

NIEUWSBRIEF

NVOC 'De Lage Landen' - Moraira

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD...

De oproep van vorige maand voor bijdragen aan de nieuwsbrief heeft geholpen, getuige de inhoud van deze nieuwsbrief. Hopelijk leiden de oproepen in deze nieuwsbrief ook tot enthousiaste reacties, want er zijn diverse functies vacant binnen onze vereniging; binnen onze redactie, of als bestuurslid c.q. 2^e penningmeester of misschien vindt u het wel leuk om de computers op onze club te beheren en deze te onderhouden? Zomaar een greep uit de mogelijkheden!

VERDER IN DIT NUMMER O.A.:

2e Penningmeester gezocht

Veel wandelnieuws

Uitslag bloesemtocht

Wat heeft de Hubble met
klassieke muziek te maken?

Programma Fallas

Hobbelpad haikoe

en meer...



Maart 2011



Buenaventura Villas

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

Tel./Fax: 96 649 03 85

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

Uw Nederlandse makelaar met meer dan
25 jaar ervaring in Spaans onroerend goed

OP TOP LOCATIE!!! - Ref. A340

Moderne appartement op eerste lijn met
prachtig uitzicht op zee, het groene
Senillar-park, en de Avenida de la Paz.
Ruime woonkamer met eethoek, separate
keuken, 2 terrassen, 3 slaapkamers en 2
badkamers; met in de garage een
bijzonder ruime parkeerplaats en berging.

Een appartement dat gezien mag worden!

PETER EN BOB CROUGHS



G.I.P.E. n° 2290



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



SOLPARK TENIS
de tennis centrum van
DE LAGE LANDEN

15 % KORTING

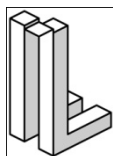
**VOOR ALLE RESERVERING IN HET HOTEL
VAN UW FAMILIE OF BEZOEKERS**



C/Lérida, 2 03724 MORAIRA Tfno: 965 740 947 - www.solparktennis.com

BAR - RESTAURANT - HOTEL - TENNIS - MINI GOLF

Foto voorpagina: Macho door Dolf Bergmans



BESTUURSSAMENSTELLING	6
COMMISSIES & CONTACTEN	7
WEEKKALENDER.....	9
MAANDKALENDER EN EVENEMENTEN IN 2011.....	11
VAN DE VOORZITTER	13
OPROEP VOOR TWEEDE PENNINGMEESTER	13
OPROEP VOOR NIEUWE REDACTIELEDEN	15
BERGSTAPPERS VANAF PEDREGUER EN WEEROM	17
ZOMAAR EEN WANDELING MET DE KKK	19
LAATSTE NIEUWS VAN DE SCHILDERCLUB	19
BERGSTAPPERS NAAR JALON.....	21
UITSLAG BLOESEMTOCHT 2011	23
LIEFLIJKE BLOESEMS MET AFSCHUWELIJKE VALSTRIKKEN	25
DE BESTIJGING VAN HET GROENE ROS	27
DE BERGSTAPPERS IN MAART	29
FILMCYCLUS	31
HÄNDEL & HUBBLE, EEN VERZOEK.....	31
FALLAS	33
KLASSIEKE MUZIEKAVOND MET HÄNDEL/HUBBLE, BACH EN SCHUBERT	35
UITNODIGING LEDENVERGADERING.....	37
DRINGENDE OPROEP	37
BRIDGE IN GUADALUPE.....	39
JASON GAST OVER: PIJN OP DE BORST	40
HAIKOE VANAF CANOR.....	41
GESPONSORDE MEDEDELING: ALPE D'HUZES.....	42
DE MEDITERRANE TUIN	43
VRAAG EN AANBOD.....	45
BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS	46
KERKDIENTEN.....	46



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!

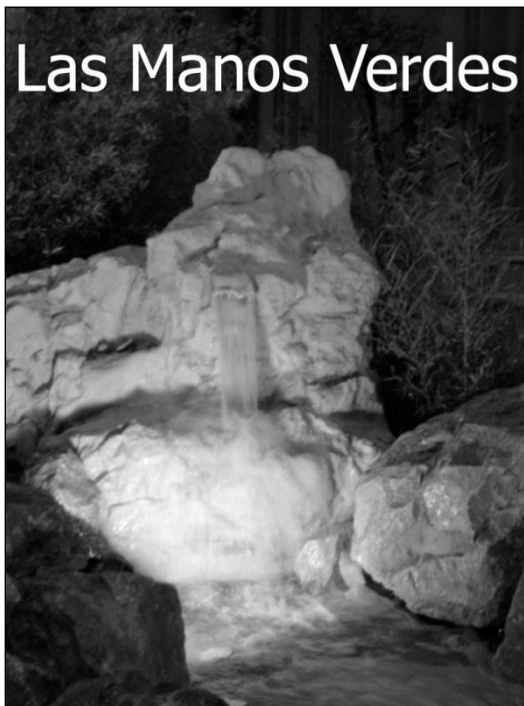
Bel Marike voor vrijblijvende verzekerings-offertes
tussen 9.30 en 13.30 uur.

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.

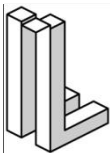
Reeds 10 jaar actief aan de Costa Blanca

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
MAART 2011**

Correspondentieadres:

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

Bezoekadres:

Residencia 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

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

Contributie: De contributie voor 2011 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: Dolf Bergmans (drbspain1@telefonica.net)

Lay-out: Arie Grootenboer (arie.grootenboer@gmail.com)

Advertenties: Dolf Bergmans

Kopij: Uiterste inleverdatum volgende nummer: **24 maart 2011**

E-mail: redactie@nvoc-delagelanden.com

Drukker: Mar y San Design - Moraira

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

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Peter Croughs	966 490 385
	Chris Jacobs	634 337 907
Bergwandelen:	Frans en Mary van de Steenoven	966 491 459 & 620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	667 441 720
Biljarten:	Theo Oudendijk	965 745 628
	Stef Wets	659 813 701
Bridge:	Joany en Coos Hübscher	659 674 974
Computerlessen:	Mohan Mehta	965 745 054 mohan.mehta@gmail.com
Evenementen:	Louk Clavan	966 494 182
	Monique Croughs	699 985 116
	Cora Dekkers	965 974 941
	Jacqueline Hulleman	965 748 156
	Annette Wijnen	965 973 546
Externe zaken:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Liesbeth Nijman	629 978 283
Fietsclub:	Nico Huikeshoven	966 495 579 & 629 982 551
Fotokopiëren:	Elly Huikeshoven	
Gastvrouwen:	Zus van der Have	966 497 580
	Marijke Zaar	965 744 733
Golf:	Chris Jacobs	634 337 907
	Wim Witteveen	669 454 373
Horeca:	Anneke Blokland	618 818 744
Jeu de Boules:	Rietje de Knecht	966 491 232
	Frank de Swert	966 490 199
Keramik	Lenie Heefer	965 748 321
Kuiken:	Anne-Lize Jaspers	695 867 006
	Kok Kroef	615 424 951
Klaverjassen:	Vacant	
Koffie-Kletsen-Kuieren	Chris Hallemans	965 973 454
Leestafel:	Beatrijs Bachman	667 441 720
Naald en draad:	Coby Hilgeman	965 748 459
Publicatiebord:	Louk Clavan	966 494 182
Redactie / advertenties & lay-out nieuwsbrief:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Arie Grootenboer	659 573 879
Schilderen (dinsdag):	Dadette Maas	966 495 153
Schilderen (donderdag):	Louk Clavan	966 494 182
	Anna Kerkhoven	966 491 834
Spaanse les (maandag):	Trudi van Dorp	965 973 199 & 639 361 999
Spaanse les (woensdag):	Nico Huikeshoven	966 495 579 & 629 982 551
Technische zaken:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Chris Jacobs	634 337 907
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	691 126 570
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
	Domy Roël (administrateur)	966 491 237
Tuinclub I:	Gré Daenen	965 744 005
Webmaster:	Arie Grootenboer	arie.grootenboer@gmail.com
Zangkoor 'Alegría'	Marijke Herben	678 172 119
	Edwina Zengerink	966 491 457
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	667 441 720

Ma / Di	Gesloten
Wo - Za	13:00 - 15:00 18:30 - 22:00
ZO	13:00 - 16:00

Reserveringen:

96.646.3319



Avda. Ausias March 4
Javea

Maandag

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

Biljartclub
 Jeu de boules
 Zangkoor Alegría
 Spaanse les door Trudi van Dorp
 50% conversatie en 50% (basis) grammatica.
 Geschiedt voor alle niveaus!
 Dru yoga
 Inschrijven bridge
 Bridgedrive

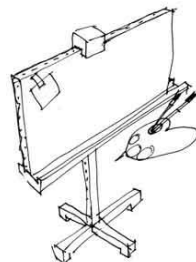


16:15 - 17:30
 19:00 - 19:20
 19:30 - 23:00

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 Bernadetta
 Kleding maken met Coby



Woensdag

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

Biljartclub
 Spaanse les door Nico Huikeshoven:
 Licht gevorderden
 Ver gevorderden
 Beginners en net begonnen
 Keramiek met Lenie
 (3x per jaar blok van 5 lessen)
 Klaverjassen



Donderdag

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

Biljartclub
 Teken en schilderen met Anna & Louk
 Jeu de boules
 Clubmiddag
 Met haring en bitterballen
 Bibliotheek en geldzaken



Vrijdag

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

Biljartclub
 Tennisclub Solpark
 Bridge



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
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



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
info@imedteulada.com

MAART

5 maart	09:30 uur	Bergstappers	30
8 maart	20:30 uur	Filmvoorstelling 'Fresa y Chocolate'	32
17 maart	08:30 uur	Fallas Valencia (de clubmiddag begint pas om 17:00 uur!)	34
20 maart	09:30 uur	Bergstappers	30
22 maart	20:00 uur	Klassieke muziekavond	32/36
24 maart	15:30 uur	Algemene ledenvergadering	38
27 maart	10:30 uur	KKK	

APRIL

3 april	09:30 uur	Bergstappers	
12 april	20:30 uur	Filmvoorstelling 'Before Night Falls'	32
17 april	09:30 uur	Bergstappers	
24 april	10:30 uur	KKK	
25 april	14:00 uur	Paasbrunch	
26 april	20:00 uur	Klassieke muziekavond	
30 april	13:00 uur	Koninginnedag	

MEI

19 mei	12:00 uur	Lustrum 30-jarig bestaan NVOC	
--------	-----------	-------------------------------	--

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.

