

NIEUWSBRIEF

NVOC 'De Lage Landen' - Moraira

DAT DE BLOESEM ZICH NIET LAAT VOORSPELLEN

bleek wel tijdens de overigens in alle andere opzichten geslaagde bloesemtocht. Een kort doch hevig koufront hield de bloei nog even tegen. Gelukkig is de zon nu gul met zijn stralen en kunnen we op eigen houtje volop genieten van de roze en witte pracht. Maart is de maand van de Fallas. Voor clubleden een kans zich in het feestgewoel te mengen in Valencia. Optochten, muziek, schitterende kostuums, een prachtige omlijsting: Spaanser kan het niet.....

VERDER IN DIT NUMMER O.A.:

De echte operaliefhebber wordt verwend

Heren, hoedt u voor slagvaardige dames!

Uitnodiging ledenvergadering

Mediterrane plant voor kleur en vrolijkheid in uw tuin

en veel meer...



Maart 2012



Buenaventura Villas

Ctra. Moraíra – Calpe, 27
Edificio "Vistamar"
03724 Moraíra – Teulada

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

info@buenaventuravillas.com
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 Moraíra!

Rustig gelegen met mooi uitzicht.
280m² 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 TENIS

Het tenniscentrum van
DE LAGE LANDEN

30 % KORTING

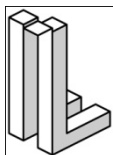
**VOOR AL UW RESERVERINGEN IN HET HOTEL
VOOR FAMILIE OF BEZOEKERS**



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

BAR – RESTAURANT – HOTEL – TENNIS – MINI GOLF

Foto voorpagina: Fallas Denia 2010, door 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
BERGSTAPPERS NAAR JALON VALLEI	15
DE BLOESEMTOCHT 2012	17
KKK	21
WEERBAARHEIDSCURSUS.....	21
BERGSTAPPERS IN MAART.....	23
NAAR DE FALLASFEESTEN!	23
KLASSIEKE MUZIEKAVOND DINSDAG 27 MAART 2012 OM 20.00 UUR.....	25
ALGEMENE LEDEN VERGADERING.....	27
REANIMATIECURSUS	28
SCHILDERIJEN EXPOSITIE VAN BABS	29
MIJN GROTE HOBBY.....	29
INTERVIEW MET LYDIA ZIJDEL, CLUBLID EN VECHTSPOORTER	31
KOKKERELLEN.....	37
DE MEDITERRANE TUIN.	39
JASON GAST OVER DE STIJVE (PIJNLIJKE) NEK.....	40
PLEZIER MET DE PC	41
BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS	42
KERKDIENTEN	42

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

Bezoek dan de website:

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.

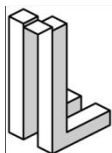
Luc Bracke: +34679471411

Koen Bracke: +34699771404

Bureel: +34965747584

Av. Santo Domingo 18/1
03727 Jalón

CIF B53622080



NEDERLANDS-VLAAMSE ONTSPANNINGSCLUB 'DE LAGE LANDEN'

**NIEUWSBRIEF
MAART 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 benzinestation 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 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: **27 maart 2012**

E-mail: redactie@nvoc-delagelanden.com

Drukker: Mar y San Design - Moraira

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Liesbeth Nijman- van den Hemel 966 497 311 629 978 283 nvoc.liesbethnijman@gmail.com	Externe zaken Zangkoor Ziekencontact
1^e Vicevoorzitter	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	Bibliotheek/leestafel/ prikbord Spaanse les
1^e Penningmeester & 2^e Vicevoorzitter	Wim Witteveen 669 454 373 nvoc.wimwitteveen@gmail.com	Advertenties Lay-out Tennis
2^e Penningmeester	Marc Snijdoort 689 628 049 nvoc.marcsnijdoort@gmail.com	Jeu de boules Schilderen Toneel
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	Accommodatie Biljarten Fietsclub Golf Technische zaken
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers-Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Evenementen Keuken Publicatiebord

