisie, media centers, huisnetwerken, Wimax services, etc. En sociale netwerken. Veel gebruikers hebben inmiddels veel ervaring opgebouwd; kijk maar eens naar het professionele taalgebruik dat in veel PC tijdschriften gemeengoed is geworden. Na overleg met enkele Bestuurs-, redactie- en commissieleden en medeleden is het duidelijk geworden dat er wel degelijk behoefte is aan PC support in de Club. Er werd zelfs gevraagd naar cursussen. Maar mijn mening is dat de diversiteit van onderwerpen en soorten gebruikers te groot en de beschikbaarheid van mensen om het allemaal waar te maken in onze waar de mosterd gehaald kan worden en welke soorten mosterd lekker zijn. Dus – om met beeldspraak even door te gaan – de visser leren een net te maken en hoe het gebruikt kan worden in plaats van hem gaarkeukenservice te bieden. In concreto betekent dit dat we de Nieuwsbrief en onze Website gaan gebruiken voor informatie. En dat we een Reisadviseur nodig hebben die advies kan geven WAAR te kijken en die daarmee ook een aanspreekpunt voor de Leden is.

Om met dat laatste punt te beginnen: het doet mij buitengewoon genoeg dat onze Webmaster/Nieuwsbriefproducent Lex Vos de Wael zich bereid verklaard heeft om naast zijn andere taken ook nog als de Reisadviseur op te treden. >

## **MEDISCH PEDICURE**

komt aan huis voor behandeling van likdoorns, ingegroeide nagels, eelt, etc.

Inclusief voetmassage en eventueel speciale voetverzorging voor diabetici.

Bel voor een afspraak met Mary Leason op 626 967 367.

Om verwarring te voorkomen zullen we nog een andere titel voor hem moeten bedenken. Ik ben als ik dit schrijf pas 10 dagen hier en titels uitdelen is een Bestuurstaak. Er zullen altijd nog gebruikers zijn die, naast informatie, behoefte hebben aan individuele hulp. Liefst hands-on en thuis. Daar heb ik een plannetje voor en dat heet **Join Me**. In het kort komt het erop neer dat een medeclublid hulp via een internetverbinding geeft. Hij kan meekijken in de machine van de hulpvrager en na diens toestemming die machine bedienen waarbij de hulpvrager kan meekijken. Zo nodig kan software toegestuurd worden en eventueel geïnstalleerd. De twee partijen kunnen chatten. Binnenkort ook met elkaar praten. De hulpverlener zou ook een demo kunnen doen van een programma en meerdere gebruikers kunnen tegelijkertijd meekijken. Zo zou uw Wizzkleinkind in Nederland u kunnen demonstreren hoe u bv. kunt internetten (of demonstreert u dat AAN het kleinkind ☺). De Join Me Service is gratis en buitengewoon veilig (gebruikt Certificaten en 256 bit SSL en een beveiligde verbinding). We moeten er hier eerst mee vertrouwd raken en werk doen zodat leden met weinig ervaring het zelf kunnen installeren. Dat gaat overigens veel gemakkelijker dan het befaamde Logme In. Voor nieuwsgierige ervaren gebruikers: kijk bij <https://join.me> , klik rechtsboven op More, daarna op what is it en/of FAQ .

Nu nog iets over de informatie *verstrekking*. De nog beschikbare ruimte in deze Nieuwsbrief is beperkt. Hier volgen enkele voorbeelden; nuttig voor zowel oude als nieuwe leden. Ga eens naar onze website: <http://www.nvoc-delagelanden.com> of <http://tinyurl.com/8xbgf9f> tinyurl???