Testamenten maken in Spanje
Begeleiding "Afwikkeling Nalatenschappen"
Juridische bijstand bij aan- en verkoop
onroerend goed



SERVITUR S.L.
Ed J. Richelle Angemeer

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

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

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

www.bob-cats.com

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 150m²
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

Openingstijden: maandag-vrijdag 9:30-13:30 en 16:30-19:30
zaterdag 10:00-13:30

VAN DE VOORZITTER

Zaterdag 19 februari jl. hebben we de bloesemtocht gereden. Het was een hele mooie route en er waren 75 deelnemers. Het was een enerverende puzzelrit en we hebben 85 km lang kunnen genieten van de prachtige bloesem. Uiteindelijk kwamen we uit bij het restaurant 'Vall de Cavall' in de plaats Gata de Gorgos, waar we buiten, een voortreffelijke driegangenlunch kregen met natuurlijk een heerlijk glaasje wijn. De organisatoren, Sarin, Ria, Martin en Peter hebben ons een bijzonder leuke dag bezorgd; nogmaals bedankt.



Binnenkort ligt er bij de gastvrouwen een lijst om u in te schrijven voor het lustrum van 19 mei a.s. Er zijn geen kosten verbonden aan deze dag; toch is deze lijst belangrijk, om te weten hoeveel mensen er komen i.v.m. de organisatie. De commissie voor het Lustrum is volop bezig met de voorbereidingen en zij hebben een verrassend programma. Het enige wat ik mag verklappen is: 'Het thema is Spaans.'

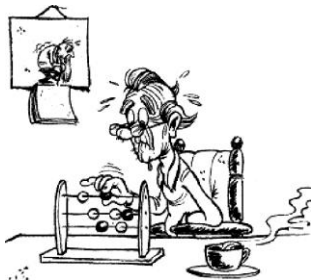
Donderdag 24 maart a.s. is er de Algemene Ledenvergadering en wij hopen, dat u dan allen weer aanwezig zult zijn om dit bestuur uw support te geven. Tevens doe ik een oproep voor een 2e Penningmeester, daar Paul van Leersum zich, om persoonlijke redenen, heeft teruggetrokken als bestuurslid van de NVOC. (Zie ook de oproep hieronder voor een 2e Penningmeester).

Ik kan u verzekeren, dat wij een fijn bestuur hebben en dat wij samen met al de commissies een goed draaiende NVOC proberen te creëren.

Ik wens u allen weer het allerbeste en tot ziens,

Liesbeth Nijman-van den Hemel

OPROEP VOOR TWEDE PENNINGMEESTER



Ten gevolge van het voortijdig vertrek van Paul van Leersum is er binnen het bestuur een vacature ontstaan voor de functie van tweede penningmeester. Het penningmeesterschap is voor Wim Witteveen, onze huidige penningmeester, goed te doen, maar hij moet wel bijgestaan worden, met name in de zomer, door een tweede persoon.

WIE MELDT ZICH HIERVOOR AAN?

Cora Dekkers

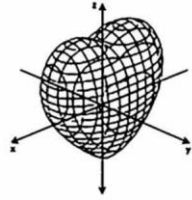
Hartproblemen aan de Costa Blanca? Tel: 679 928 383

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)

Camaret, c.b.

**VERZEKERING EN
HYPOTHEKEN**

Anita Schöningh

C/. Manuel Sanchis i Guarner, 9c
03700 Dénia (ALICANTE)
Tel. 965 785 603 · Fax 966 430 092
www.anaschoningh.com
Mail: anita@anaschoningh.com

Ziektekosten Doorlopende reis enz!

Opstal
Inboedel

**VERZEKERD
ONDER DE
SPAANSE
ZON**

Ongevallen

Auto

OPROEP VOOR NIEUWE REDACTIELEDEN

Op voortreffelijke wijze heeft Arie Grootenboer de afgelopen 5 jaar samen met Dolf Bergmans een blad neergezet, een blad van een zeer hoog niveau, een uitstekende kwaliteit en door iedereen hogelijk gewaardeerd. Nu heeft Arie te kennen gegeven dat hij uiterlijk per 31 december 2011 stopt met de werkzaamheden ten behoeve zowel van het clubblad als van de website van de NVOC. We moeten dus op zoek naar nieuwe leden voor beide activiteiten. Dolf kan de redactie uiteraard niet alleen af. Voor het huidige team, bestaande uit Arie en Dolf was het al erg veel werk, te veel eigenlijk, en daarom zouden we de redactiecommissie willen uitbreiden naar 4-5 leden.

Nieuwsbrief

Gezien de economische situatie wordt het steeds moeilijker om nieuwe advertenties te werven en bestaande te behouden. Voor deze commerciële kant zoeken we dan ook leden die zich willen inzetten om te zorgen dat we door middel van de advertentie- en banneropbrengsten het niveau van ons clubblad kunnen handhaven. Zou dit onverhoopt niet lukken dan zouden we misschien weer terug moeten naar een eenvoudiger vorm van de Nieuwsbrief.

Daarnaast zoeken we leden met redactionele vaardigheden en met oog voor- en plezier in lay-out en vormgeving op de computer. Het vraagt ook wat technische inzicht om het blad panklaar, qua tekst en foto's, aan de drukker aan te leveren. Bekendheid bijvoorbeeld met Word, Adobe Photoshop en PDF zou handig zijn. Maar voor de geïnteresseerde, die dat niet heeft ook goed te leren. Uiteraard kan de redactiecommissie, afhankelijk van de aanwezige kennis, zelf bepalen met wat voor programmatuur men wil werken, mits deze is afgestemd op de mogelijkheden van de drukker.



Website

Tot op heden geeft de NVOC website vooral informatie aan de leden. Daarnaast zouden wij deze site ook willen gaan gebruiken bij de communicatie tussen de leden. Er is bij velen informatie beschikbaar waar ook anderen gebruik van zouden kunnen maken. We denken hierbij aan wonen in Spanje, auto's importeren, verzekeringen, belastingen, gestor, vraag en aanbod van goederen en diensten, goede (en goedkope) restaurants, ervaringen met de medische wereld, enz. enz. Deze informatie kan dan via de website uitgewisseld worden (Wiki NVOC). We zoeken dus ook leden die een dergelijke, interactieve website willen organiseren.

Aanmelden kan bij elk bestuurslid. Wij hopen op enkele enthousiastelingen die door invulling te geven aan blad en site zichzelf creatief willen profileren.

Cora Dekkers



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

Website: www.zorggroepspanse.com

Kantoortijden: 9.30 tot 14.00 en van 16.00 tot 1800 uur

BERGSTAPPERS VANAF PEDREGUER EN WEEROM

Zondag 23 januari, weersvoorspellingen zijn wisselend, de thermometer geeft bij vertrek 3 graden aan, en op weg naar beneden naar Moraira knettert er hagel op de voorruit. Hoe leuk wordt die wandeling? Bij de verzamelplaats genieten we van een fantastische regenboog, precies in de richting waar we naar toe willen. Nou we gaan toch maar en zien ter plekke wel. Al rijdend komen we steeds dichterbij de regenboog, hij lijkt op een huis te staan, zouden die mensen dat weten? Zouden ze, uit de ramen kijkend, mooie kleuren zien? Nee natuurlijk, maar het is een leuk idee. Hoe breed zou de poot van zo'n regenboog eigenlijk zijn? En als je net denkt dicht genoeg bij te kunnen komen om antwoorden te vinden, dan verdwijnt hij... In Pedreguer was het droog en de wolken begonnen te wijken, op pad dus. Eerst naar een groot bord waar een scala aan mogelijkheden stond aangegeven. Wij gingen deels geel, deels rood, met een klein intermezzo groen. Zo'n mix staat garant voor een meer dan bijzondere tocht. Mooie paden, prachtige uitzichten, maar ook een



ruigte in landschap zo vlak om ons heen dat het verbijsterend was. Tot twee keer toe lekker in de zon en uit de wind gepauzeerd. Als afsluiting even de kroeg in: 'Bar Els Genot's', echt waar. Toen we bij het weggaan vroegen wat dat Genot betekende, zei de waardin dat ze tot ver in de geschiedenis terug waren gegaan maar er de betekenis niet van hadden kunnen vinden. We hebben getracht haar uit te leggen dat wij het best begrepen en het ook wel een toepasselijke naam vonden, maar of dát helemaal overkwam... Buiten gekomen, bleek het intussen geregend te hebben, maar alweer droog. Wat een superdag, bedankt Frans en Louk!