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	966 490 385
	Chris Jacobs	634 337 907
Bergwandelen:	Frans & 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 & Coos Hübscher	659 674 974
	Leny Oudendijk	965 745 628
Evenementen:	Monique Croughs	699 985 116
nvoc.evenementen@gmail.com		
Evenementenkalender:	Rini den Hartog	965 747 479
Externe zaken:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Liesbeth Nijman	629 978 283
Fotokopiëren:	Elly Huikeshoven	
Gastvrouwen:	Zus van der Have	966 497 580
	Adinda Venekamp	965 745 528
Golf:	Perry van Glabbeek	966 498 075
nvoc.golf@gmail.com		
	Chris Jacobs	634 337 907
	Wim Witteveen	669 454 373
Horeca:	Anneke Blokland	618 818 744
Jeu de Boules:	Rietje de Knegt	966 491 232
	Frank de Swert	966 490 199
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	695 867 006
	Kok Kroef	615 424 951
Klaverjassen:	Nico Zwinkels	965 748 596
Koffie-Kletsen-Kuieren	Chris Halleman	965 973 454
Leestafel:	Beatrijs Bachman	667 441 720
Naald en draad:	Coby Hilgeman	965 748 459
Nieuwsbrief	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		
Publicatiebord:	Louk Clavan	966 494 182
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 (woe & donderdag):	Nico Huikeshoven	966 495 579 & 680 172 746
Technische zaken:	Chris Jacobs	634 337 907
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	691 126 570
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
yvonkoot@gmail.com		
Toneel	Yvonne Aarts (administrateur)	616 028 570
Tuinclub I:	Rini de Hartog	600 373 632
	Gré Daenen	965 744 005
Website:	Lex Vos de Wael	redactie@nvoc-delagelanden.com
Zangkoor 'Alegría'	Marijke Herben	678 172 119
	Edwina Zengerink	966 491 457
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	667 441 720



MARCA REG.

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.

VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

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

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

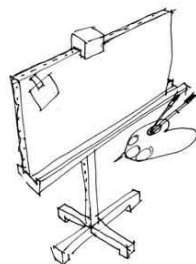
Biljartclub

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

Groep die in oktober 2011 begonnen is.

Beginners

Golf

Toneelworkshop

Klaverjassen



Donderdag

Hele dag

10:00 - 12:00

10:00 - 13:00

13:30 - 15:00

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

14:30 - 14:50

15:00 - 18:30

Biljartclub

Cursus Weerbaarheid

Tennisclub Solpark

Inschrijven bridge

Bridgedrive



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

Website: 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
MAART 2012			
3 maart	09:30 uur	Bergstappers	
4 maart	13:30 uur	Pannenkoeken	
8 maart	15:00 uur	Lezing zonne-energie door Stefan Martens	
8 maart	17:30-18:30	Inzameling bruikbare kleding	
17 maart	08:30 uur	Fallas de Valencia	23
25 maart	10:30 uur	KKK	
27 maart	20:00 uur	Klassieke muziekavond	25
29 maart	15:00 uur	Buitengewone Algemene Ledenvergadering	27
APRIL 2012			
7 april	09:30 uur	Bergstappers	
9 april	13:00 uur	Paaslunch	
10 april	20:00 uur	Filmavond: 'Goya's ghosts'	
12 april	15:30 uur	Reanimatiecursus o.l.v. cardioloog J. Braat	
12 april	17:30-18:30	Inzameling bruikbare kleding	
16-20 april		Bridgereis naar Chinchón	
24 april	20:00 uur	Klassieke muziekavond	
27-29 april		Golfreis naar Orihuela/Torre Vieja	
29 april	10:30 uur	KKK	
30 april	n.t.b.	Koninginnedag	
OKTOBER 2012			
29 oktober		Zesdaagse reis naar Andalusië	

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 of telefoon: 965 747 479



Hospital de Levante is nu

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

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

VAN DE VOORZITTER

Iedere donderdagmiddag, als ik naar de club ga en ik wandel het clubhuis binnen, dan komt mij een warmte van hartelijkheid, genegenheid en vriendschap tegemoet. Iedereen is weer blij elkaar te zien om even bij te praten over al onze wederwaardigheden van de afgelopen week. De sfeer in de club is bepalend door onze leden, maar ik moet wel toegeven, dat door de ambiance van de vernieuwde bar etc. het geheel een andere dimensie heeft gekregen. Ik krijg nog regelmatig complimenten van leden, die na enige tijd weer voor enige maanden in Moraira zijn en dan verbaasd zijn over de metamorfose. Ikzelf ben ook weer verbaasd over al onze vrijwilligers. Als je nu de maandkalender en evenementen van de komende maand bekijkt, waarin weer een KKK, bergstappers, lezing, de bus naar de Fallas in Valencia, klassieke muziekkavond en dan nog alle andere activiteiten, die we alweer heel gewoon vinden, als Spaanse les, schilderen, cursus weerbaarheid, zangkoor, de barvrijwilligers etc. dan ben ik blij met deze club die zoveel vreugde geeft aan al onze leden. Als bestuur willen we alles goed laten verlopen zonder dat u merkt dat wij wel eens zorgen hebben. Op dit moment genieten wij van een mooi voorjaar met een heerlijk Spaans zonnetje, want tenslotte is dit meestal onze drijfveer geweest om hier te verblijven in dit prachtige mooie Moraira. Ik wens u weer veel leesplezier.