Kijk ook eens bij [www.tinyurl.com](http://www.tinyurl.com) daar wordt duidelijk uitgelegd waar het voor is en hoe het werkt. Op de beginpagina van de NVOC site staat bovenaan, even rechts van het midden een wit vakje met het opschrift 'snelmenu'. Klik daarop en ga naar beneden in de lijst en klik dan op 'Plezier met de PC'. Dan krijgt u de lijst met de titels van, in het verleden verschenen, artikelen. Veel ervan zijn nog steeds up to date zoals Breedband DM Systems, de Internationale PC Club Javéa, Microsoft Service aan huis, Internet met (bijna) breedband.

Ga voor meer over de PC Club in Javea (JCC) naar [www.tinyurl.com/6swkclt](http://www.tinyurl.com/6swkclt). Daar leest u meer over de helpline waar u, ook zonder dat u lid bent, gebruik van kunt maken (Engelstalig). De helpline werkt via Yahoogroups (gratis) en op de helpline pagina staat ook een link waarmee de JCC u aan een Yahoogroups account helpt. Hebt u zo'n account al, dan kunt u dat gebruiken. Lees ook de rest van de informatie over de club. Hij is uniek in Europa. Nog even: die Club heeft ruim 400 leden. Voor uw agenda: op 8 Maart is er een open dag. Op die dag lid worden bespaart 10 Euro inschrijfgeld. Vorig jaar werden op die dag opvallend veel vrouwen lid. Zij vinden het leerzaam én gezellig.

Dit waren een paar voorbeelden waarmee wij U kunnen helpen uzelf te helpen. De komende maanden komen er meer. Mijn volgende artikel in dit blad gaat o.a. over Ebooks. En als u opmerkingen of suggesties heeft inzake mijn voorgestelde aanpak of als u wilt meedoen met de proef van thuishulp met JOINME, laat dat dan weten aan [lex@vosdewael.nl](mailto:lex@vosdewael.nl) of [jansholl@gmail.com](mailto:jansholl@gmail.com). Veel plezier met de PC!

Jan Schoonenberg

## BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira		Consulaat der Nederlanden Benidorm:
Gemeentehuis	965 740 158	Ctra. CV70, Benidorm-La Nucia (Polop, Callosa)
Policia Local	965 740 946	Urbanización Caravana 12, 03530 La Nucia
Rode Kruis	965 740 950	Telefoon: 966 875 932 - Fax: 965 875 248
Brandweer	112	E-mail: nlgovlanucia@telefonica.net
Guardia Civil	062	Openingstijden: ma-vr 08:00 - 13:00 uur
Medisch centrum:		
Teulada	965 741 136	
Moraira	966 490 204	Consulaat van België
Nooddienst	112	Edificio Carbonell, Esplanada De España 1-5°
Tele-taxi	965 744 281	03002 Alicante
Automobilistenhulp RACE	965 740 794	Telefoon: 965 929 147 - Fax: 965 141 757
Seprona	965 146 129	E-mail: alicante@diplobel.be
		Openingstijden: ma-vr 09:00 - 14:00 uur
Benissa		
Brandweer	965 781 185	ANWB Benidorm
Guardia Civil	965 730 722	Edif. Coblanca 26, Avda Alf. Puchades
Automobilistenhulp RACE	965 730 194	Telefoon: 965 858 926 - Fax: 965 854 887

## KERKDIENTEN

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

### Benidorm

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

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

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

### Moraira

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

### Benimarco

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

### Dénia

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

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

Protestantse kerk: Ned. interkerkelijke Gemeente te Dénia, C/. Sanchis Guarnar 9 (ten N.O. v/h kasteel) Kerkdienst elke zondag om 11:00 uur, waarin een Nederlandse predikant voorgaat. Van februari 2012 tot en met april 2012 is dat: ds. W. van Buuren uit Oosterbeek. Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Bram Gerth (965795152), Henk de Jong (965974303) of Chris en Ria de Jong (966236986) 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.