Cora Dekkers

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)

ZOMAAR EEN WANDELING MET DE KKK

Ja, de naam KKK (Koffie, Kletsen, Kuieren) is goed gekozen: de wandeling van 30 januari, georganiseerd door Chris en Babs, voldeed weer uitstekend aan alle drie de criteria. Weer heerlijk weer, zo'n man of vijfendertig, vooraf geïnstrueerd door Chris en Babs hoe te rijden, waarbij vooral het kunstwerk met het ijzeren ezeltje opviel. Spectaculair zijn deze wandelingen doorgaans niet, maar wat liepen we te genieten in de prachtige boomgaarden rondom Jávea! Gestopt bij het romantische plekje van Babs met een stoeltje onder een boom, gezamenlijk de modder onze schoenen vandaan gepeuterd, en aan het eind van de wandeling een eenvoudige doch voedzame maaltijd aan de baai in Jávea.

Els en ik zijn een aantal jaren op verschillende plekken in Zuid-Spanje geweest, bungalows gehuurd op campings. Ook erg fijn, omdat je er wel altijd gezelschap hebt, maar de aanwezigheid van de ontspanningsclub in Moraira heeft ons hart gestolen. Tennissen, kaarten, zingen, evenementen, en daar horen ook beslist deze wandelingen bij. Altijd staan er weer mensen op die de verschillende activiteiten organiseren of die in het bestuur plaats willen nemen. Deze wandelingen vormen een vast onderdeel van al deze activiteiten, en wij zouden ze beslist niet willen missen. Mary, Frans, Chris, Babs, ga zo door!

Pieter

LAATSTE NIEUWS VAN DE SCHILDERCLUB

Na onze laatste opdracht portretschilderen, gaan we de leden nu verrassen met ons nieuwe onderwerp: 'de amandelbloesem'. Daar de jaarlijks georganiseerde bloemsemtocht niet door alle leden gereden kan worden, willen wij u toch in ons clubhuis een beetje mee laten genieten, door dit jaarlijks terugkerende fenomeen van de prachtige natuur waar wij ons tussen bevinden. Wij schilderen dan ook naar onze eigen fantasie, die voor ieder zeer verschillend is, met behulp van onze Louk en Anna.



Ik hoop, mocht u de amandelbloemtocht missen, dat u toch in ons clubhuis met net zoveel plezier kan genieten, van het zien van onze schilderijen, als wij hebben gehad van het creëren ervan, op onze gezellige schildersclub op donderdagmorgen. Ons volgende onderwerp blijft alsnog een verrassing. Heeft u interesse om deze leuke hobby eens uit te proberen, kom dan eens langs op donderdagmorgen van 10:00 uur tot 13:00 uur. U zult versteld staan van uw eigen verborgen talenten.

Margareth Bell



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

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



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 - website: www.joannesdedeo.nl

Buiten kantooruren: 630207976

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

BERGSTAPPERS NAAR JALON

Vele bergstappers verzamelden zich om 9:30 op deze mooie zonnige 5e februari dag bij Pán Pán y Jamón Jamón. We reden daarna naar Benissa waar zich nog een aantal bergstappers bij ons aansloten. Aangemoedigd door het prachtige weer



begonnen we met zo'n 25 mensen aan de wandeling in Alcalali in de Jalónvallei. Aan weerskanten van de weg de sinaasappelbomen met veel sinaasappels die al op de grond lagen, met op de achtergrond de amandelbomen waarvan er al een aantal in bloei stonden. Verderop staken we een beekje over, al stappende over de hoger gelegen stenen konden we de voeten droog houden. In een oud stenen gebouwtje

hadden we een korte rustpauze. Ook de wandeling verder richting Parcent, ook kwamen we twee oude wasplaatsen tegen waar de mensen vroeger hun was deden. Na een flinke omhooggaande weg liepen we Parcent in, een echt oud Spaans dorpje, waar we even rusten op bankjes op het kerkpleintje. Van hier verlieten we het dorpje en daalden af richting Alcalali. Onderweg vond iemand een lege kakivrucht, daaromheen een soort katoen pluus. Vanaf de parkeerplaats reden we naar het restaurant La Piscina



waar we uitstekend hebben gegeten. Vooraf was een salade buffet met vele keuzemogelijkheden, een hoofdgerecht met vlees of vis of konijn, het toetje bestond een keuze uit koffie, thee, pudding en ananas. Rond halfvier ging iedereen huiswaarts na een geslaagde dag. Als beginneling bij de bergstappers vond ik het een zeer geslaagde en goed georganiseerde dag, diegenen die dit georganiseerd hebben zoals o.a. Mary en Frans wil ik hiervoor hartelijk bedanken.

Harm Kroon



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

Altea la Vella	96 584 75 34
Moraira	96 574 33 30



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

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

UITSLAG BLOESEMTOCHT 2011

Zo, de Bloesem/puzzeltocht zit er weer op. We startten op 19 februari, om 10:00 uur de Bloesemtocht met 24 auto's en zo'n 75 deelnemers. Het eerste gedeelte van de rit tot aan de Font Santa Teulada, bestond uit 3 verschillende aanrijdroutes vanaf 'Arnesol', daarna waren de opgaven gelijk.

Ondanks de vele keren dat we de route hebben nagereden, en de opgaven nageplozen op fouten, is het ons perfect gelukt een aantal onvolkomenheden op te nemen, onze verontschuldigen daarvoor. Elke route had dus een winnaar, toevallig alle drie met 7 fouten:

- A Route: Marianne Frijns en Darius Ravani
- B Route: Harm Kroon, Ank Jansen, Joep en Anette Wijnen
- C Route: Anneke Blokland, Domy Roël, Els en Pieter



Na overige relevante zaken te laten meewegen, zoals het aantal gereden kilometers, omkooppraktijken en de hoeveelheid verorberde snert, hebben wij Anneke, Domy, Els en Pieter tot winnaar uitgeroepen. Hiermee zijn zij meteen gebombardeerd tot organisatoren van de Bloesemtocht 2012. Wij wensen hen veel succes met het uitzetten van de nieuwe puzzelrit en hopen dat zij er net zoveel plezier aan beleven als wij dat hebben gehad. Hierbij de verdere uitslag met het aantal fouten van de verschillende equipes:

Deelnemers

Aantal fouten

Henri, Marianne, Michelle en Victoria	8
Willem de Rijcke en Rita Bosveld	9
Jaques en Lidia Versteeye	9
Yvonne en Gilles Aarts, Bob en Yvonne Karvink	10
Herman, Rini, Marjon en Marijke	11
Marion van Oord en Marc Snijdoordt	12
Bea, Wilma en Guusje	14
Elles en Charles vd Star, Din en Koos Venekamp	18
Marleen Smits en Ab van Duuren	20
Chris en Ria de Jong	20
Wil en Liesbeth Nijman	21

Volgens ons hebben 4 equipes het einde helaas niet gehaald, terwijl er drie de escape-enveloppe hebben gebruikt om het restaurant wel te bereiken. Een aantal heeft zich niet afgemeld en/of geen c.q. naamloze antwoordlijst ingeleverd, deze zijn dan ook in de uitslag niet opgenomen. De antwoorden van de A, B & C routes zijn op verzoek verkrijgbaar in de bibliotheek en zijn tevens te downloaden vanaf onze website.

Wij danken jullie voor het enthousiasme, tot ziens,

Sarin, Ria, Peter en Martin



LIEFLIJKE BLOESEMS MET AFSCHUWELIJKE VALSTRIKKEN

Als beginnende en nog onnozele NVOC-ers hadden we in december 2010 al ingeschreven voor de bloesemtocht van 19 februari 2011. Begin maart 2010 hadden we ervaren dat een tocht door, boven en langs de prachtige amandelboomgaarden een genot voor het oog kan zijn. Dus dat zou ook in 2011 weer onbekommerd genieten worden via slingerende weggetjes en schilderachtige dorpjes. Snert halverwege, lunch aan het eind, het leven zou ons weer toelachen. Maar plotseling verneem je begin februari 2011 bij toeval dat de 'beruchte' bloesemtocht bij de NVOC een puzzelrit is. Huhh!!?

Onmiddellijk doemen beelden op uit een inmiddels al weer ver - maar toen nog niet zo grijs - verleden. Als je met je partner op zondagmiddag gezellig een autopuzzelrit ging rijden, zat je als 'mannetje' natuurlijk achter het stuur en als zelfbenoemd multitasking talent deed je het kaartlezen en vragen beantwoorden er nog wel even bij. Maar na vijf minuten en drie keer fout rijden beperkte je je maar tot het opvolgen van de aanwijzingen van je partner. Echter, na twee puzzelritten begreep ik al dat ook deze taakverdeling niet tot de meest geschikte huwelijkverlengende maatregelen behoorde. Dus zochten we geleidelijk naar bezigheden, waarbij we elkaar beter 'begrepen'. Omdat dit alles nog ver voor de zegen van de eerste TomTom was, bleef de huwelijksdreiging nog wel bestaan op onze vakantiezwervtochten, waarbij we het liefst onbedoeld weggetjes insloegen, die de kaartenmakers niet de moeite van het vermelden waard vonden.

Maar ja, je wordt vanzelf ouder, geduldiger en - hoop je - wijzer. Dus vooruit, we concentreren ons helemaal op de routebeschrijving, de vragen en opdrachten, en hopen en passant ook nog wat van de prachtige amandelbloesems mee te pakken. Onze plaaggeest die dag bleek de ervaren puzzelrit-uitschrijver Peter van Bloppoel. Die achternaam stelde mij al niet erg gerust: bij een poel krijg ik beelden van een modderige plas water, en bij bloppen zie ik mezelf, vergezeld van luchtbelletjes, daarin roemloos ten onder gaan. We zouden vanaf 10:00 uur bij Arnesol geleidelijk, equipe voor equipe, vertrekken. Maar in z'n enthousiasme (of zenuwen?) begon Peter aan alle 75 deelnemers tegelijk de drie stapels routebeschrijvingen uit te delen. Om de eerste verkeerschaos in de geschiedenis van de Cami de la Viuda te voorkomen, werden snel wat overrijverigen teruggeroepen.