Liesbeth Nijman-van den Hemel

VAN DE PENNINGMEESTER

Contributie 2012

Op 20 februari hadden ruim 100 leden hun contributie voor 2012 nog niet betaald. Hierbij het vriendelijk doch dringend verzoek het bedrag ad € 75,- nu zo spoedig mogelijk over te maken op de rekening bij de CAM Bank:

IBAN ES 22 2090 0464 96 0200029771 BIC: CAAMES2A

Men kan ook contant betalen of pinnen op de clubmiddag.

Leden opzeggingen vanaf maart 2011 t/m 31 december 2011:

Willem Blok, Marianne Blok, Wout Elshout (overleden), Hansje Lent, Lia Span, Maro Steenbergen, Ton Steenbergen, Nico Vliet, Gerry Devoer, Mardou Elst, Marianne Frijns, Hans Groenendaal, Marion Groenendaal, Will Hurts, Ineke Hurts, Robert Jongkind, Jan Koelstra, Corry Kok, Hans Krijgsman, Yvonne Kwant, Michel Leeuwen, Charley Metz, Ghislaine Ossieur, Jan Verra, Willemien Verra, Ton Visser, Marco Wijnen, Cees Witvliet en Ans Ziel.

**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
Internet: 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

Leden opzeggingen in 2012:

Paul Adriaansens, Anske Adriaansens, Hans Bank, Veronique Bank, Betty Bogaert, Jan Brinkman, Clara Brinkman, Tina Elshout, Arie Grootenboer, Vicky Knegt, J. Marti, W. Marti, Koos Peters, Mientje Peters, Simon Prins, Tineke Ravani Azar, Mahmoud Ravani Azar, Cees Waal (overleden) en Yvonne van Vliet.

Nieuwe leden vanaf maart 2011:

Louisa Vogelzang, Jan Jurry, Sanieta Jurry, Marlous Malherge, Stefan Martens, Perry van Glabbeek, Dymph van Glabbeek, Jeannett van den Berg, Piet van Reeuwijk, Max Schutz, Nicole Lesire, Jan Boere, Marian Boere, Lieve Decostere, Eddy Dierickx, Rita Dierickx, Lex Vos de Wael, Ina Lagerburg, Theo Leenders, Marion Leenders, Gerian Ooijen/Knoops, Francien Knoops, Francis Dillen, Anny Dillen, Lies Muller, Dick Veldhoven, Marijke Veldhoven, Henk Rawie, Else van Esch, Nic de Boer, . de Boer, Geert Jansen, Bep Jansen, Theo Stutterheim, Nick Toeter, Bram Rierink, Wijnie Rierink, Ineke van Loon, Pim Buskens, Ben Zuidinga, Maria Jobse, Friso Hornstra, Joep Klinkers, Margriet Klinkers, David Penrose, Marianne Penrose-Dieleman, Aniena Ketel, John van den Broek, Irene Zwolsman, Paul Covers, Julien van Veldhoven, Ellen Meijer, Herbert Meijer, Chris Slot, Anja Slot, Hans Ketel, Jet Smeethuijzen, Jan Aerts en Mie An Clavan.