Heeft u een Nederlandstalige priester nodig, dan kunt u zich wenden tot:  
Pater André Loyson in Calpe, tel. 965 837 720

www.prominentespana.com

  
prominent

# Welkom bij de zitspecialist!

Het enige wat u nodig hebt om relaxed te zitten, is een relaxfauteuil van Prominent. In deze eigentijdse fauteuils droomt u weg, volledig ontspannen in uw geliefkoosde zithouding. Bel 96 - 579 3229 / 96 - 574 1315 óf surf naar [www.prominentespana.com](http://www.prominentespana.com) voor een gratis brochure. Kom nu naar onze showroom, dan krijgt u persoonlijk advies van onze adviseurs. Welkom!

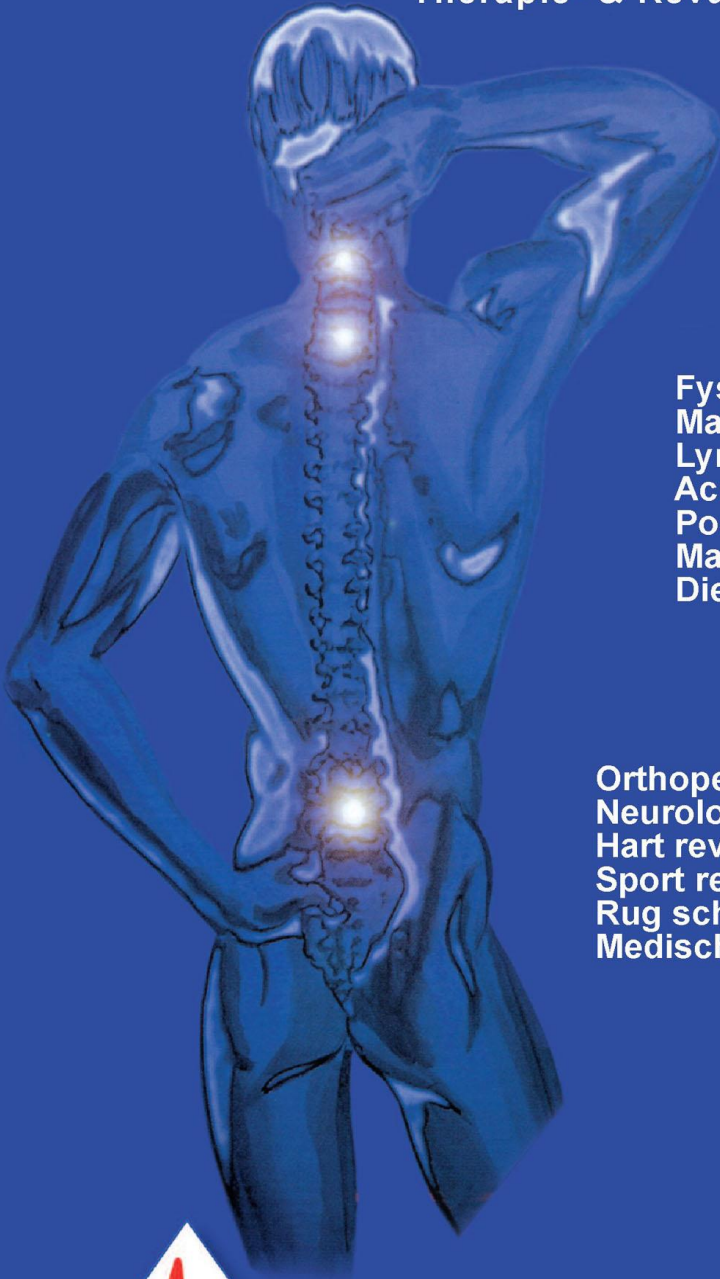
 **Bel voor een uitgebreide brochure: 96 - 579 32 29.**



**Showroom Teulada** Poligono Industrial Teulada, C./ Llanterner, 2  
03725 Teulada (Alicante) **Openingstijden** ma t/m za 10.00 - 14.00 uur.  
's Middags alleen geopend op afspraak 96 - 579 3229 / 96 - 574 1315

# 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