Het begin was makkelijk. Dachten we. Lelietjes tellen, buitenlampjes tellen en nog wat groene eikeltjes tellen. Maar ja, dat bleken wij vooral toch zélf te zijn, want in ons verlangen de 'cup met de grote oren' in de wacht te slepen, zagen we dennenappels gemakshalve aan voor eikels. De zoek-ellende begon ook al gauw - we waren nog geen 100 meter hemelsbreed van Arnesol - toen we de rode roos niet konden vinden. Die hadden de satanische bedenkers (de families Bloppoel en Greve) vlak na het laatste 'groene eikeltje' verstopt. Dus vindt dan nog maar eens de prijs van een fles Amaretto en een plak chocola. Het sloeg natuurlijk helemaal nergens op, maar na 10 minuten zinloos rondrijden op zoek naar een rood roosje, ruidde ondergetekende de routebeschrijving bij z'n partner in voor het stuur.

Tegelijkertijd vroegen we ons af of er al auto's waren waar de helft van de bemanning te voet de weg naar huis was ingeslagen. Wat een opluchting maakte zich van ons meester, toen we wat bekende gezichten op het perronetje van



Benissa zagen rondstruinen. Daar beantwoordden we even drie vragen op zodanige wijze, dat we na afloop mochten concluderen dat we ze niet goed gelezen hadden of dat de bedenkers ze niet goed gesteld hadden. Het zal wel het eerste zijn geweest. Na nog wat valstrikken in en bij Benissa doken we eindelijk echt de campo in, om na een paar groene deuren op een opstootje rond een ketel heerlijke snert te stuiten. Gelukkig, we waren

nog niet geheel verdwaald. Ook de amandelbloesems begonnen ons steeds milder te stemmen jegens de organisatie. Fluitend reden we hier en daar nog eens een rondje extra, twee kilometer terug of gewoon gezellig 300 meter achteruit tegen het verkeer in. Een prachtig uitzichtpunt namen we ook nog even mee, maar leverde, behalve wat aah's en ooh's, helaas geen punten op. Doordat we het zicht op de beker steeds meer uit het oog verloren (de ambities worden toch een stuk minder naarmate je ouder wordt!), zagen we een springend hert op een verkeersbord aan voor een 'rustend dier in de vallei'. Nooit aan die klomp stenen met dat lodderoog gedacht!



Rond 15:00 uur bereikten we toch het grote reisdoel, een gezellig restaurant in de campo tussen Gata de Gorgos en Teulada. Zo'n 50 puzzelaars druppelden daar binnen en streken op het terras neer aan de gedekte tafels. Hun gemoedsstemming varieerde van euforisch ('die beker is voor ons') via strijdlustig ('ja, maar ...') tot hevig gefrustreerd. Waarschijnlijk heeft deze laatste categorie de escape-envelop moeten gebruiken. Maar allemaal hadden ze genoten van een prachtige dag en een dito bloesemtocht.

De snertcup (zo genoemd door alle verliezers) ging dit jaar naar Anneke, Els, Domy en Pieter. Drie keer raden wie op het terras de ereronde met de cup liep! Tevens werd dit illustere viertal geacht volgend jaar een minstens zo goede Bloesemtocht te organiseren als Sarin, Ria, Martin en Peter dit jaar. Jongens, hulde, en bedankt!

Marc Snijdoort

DE BESTIJGING VAN HET GROENE ROS

Op zondag 20 februari verzamelde zich weer om 09:30 uur een groepje enthousiaste bergstappers bij Pan Pan etcetera, inclusief twee vakantievierende gasten, negen personen. Daar zouden zich in Benissa zes man bij voegen. Tot onze schrik werden dat er maar vier, waardoor ons totaal op dertien uitkwam. Als je dan over een bergkam gaat lopen, moet je niet erg bijgelovig zijn. Na een halfuurtje 'gewone' wegen en weggetjes sloegen we met vier auto's zo'n paadje in, waarvan de beginnende bergstapper denkt 'hoe lang gaat dit nog goed?'. Zo'n paadje waar een bestuurder met net 800 kilometer op z'n nieuwe teller een beetje onrustig wordt en denkt: 'had ik toch niet beter een terreinauto kunnen aanschaffen in dit land?'. Zo'n paadje, waarvan je zeker weet dat een tegenligger de rest van je zondag gaat bederven. Maar gelukkig hoefden we geen passagier te lozen (om het noodlot niet te tarten) en kwamen we met z'n dertien aan op een plek, waar we niet alleen onze auto's kwijt konden, maar zelfs konden keren. Mary was onze wandelgids. De wandeling ging namelijk technisch gezien de pet van de jonge hond van Frans en Mary te boven, waardoor Frans de oppas voor z'n rekening had genomen. Bovendien is de combinatie caballo en perro niet altijd een gelukkige.

Na de parkeerplaats begonnen we gelijk flink te stijgen. Kijk, dat is nou het leuke van F&M, die zetten de auto pas ergens neer, als je alleen nog maar verder te voet kan. Onmiddellijk werden de wandelstokken in stelling gebracht en werd het veld uiteengetrokken. Maar de bergstappers zijn een sociaal volkje en regelmatig werd op elkaar gewacht en van het stijgende uitzicht genoten. Na ongeveer dertig minuten waren we op de kam van de Caballo Verde en werd de wandeling vlakker, maar niet altijd eenvoudiger. Losse stenen, processierupsen en adembenemende vergezichten op twee dalen noopten tot voorzichtig- en waakzaamheid. Ook moest een keer een oververmoeide of overmoedige(?) bergstapper weerhouden worden om via een prachtige glijvlucht een kortere route terug naar de auto's te nemen (zie foto).



Wat mij altijd zo verbaast bij dit soort wandelingen is dat plotseling tegenliggers om de hoek van een rots voor je opduiken of je sluipend van achteren (be)naderen. Je bent namelijk altijd geneigd te denken dat niemand anders zo zijn zondag wil doorbrengen. Opvallend is ook dat je die 'anderen' absoluut niet hoort aankomen. Bergstappers zullen als sociaal kwebbelvolkje ook nooit andere zoogdieren horen aankomen, om de doodeenvoudige reden dat die hún vanaf een kilometer horen aankomen. Bergstappers genieten dus meer van de onbeweeglijke natuur. (Ook vallende stenen en zwiepende heesters en bomen behoren niet tot hun favoriete wandelcondities.) Kortom, bergstappers zijn geen stille genietters, maar vooral gezellige genietters. En sluiten we het wandelen niet af met een vorstelijke lunch, dan doen we dat wel met een dorst- of lustlessend drankje in een gezellig café.

Marc Snijdoort

... voor uw verhuizing binnen Europa of overzee

- ▶ Verhuizingen naar/uit alle Europese landen
- ▶ Verhuizingen naar/uit andere continenten
- ▶ Verhuizingen binnen Spanje
- ▶ Moderne meubelopslag



 ***De Haan verhuizingen***

Bel gratis vanuit Spanje
900-983146

Edisonweg 18 - Postbus 259 - 2950 AG Alblasserdam
Tel. +31 (0)78-6920333 - Fax +31 (0)78-6918333
E-mail: info@dehaan.nl - Internet: <http://www.dehaan.nl>

Zaterdag 5 maart willen we gaan wandelen in Castell de Castells, en wel naar de bogen, sommigen onder u kennen het misschien, maar velen niet en het is vooral met mooi weer een mooi natuur verschijnsel, heel apart, de rit er naar toe is ook de moeite waard, wel wat verder, maar doordat de weg het laatste jaar geblokkeerd was zijn we al een tijdje niet meer die kant op gegaan. Het is een wandeling van rond de 2 uur maximaal 2½ uur, we beginnen op een mooi breed pad wat iets smaller wordt en voordat we de mooie bogen zien moeten we eerst een heel klein klimmetje van maximaal 10 minuten doen, deze klim is niet zwaar en voor een ieder te doen, we doen hem immers in langzaam tempo, het is tenslotte geen wedstrijd en aan het einde wacht een mooie beloning met prachtige vergezichten over de vallei. Daarna gaan we lunchen in Tárben, en als u erbij wilt zijn verzoeken wij u om zich bijtijds op te geven.

Zondag 20 maart willen we naar Fleix, naar de Cova Santa, altijd een mooie wandeling, eerst naar beneden, alle trappen af dan lopen we een stuk met de rivierbedding mee naar de Cova Santa, om daarna terug te lopen via dezelfde weg maar echter wel weer omhoog, dit is een wandeling van 3-3½ uur en omdat we eerst omlaag gaan en daarna pas weer omhoog is hij misschien wat zwaarder maar zeker de moeite waard.

Voor beide wandelingen dient u zich op te geven; of wel bij Loek telefoonnummer 965748187 of bij Frans 966491459. Voor beide wandelingen verzamelen bij Pán Pán y Jamón Jamón om 9:30 uur.

Groetend de berstappers

VERBEEK VERZEKERINGEN

***AL 30 JAAR EEN NAAM VAN VERTROUWEN
NR.1 VOOR NEDERLANDSTALIGE RESIDENTEN***

Kantoor maandag t/m vrijdag 09:00 – 14:00

AVENIDA LEPANTO 37

03726 BENITACHELL

WWW.PIETERVERBEEK.COM

**PIETER
VERBEEK S.L.**
AGENCIA DE SEGUROS

Tel.: 966 493 295



IF&R

SEGUROS

Ferrer Rodríguez e Hijos, S.L.

 **AXA winterthur**

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



Clinica Benissa



Avda. País Valencià 19, Benissa

Tel.: 965733157

www.clinicabenissa.com

cuidamos de ti

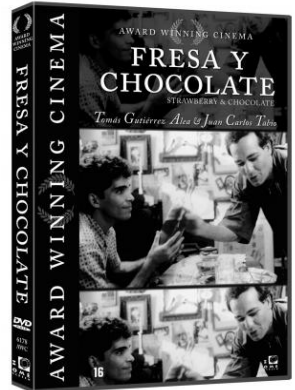
Uw moderne gezondheidscentrum met de nadruk op zorg

FILMCYCLUS

Na de zeer geslaagde en succesvolle tapa-filmavond op 8 februari, waar zeker 50 belangstellenden konden genieten van de overheerlijke tapas die met zorg en liefde waren bereid én gepresenteerd door Kok, Anne-Lize, Babs, Adinda en Els, gaan we op **8 maart om 20:30 uur** verder met de volgende film uit de cyclus; de Cubaanse film *Fresa y Chocolate*. Deze 108 minuten durende film uit 1996 is geregisseerd door Tomás Gutiérrez Alea & Juan Carlos Tabío en in de hoofdrollen ziet u o.a. Jorge Perugorriá, Valdimir Cruz en Mirta Ibarra. De toegang is gratis en introducés zijn uiteraard van harte welkom.

Op het terras van een Cubaans ijssalon valt Diego, kunstenaar en levensgenieter, als een blok voor de bloedmooie David, een op en top macho student. David is overtuigd communist, zit vol vooroordelen en moet helemaal niets hebben van lichamelijke toenadering. Wel raakt hij gefascineerd door Diego en diens voorkeur voor buitenlandse drank, Maria Callas en verboden literatuur...

Fresa y Chocolate is een controversiële Cubaanse film die openlijk Castro's regering en haar intolerantie bekritiseert. Het was de eerste Cubaanse film die een commerciële release in de VS kreeg en werd genomineerd voor de Oscar Beste Buitenlandse Film.



Op **12 april** wordt de laatste film in deze cyclus vertoond: 'Before Night Falls'.

Arie Grootenboer

HÄNDEL & HUBBLE, EEN VERZOEK...

Op **22 maart** presenteer ik een klassieke muziekkavond, waarbij op muziek van Händel beelden uit de ruimte worden getoond, afkomstig van de Hubble-telescoop. (zie ook pagina 35 van deze nieuwsbrief) Ik geef dan - zoals gebruikelijk - een korte uitleg over de componist(en) en de muziek. Nu lijkt het mij interessant voor de bezoekers van die avond, als iemand uitleg zou kunnen geven over die fascinerende, maar voor de meesten onbekende sterrenstelsels, nevelformaties enz. die door de Hubble-telescoop zijn vastgelegd. Indien er een NVOC-lid is met verstand van die materie, hoop ik dat hij of zij contact met mij wil opnemen (telefoon 965 748 156) om e.e.a. te bespreken.



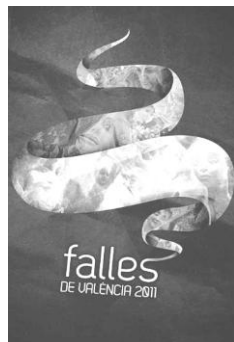
Erik Hulleman



FALLAS

In het februarinummer van de Nieuwsbrief hebben wij iets geschreven over de geschiedenis van de Fallasfeesten in Valencia. Hieronder het actuele nieuws en wat we zoal kunnen beleven op **17 maart**.

De festiviteiten beginnen in principe op de laatste zondag van februari, met het openingfeest 'La Crida' en het eindigt op 19 maart met 'La Crema' het verbranden van de ongeveer 600 fallas. Het meest heftig zijn de feesten tussen 16 en 19 maart. Dit betekent dat de door ons gekozen dag van 17 maart er middenin valt.



Iedere wijk, organisatie, vereniging of club maakt zijn eigen fallas. Overal in de stad heerst een carnavaleske sfeer met vuurwerk, muziek en dans. Een deel van de bevolking is traditioneel gekleed, het geheel is een kleurrijke vertoning.

Zo worden 's ochtends de prijzen voor de Fallas (van de volwassenen) uitgereikt op de tribune voor het gemeentehuis op de 'Plaza del Ayuntamiento' waar ook klokslag 14:00 uur de oorverdovende Mascleta plaats vindt.

Later in de middag worden er op de Plaza de la Virgen bloemen aangeboden ,die in het reusachtig houten skelet worden verwerkt totdat er een prachtige mantel ontstaat, ter ere van de 'Virgen de los desamparados' de patroonheilige van Valencia.

Ook is het leuk gewoon door het centrum te lopen en het 'feest' te proeven...

De evenementencommissie wenst alle deelnemers een fantastische dag en wij hopen dat de weergoden ons gunstig gezind zullen zijn.

- **Vertrek Moraira:** Instappen om 08:30 uur op de Avenida de Madrid bij de nieuwe bushalte tegenover Espai la Senieta. Vertrek bus 8:45 uur. Aankomst Valencia rond 10:15 uur.
- **Vertrek Valencia:** Instappen om 18:00 uur bij het IVAM op dezelfde plaats waar u 's ochtends ook uitgestapt bent. Vertrek bus 18:5 uur. Aankomst Moraira rond 19:45 uur

In de bus krijgt u, zoals u inmiddels van ons gewend bent, een plattegrond van Valencia en een folder met informatie, in het Engels, welke de 'Información de Turismo' van Moraira ons ter beschikking heeft gesteld.

We hebben alle inschrijvers, alsmede familie of vrienden, een plaats in de bus kunnen geven. Voor de 'last-minute' boekers onder ons zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

De evenementencommissie

+VILLAS LED verlichting



LED powerspot
3x1W (vervangt 25W)
GU10 fitting
"Warm wit"

€ 11,- incl. IVA

LED verlichting heeft vele voordelen ten opzichte van traditionele verlichting.

Denkt u aan een laag energieverbruik, lange levensduur, milieuvriendelijkheid, lage warmteontwikkeling, geen opwarmtijd en rendement.

LED verlichting is verkrijgbaar in diverse modellen, kleuren en fittingen.

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

Kijk op onze website voor een overzicht van onze andere producten

l: www.plusvillas.com
e: info@plusvillas.com

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€	39,99€	49,99€
	24,99€*		

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

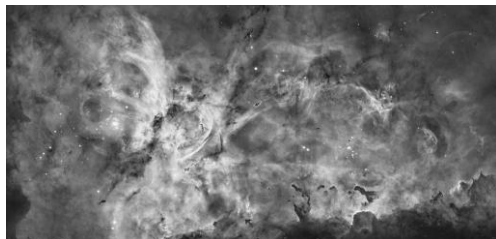
Bart Stoffels
uw lokale agent

TELITEC

Datum: **22 maart om 20:00 uur**

Händel (Royal Fireworks Music)

Händel componeerde zijn Royal Firework Music in 1749 voor bij een koninklijk vuurwerk ter ere van de Vrede van Aken. De muziek moest het vuurwerk begeleiden, overstemmen, opzweepen, kortom: het moest overdonderende muziek zijn... En dat wérd het! Bij de uitvoering op 22 maart ziet u geen vuurwerk, maar iets nog véél spectaculairders: de Japanner Yoshihosi maakte op de tonen van deze muziek een collage van ongelooflijke en fascinerende beelden uit de ruimte, afkomstig van de Hubble-telescoop. Astronomische objecten van duizenden lichtjaren ver, sterrenstelsels en wondere nevelformaties, alles in onwerkelijke kleuren. Muziek en beelden vormen een adembenemende combinatie, waarbij ik iets zal uitleggen over de muziek, en iemand anders hopelijk uitleg geeft bij de beelden.



Bach (4^e Brandenburgse concert)

Daarna hoort en ziet u het vierde Brandenburgse concert van Bach, waarin een hoofdrol is weggelegd voor twee blokfluiten. Nu wordt de blokfluit door menigeen niet beschouwd als de meest opwindende onder de instrumenten, maar Bach wist in dit concert de blokfluit véér uit te tillen boven de saaie spruitjesgeur die rond dit instrument hangt. Twee Nederlandse fluitistes stelen de show bij het Freiburger Barokorkester.

Schubert (5^e Symfonie)

De avond eindigt met de vijfde symfonie van Schubert (1797 – 1828). Deze inrieste man (één van de negentien kinderen van een Oostenrijkse dorpsonderwijzer, aan wie de periodieke onthouding overduidelijk niet was besteed) liet bij zijn dood op 31-jarige leeftijd de wereld een indrukwekkende hoeveelheid van ingetogen en fijnzinnige muziek na: liederen, kamermuziek, symfonieën enz. enz. Zijn hele korte leven lang was hij achtervolgd en ingehaald door bittere armoede, ongeluk, liefdesverdriet, publieke desinteresse en eigen bescheidenheid, en het is dan ook een wonder dat hij zóveel componeerde (in 1815 alleen al 4 opera's, 144 liederen, 2 symfonieën, 2 missen, een strijkkwartet, 2 pianosonates en een reeks stukken voor kerkmuziek) met zoveel schwing en intensiteit. Toen hij uiteindelijk door tyfus was geveld, kwam op zijn grafschrift te staan: 'De dood begroef hier een rijk bezit, doch nog schonere verwachtingen'. Vanavond is Günther Wand de dirigent. De trouwe bezoekers kennen hem nog als de 85-jarige jongeman, die het orkest dirigeert met zijn ogen...

Welkom op 22 maart!

Erik Hulleman

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

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.

GLADYS *SCHOONHEIDS-SALON*

*Gezichts- en Lichaamsbehandeling - Manicure - Pedicure
Lymfendrainage - Sportmassage
Harsen - Wenkbrauwen en wimpers verven*

GLADYS

Carrer la Clotxina Nº 86

Tel. 96 649 7306 - Movil 610 987 614



UITNODIGING LEDENVERGADERING

Voor de algemene ledenvergadering op **24 maart 2011** te Arnesol om 15:30 uur. Indien om 15:30 uur het wettelijk vereiste quorum om besluiten te kunnen nemen niet wordt gehaald, dan zal diezelfde middag een nieuwe vergadering worden gehouden om 16:00 uur.

Agenda:

1. Opening
2. Notulen van de algemene ledenvergadering d.d. 11-11-2010
3. Ingekomen en uitgaande stukken
4. Financieel overzicht (o.a. barkaarten)
5. Bouw
6. Lustrum
7. Nieuw bestuurslid gezocht ter vervanging van Paul van Leersum
Nieuwe mensen gevraagd voor o.a. communicatie
8. Mededelingen
9. Rondvraag
10. Sluiting

Cora Dekkers

DRINGENDE OPROEP

Nu Arie Grootenboer heeft aangegeven uiterlijk eind 2011 te stoppen met zijn werkzaamheden voor de NVOC (zie ook mijn oproep elders in deze nieuwsbrief) zoeken we mensen die één of meerdere taken op zich willen nemen.

We zijn op zoek naar:

- iemand die de filmavonden wil organiseren en presenteren.
- iemand die zorg kan dragen voor de geluid- en videotechniek.
- iemand die het beheer van de computers (internet-pc & bibliotheek) kan verzorgen.

Wij hopen van harte dat er enthousiaste mensen zijn, die zich hiervoor willen melden, zodat deze zaken, waaraan we intussen allemaal gewend zijn geraakt, maar die toch niet zo vanzelfsprekend zijn, door kunnen blijven gaan. Meldt u zich a.u.b. zo spoedig mogelijk, zodat de overdracht soepel kan verlopen.

Cora Dekkers

Tapiceria Martin

*stoffeert uw gehele interieur,
van gordijnen tot meubelen!*

Wij leveren diverse kwaliteiten
schuimdelen op maat en u kunt bij
ons ook terecht voor het repareren
van autostofferingen en cabriodaken.



Martin Bachman

Locales Comerciales Los Pinos 28
Carretera Moraira-Benitachel
(tussen Global Cars & Sol-Mar)
03724 Moraira/Teulada-A

Telefoon: 966 490 219 - Mobiel: 670 330 491
E-mail: mbachman@allesonderdezon.com

Voorlopig de laatste keer!

maandag 28 en dinsdag 29 maart

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, exo-
tische 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 maan-
dag t/m zaterdag van 9 tot 19uur.

¡Hasta pronto!

BRIDGE IN GUADALUPE

Guadalupe is een klein stadje, dorpje eigenlijk, ligt in de Extremadura net over de grens van La Mancha, 600 km van hier, midden in een prachtige omgeving en niet ver van de oude stadjes Merida, Caceres en Trujillo. In Guadalupe draait alles om het reusachtige klooster met kerk en hospederia.



En deze hospederia is de plaats waar 16 tot 20 paren van onze vereniging van **11 - 15 april** zullen briden. Niet alleen briden natuurlijk! Tot 16:00 uur is iedereen vrij te doen wat men wil: wandelen in de bergen, het oude Trujillo bezoeken, of gewoon op een terras in Guadalupe een biertje drinken. Wellicht worden er nog wat dagen bij aangeknoopt om naar Portugal te gaan, te golfen bij Badajoz, of wat langer een natuureservaat te bezoeken.

Van 16:00 uur tot 20:00 uur wordt er gebridget in een half buiten gelegen veranda en daarna gezamenlijk gegeten in één van de prachtige zalen van een voormalig kloosterdeel. De gehele hospederia is trouwens één groot feest van houten ornamenten, uitgeholde stenen trappen en arcades. De kamers zijn gerenoveerd en van alle gemakken voorzien; van boven de bedden houdt Maria een oogje in het zeil. Natuurlijk gaat het in de eerste plaats om met plezier te briden en dat zal gebeuren, maar het gaat ook om de eer en bovendien zijn er leuke prijzen te winnen. Net als alle voorgaande bridgereizen van onze vereniging wordt het vast en zeker weer een prachtige week.

Paul van Halteren



Teveel mensen lopen rond met pijn op de borst waarvan ze niet weten wat de oorzaak is. Als het zich voor het eerst presenteert wordt vaak, en terecht, gedacht dat er een probleem met het hart is. Dit komt vooral omdat er vaak ook uitstraling van pijn naar de schouder en arm bij gepaard gaat en de pijn erger wordt met lichamelijke activiteit. Veelal ligt er echter een andere oorzaak aan ten grondslag; Costochondritis!

Costochondritis is een ontstekingsreactie van het kraakbeen dat de ribben aan het borstbeen verbindt. Het lichaam heeft normaal gesproken 24 ribben, 12 links en 12 rechts, die aan de achterkant van het lichaam verbonden zijn met de borstwervels van de wervelkolom door middel van gewrichten en aan de voorkant via flexibel kraakbeen aan het borstbeen. Dit kraakbeen is uitermate gevoelig, omdat het heel zenuwrijk weefsel is. Iedereen heeft weleens gehoord dat een rib kneuzen pijnlijker is dan breken. Dat komt precies omdat dit kraakbeen dan 'gekneusd' is.

Costochondritis (ook wel Tietze syndroom genoemd) kan grofweg twee oorzaken hebben. De ene mogelijkheid is een trauma en dat kan van alles zijn. Een val tegen een tafel, een misslag bij tennis of een hele hevige hoestbui. Bij deze oorzaak komt er dus in een keer heel veel kracht op het kraakbeen te staan en ontstaat er een acute ontstekingsreactie. Dit is vergelijkbaar met het door de enkel gaan, het dik, rood en pijnlijk worden van de enkel is ook een ontstekingsreactie. Pijn wordt dan meestal gevoeld bij het heffen van de arm, diep ademen, hoesten en het liggen op het pijnlijke gedeelte. Deze vorm van costochondritis moet simpelweg herstellen door relatief rust te houden en heel veel ijs op het pijnlijke gedeelte te leggen. Het is wel zo, dat door het trauma er vaak nog een tweede probleem aan de achterkant, bij de wervelkolom is ontstaan. Dit kan het herstel van de van het kraakbeen in de weg staan omdat er teveel spanning op het kraakbeen komt te staan.

De tweede oorzaak van costochondritis is vaak onduidelijker, maar ligt in een slechte houding. Dit is vaak de soort borstpijn waarvan gedacht wordt dat het met hartproblematiek te maken heeft omdat er geen duidelijke oorzaak lijkt te zijn voor deze pijn. Mensen met deze klachten hebben vaak een bolle bovenrug (kyfose) en/of schouders die wat gerond naar voren gedraaid staan. Door deze houding komt het kraakbeen aan de voorkant constant onder (teveel) druk te staan. Door deze constante hoge belasting van dit kraakbeen ontstaat er dus een ontstekingsreactie en dus pijn. Omdat de houding ongewijzigd blijft en dus oorzaak aanwezig blijft, herstelt deze aandoening niet vanzelf. Bij lichamelijke inspanning beweegt de borstkas op een neer wordt het kraakbeen uit elkaar getrokken doet het pijn. De bovenste ribben raken verkrampd en schouderpijn ontstaat met eventuele uitstraling naar de arm door irritatie van de armzenuw. Dit zijn dus allemaal symptomen die ook ontstaan bij een hartinfarct...

Als een hartprobleem is uitgesloten en u heeft nog steeds deze klachten, is het raadzaam onze kliniek te bezoeken. Een chiropractor is gespecialiseerd in het oplossen van dit biomechanische probleem en eventuele andere bijkomende klachten. Door de beweeglijkheid van de ribben te normaliseren en daarna vooral de houding te wijzigen kan er weer ZONDER pijn door het leven worden gegaan. Medicijnen kunnen de pijn vaak een beetje verlichten, maar zullen zeker NIET de OORZAK van de klacht aanpakken. Mensen met deze klachten hebben vaak ook andere klachten zoals hoofdpijn en/of nekpijn, tintelende handen en duizeligheid. Het is niet nodig met deze klachten te moeten leven als de OORZAK van de klacht goed wordt aangepakt.

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met onze kliniek in Calpe. Jason Gast (Doctor in Chiropractic), Quiropráctica Calpe, Avda. Puert de Santa Maria 25, Quintanes II, Local 3, Tel: 965 875 917.

Leest u ook mijn oproep voor de KWF sponsorfietstocht elders in deze nieuwsbrief!!!

HAIKOE VANAF CANOR

Als we de campo induiken op weg naar ons huis, is het eerste stuk van de route geasfalteerd. Het is ook lekker breed en het is geen enkel probleem een tegenligger te passeren. Na een paar honderd meter blokkeert een kleine ruïne een gedeelte van de weg en de spiegel er tegenover doet vermoeden dat twee auto's niet tegelijk de bocht kunnen nemen. En dat klopt helemaal. Daarna wordt het echt spannend: we kunnen kiezen uit het vervolgen van de smalle geasfalteerde weg tot aan ons huis of we nemen het hobbelige pad binnendoor.

De smalle weg heeft af en toe een uitwijkplaats aan de kant. Een onverwachte tegenligger dwingt een van beide auto's vaak een stukje terug te rijden. Gasten die heel zuinig zijn op hun vervoermiddel of een laag model hebben, kiezen altijd voor het weggetje. Het pad voert tussen de amandelbomen en wijngaarden en is een stukje korter. Maar helaas... na een fikse regenbui staat het vol plassen. Als deze opdrogen, blijft er een flinke kuil achter. En de kuilen nemen toe, dus de hobbels ook. Niemand voelt zich geroepen de sporen weg te werken.

Ik kies altijd voor het pad. Een eigenaardige afwijking in mijn motorische systeem laat mij anders teruguit rijden dan ik in mijn hoofd heb. De achterbumper naar rechts, omdat aan de linkerkant een onverzettelijke muur opdoemt? Gegarandeerd dat ik naar die muur toedraai! Aan de rechterkant zit namelijk een risico dat ik zeker wil mijden: een paar wielen die lucht happen over de rand, ik moet er niet aan denken!

Dus als ik van huis vertrek of ernaar toe rijd, hobbel ik lekker veilig over mijn mooie pad.

Blijft nog die bocht met de spiegel bij de ruïne. Meestal neem ik hem moeiteloos en de bestuurders die ik kort daarna tegenkom op het brede stuk, lach ik breed toe. Lekker net op tijd! Ze moeten me wel een zonnig type vinden daar in Partida Canor. Nu schijnt de zon meestal, dus daar is reden genoeg voor.



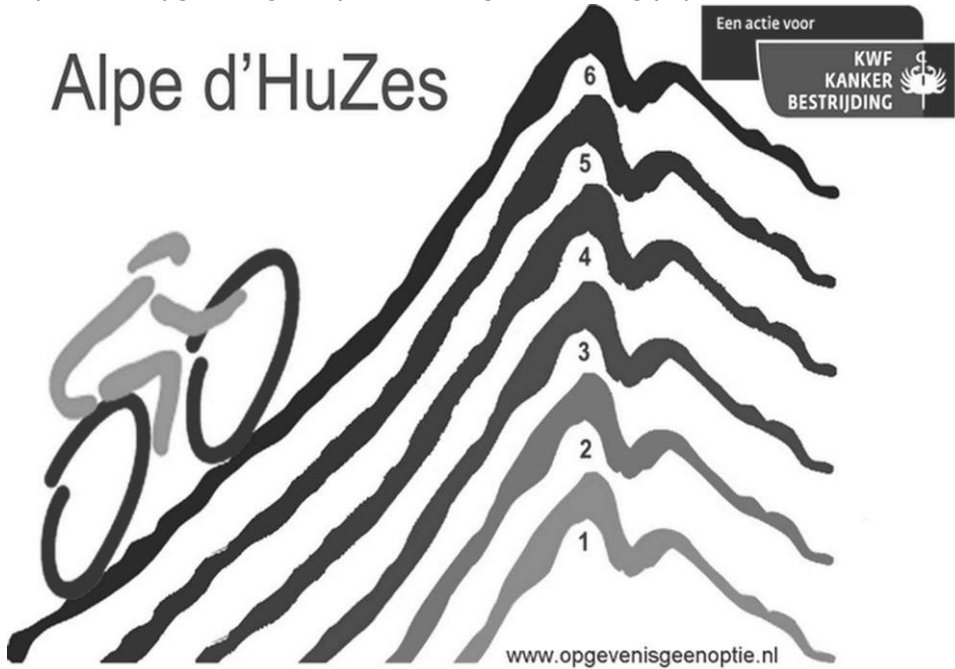
Maar soms kom ik tot stilstand recht tegenover een voorbumper. Meteen wordt de afstand geschat. Wie moet teruguit rijden? Het liefst heb ik een man tegenover me. Of het nu aangeboren hoffelijkheid is of een beetje machogedrag, dat kan me geen barst schelen, maar de heren maken meestal plaats voor me. Met een vrouw is het echter moeilijker. We kunnen wel een tijdje naar elkaar zitten loeren, maar als de ander overduidelijk in haar recht staat, schakel ik tandenknarsend in de achteruit.

Nee, ik ben nog nooit over de rand gegleden en ik ben nog niet tegen de muur gebotst, maar vraag me niet hoeveel zweetdruppeltjes het gekost heeft!

Het lijkt iets uit een oeroude tijd: de weg naar je huis is niet zonder gevaar.

*De wegen zijn smal
en hobbelig is het pad
aan ieder de keus*

Op **donderdag 9 juni** ga ik voor het KWF Kankerfonds de Alpe D'HuZes fietsen. Dit houdt in dat ik ga proberen de Alpe D'Huez 6 keer op en neer te fietsen. De achterliggende gedachte is om geld bij elkaar te krijgen via sponsoring om 'Anderen te Faciliteren en te Inspireren om Goed, Gelukkig en Gezond te leven met kanker'. Dit is natuurlijk heel algemeen, maar de precieze doelen zijn te lezen op <http://www.opgevenisgeenoptie.nl/over/geldestbesteding.php>.



Nu is het dus zaak voor mij om zoveel mogelijk sponsorgeld bij elkaar te krijgen. Vandaar dan dit verzoek om mij te sponsoren voor deze martelgang van 14 km klimmen en dalen en dan 6 keer... Het is mogelijk mij per beklimming te sponsoren of voor een vast bedrag. Het is ook mogelijk met een bedrijf te sponsoren, u krijgt dan een officiële factuur die volledig belastingaftrekbaar is... Sponsors vanaf € 1.000 krijgen hun logo ergens op het fietspak. Verder worden alle sponsors elke twee weken hier in Spanje vernoemd in de plaatselijke krant. Het maakt echt niet uit wat er gesponsord wordt, al is het 1 euro per beklimming of een tientje voor het geheel, het gaat erom dat ik zoveel mogelijk bij elkaar krijg voor dit enorm goede initiatief!

Via de link <http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/jasongast/jason-gast> kan er een sponsorbedrag worden overgemaakt. Ik kan dan bijhouden wie er iets gesponsord heeft en weet of ik mijn doel heb gehaald. Ik hoop echt dat u mij en het Kankerfonds zult steunen met uw sponsoring! Met vriendelijke groet,

Jason Gast

Deze maand: **Thymus vulgaris**

Daar veel tuinbezitters hier aan de Costa Blanca een kruidentuin(tje) bezitten, of willen aanleggen, wil ik het deze maand graag hebben over een typisch kruid van de Mediterran e, te weten: Tijm (*Thymus vulgaris*) of in het Spaans Tomillo. De gewone tijm komt van oorsprong hier uit het Middellandse Zeegebied en heeft een aangename kruidige, aromatische geur en een enigszins bittere smaak. Ook gedroogde twijgen houden het aroma goed vast. Door het kweken, zijn er inmiddels zo'n 300 soorten. De gewone tijm, die hier in het wild groeit, is een laag heestertje, met kleine stevige donkergroene blaadjes. De gehele zomer door verschijnen er roze of ook wel witte bloempjes. De hoogte is 20   30 cm. Tijm werd al gebruikt in de oudheid. Bijvoorbeeld gebruikten de Egyptenaren dit kruid voor het balsemen. Ook de Grieken en de Romeinen pasten het kruid toe als wierook en voor het zuiveren van de lucht in hun huizen. Verder werd de wierook ook gebruikt bij begrafenissen e.d. Tegenwoordig zit verwerkte tijm in producten als hoestsiroop, zeep, etc. Er is ook een tijmthee voor krampverlichtende werking. In de keuken wordt de tijm vooral toegepast op vleesgerechten, stoofpotjes, sauzen en bouillons. Bij een combinatie met Marjolijn, Rozemarijn en Tijm kunt u een subtiele en volle aromatische smaak bereiken. Hier aan de Middellandse Zee groeit de plant op warme, zonnige hellingen. Liefst op kalksteen. Stelt overigens weinig eisen aan de grond. Tijm vraagt ruimte in die zin, dat ze niet overwoekerd kan worden door andere planten. De zon en het licht mag niet geblokkeerd worden, anders stikt de plant snel. Vooral in Itali e en Frankrijk wordt de plant op velden geteeld. Bij groei verhout de plant zich na enkele jaren, zowel op de penwortel, als op het onderste gedeelte van de plant. Hierdoor verliest het zijn parfum. Dit betekent dat, het, door dit verhouten, noodzakelijk is om na een jaar of vijf de planten te vervangen voor jonge plantjes. Tijm behoort evenals de Rozemarijn tot de lipbloemige familie (Labiatae). Naast de *Thymus vulgaris*, ben ik min of meer in de natuur, hier aan de Costa Blanca, ook de *Thymus citriodorus* tegen gekomen. Dit is ook een dwergstruikje van 20   25 cm hoogte, met naar citroen geurende blaadjes. Door uitlopers kunnen ze redelijk grote vlakken bedekken. Zoals u ongetwijfeld weet, smaakt verse tijm lekkerder dan gedroogde. Dus zelf kweken is een aanbeveling! U kunt dit doen ik een kruidentuin. Moet dan, zoals boven beschreven is, op een zonnige plek zijn. Tevens moet het die ruimte hebben, dat andere planten er niet overheen kunnen groeien. Ook kunt u ze in een rotstuintje planten. Verder is het mogelijk enkele planten in een wat grotere pot te plaatsen. Moet dan wel regelmatig water krijgen. Wilt u snel resultaat, dan kunt u de planten kopen. Uiteraard kunt u plantjes verkrijgen om ze in het voorjaar te zaaien. Vroeg in de zomer is het heel makkelijk van een volwassen plant enkele jonge takken te stekken en deze te laten wortelen. Kortom, het zal voor u geen grote inspanningen vereisen, om ergens in uw mediterrane tuin dit heerlijk geurende kruid een plekje te geven. Zeker is het, dat u er plezier van zult hebben.



Clínica Moraira



Dra. Maria Alfaro (huisarts)
Dr. Walter van Harmelen (gynaecologie)
Els van Houwelingen (PELVISAN)

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

GEVRAAGD

Wie heeft er een glazen gebaksschaal gezien of gevonden die kortgeleden op de piano in het clubgebouw stond (in een plastic tas) en ik op een maandagavond vergeten ben mee naar huis te nemen? Graag een telefoontje indien u weet waar hij gebleven is? Tel. 966 490 832. Alvast bedankt.

Wie heeft er (kapot) spiegelglas? Ik gebruik het voor mijn mozaïekwerk. Ik kom het natuurlijk bij je ophalen. Marian van den Oord. Tel. 689 628 049 of marc.marian@live.nl

Stichting 'Vrienden van de kinderen van Emaús' zoekt voor de kindertehuizen muziekinstrumenten. Voor muziekles is er geld, maar de kinderen hebben nog niet voldoende instrumenten. Heeft u een verstoofd instrument, een donatie zou zeer welkom zijn. Contact Fred Wijk Tel. 650 684 621.

Webmaster voor onze mooie website: www.nvoc-delagelanden.com. Enige kennis van Joomla & HTML is een pré. Mail naar info@nvoc-delagelanden.com.

Liefhebber en (amateur)deskundige die bereid/in staat is, om de twee club-pc's draaiende & up-to-date te houden. Windows XP zonder toeters en bellen, interne en beschikbaarheid zijn de belangrijkste 'operationele keyfactoren'. Mail naar info@nvoc-delagelanden.com.

Omdat er vlak voor het verschijnen van de vorige nieuwsbrief nog een paar advertenties binnendruppelden hebben we besloten om die voor deze ene keer nog mee te nemen in deze editie. In verband met de openstaande vacatures heeft de redactie voor deze gelegenheid nog enkele zoekertjes toegevoegd, maar volgende maand zal deze rubriek zeker niet meer terugkeren.

AANGEBODEN

ROLAND E-15 Synthesiser / keyboard met standaard. Weinig gebruikt. Vraagprijs € 120. Tel. 607 479 197.

AutoSock Sneeuwkettingen. Maat 665. Kijk voor welk type banden deze geschikt zijn op website AutoSock. Nieuwprijs € 89,95 (Nieuw). Prijs € 45. Tel. 629 257 146

Dakdragers voor auto met dakrails. Merk: Mont Blanc, Ready Fit 20. Uitgebreide info website Halfords. Nieuwprijs € 119,99, 1 maal gebruikt. Prijs € 60. Tel. 629 257 146.

Jøtul (F3) houtkachel, weinig gebruikt! Prijs € 200. Tel. 965 745 054.

Bladblazer, -zuiger en -versnipperaar (3-in-1) op benzinemotor, merk Garland Gas 260 (26cc, 0,75kW, 225 km/h), nog onder garantie en geheel compleet. Vraagprijs € 90. Tel. 966 490 813.

Weefgetouw, voor de kunstzinnige doe het zelve, met alle bijbehoren, wol, touw etc. Ziet er als nieuw uit. Breed 170 x diep 50 x hoog 170 cm. Voor elk aannemelijk bod. Tel. 965747142 of mobiel 662963579.

Documentatiemap 'geluid- en videoteknik NVOC 'De Lage Landen'. Onmisbaar attribuut wanneer je een geslaagd film- of geluidsevenement wilt organiseren. Tel. 659 573 879.

De redactie

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
		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)

Benimarco

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

Calpe

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

Jávea

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

Moraira

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

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

ELKE DONDERDAGMIDDAG 16:00 'CLUBMIDDAG'
MET O.A. VERSE HARING EN BITTERBALLEN



BEZOEK DE SHOWROOM TEULADA

Nu tot €250,- retour!



Het enige wat u nodig hebt om relaxed te zitten, is een relaxfauteuil van Prominent. Zo eenvoudig is het. In deze eigentijdse fauteuils droomt u weg, volledig ontspannen in uw geliefkoosde zithouding. De meeste keuze, de beste modellen, de mooiste designs én de laagste prijzen: ze bewijzen dat Prominent dé fauteuilspecialist is. Ongetwijfeld hebt u altijd met plezier op uw oude stoel gezeten. Toch is het verstandig dat u op tijd kiest voor 'n nieuwe fauteuil met optimaal zitcomfort om zo klachten als rugpijn, nekpijn, stijve ledematen of tintelende lichaamsdelen te voorkomen. Over uw huidige stoel hoeft u zich geen zorgen te maken: die levert nog tot €250,-* inruilkorting op. Bel +34 96 - 579 32 29 óf surf naar www.prominent.nu voor een gratis brochure. Kom naar onze showroom, dan krijgt u persoonlijk advies van onze adviseurs. Welkom!



Zitstand



Relaxstand



Ligstand

* Vraag naar de voorwaarden. Niet geldig bij aankoop van een Farstrup-, draai-, en/of budgetfauteuil of -bank. Niet geldig i.c.m. andere acties.

Meeste keus in sta-op fauteuils, 35 modellen



Heeft u moeite met opstaan?

Kies dan voor een sta-op fauteuil. Deze geeft uw lichaam overal de gewenste steun. Eén druk op de knop en de fauteuil helpt u bij het opstaan! Zo worden uw knieën, gewrichten en rug ontlast.

Opvouwbare scootmobielen, diverse modellen



Altijd en overal mobiel

Alles wat u nodig hebt om de wereld te ontdekken, is een opvouwbare scootmobiel van Prominent. In een handomdraai maakt u van dit comfortabel vervoersmiddel een onbetekenend pakketje.

BON VOOR EEN GRATIS BROCHURE

JA, stuur mij de gratis uitgebreide zitcomfort brochure.

Naam Dhr Mevr

Adres

Postcode Plaats

Telefoon Provincie

E-mail

Opsturen naar: Prominent, Cansalades Park, 66 03730 Jávea (Alicante)

ALGEMEEN-RELAX2-08

Showroom Teulada

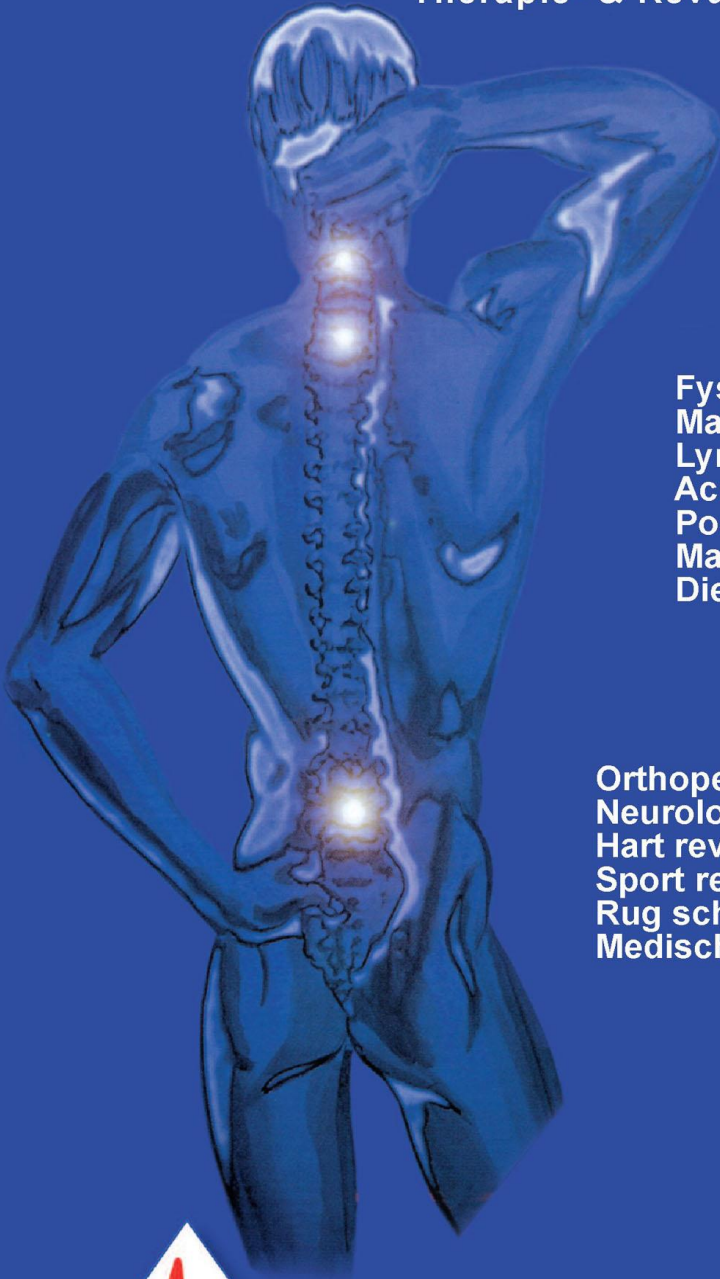
Poligono Industrial Teulada,
C./ Llanterner, 2
Buzón 60.004,
03725 Teulada (Alicante)

Openingstijden

ma t/m vr 10.00 - 19.00 uur
za 10.00 - 13.00 uur of bel voor
een afspraak +34 96 - 579 32 29

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