Wim Witteveen

BERGSTAPPERS NAAR JALON VALLEI

Zaterdag 4 februari. Vroeg opstaan om te gaan wandelen in Tarbena. Wat is het koud, aan de kustkant een donkere en in het binnenland een blauwe lucht en ook nog een heel harde wind. Dik aangekleed verzamelen we ons bij Pan Pan y Jamon Jamon. De groep is wel wat klein, wat natuurlijk normaal is onder deze omstandigheden alleen de aller-sportiefsten gaan. Frans besluit toch om naar een lager gedeelte in de Jalon vallei te gaan. Bij Benissa gekomen wordt de groep groter. We stappen de auto uit en de wind giert om onze oren, maar na enkele passen worden we warm. Het leuke van zo een tocht is dat je niet alleen door een prachtige natuur loopt, maar ook met anderen praat die je dan leert kennen. Je hoort de laatste nieuwtjes en de evenementen uit de streek. De rivier oversteken hebben een aantal geprobeerd; ze besloten het echter niet te wagen, de blokken steen zijn verschrikkelijk glad en een nat pak zag niemand zitten.

Op de helft van de wandeling hebben we een kopje koffie gedronken in een authentiek Spaans lokaal met een waar toneelpodium. Buiten gekomen was de zon gaan schijnen, lekker warm kwamen we in het restaurant La Solana aan. De lunch was overdadig en voor elk wat wils, weer een goede keus van Mary en Frans, dat kan je wel aan hen overlaten. Al met al een verrukkelijke dag, sportief, in de buitenlucht en super gezellig.

Een enthousiaste bergstapper.

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

Dr. Walter van Harmelen (gynaecoloog)



ECHOGRAFISCH ONDERZOEK
BORST EN BUIK

tel: 620 179 108

Nu met 90% van de Spaanse privé verzekeringen

Anneke, Domy, Els en Pieter hadden zich er niet met een Jantje van Leiden van afgemaakt dit jaar. Hun perfectie bleek zich echter niet uit te strekken tot het domein van de weergoden. Was het in december en begin januari extreem warm, in de tweede helft van januari en begin februari liepen we allemaal te bibberen. De natuur laat zich niet dwingen en de amandelbomen besloten nog maar een tukkie te doen. Verwarring alom. Wat was wijsheid? Vervroegen of toch maar niet? Weer verschuiven dan maar? Nee hoor, gewoon je aan je plan houden zei Pieter en dat was maar goed ook. Het was dan wel wat kouder dan de meesten van ons gehoopt hadden, maar het was wel een strak zonnige dag en dat gecombineerd met een betoverend landschap maakte de Bloesemtocht van 2012 tot een bijzondere belevenis. Toen Pieter mij vroeg (!?)



een stukje te schrijven ben ik bij de deelnemers te rade gegaan. Hierbij heb ik de volgende steekwoorden verzameld: Superleuk, Zonnig, Verrassend, Prettig, Liefdevol, Uitstekend, Perfecto!, Veel gelachen, Onvergetelijk, Geweldig, Veel zoeken (of zoenen?) en Kon niet mooier. Wat kan ik hier nog aan toe voegen? Ik hoop, dat de foto's (zie website. red.) het verhaal vertellen aan diegenen, die niet meegegaan zijn. Zij zullen waarschijnlijk volgend jaar zich als eersten opgeven want dit had niet gemist mogen worden. Ik verwacht dat de plaatjes bij de deelnemers de herinneringen doen herleven waarbij de discussies weer zullen



oplaaien over de vragen van de puzzeltocht. Ik vond zelf Casa Gallinera (vrij vertaald: kippenhok) het juiste antwoord op de vraag welk huis aan het kloosterleven deed denken, maar daar dacht de commissie anders over. We waren nog maar nauwelijks op weg of stuitten op een serieuze controlepost, twee politieauto's. Wij nog denken, dat Pieter die voor óns had neergezet, nee hoor, hij werd zelf in zijn kraag gegrepen! De kofferbak van Pieter was een eitje voor de fanatieke spelers van Max Geheugentrainer. Ik durf nu wel te bekennen dat het maken van een foto de opdracht sterk vereenvoudigde. Twee stoere fietsers trotseerden niet alleen de hoogste toppen, maar ook de heftige kou, zich met 70 km/uur de helling afstortend. Nico was er dagen



**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 VERHUIZER

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!*

later nog een beetje borstig van. Behalve door de bloesem en fraaie rotspartijen werden onze ogen ook gestreeld door pittoreske dorpsgezichten, waar steeds groepjes mensen liepen op zoek naar nummers, naam- en uithangbordjes. De laatste vragen werden nog, met het puntje van de tong uit de mond, ingevuld in een ultieme poging niet laatste te worden. De gezamenlijke maaltijd vond plaats in restaurant la Mesa, waar onder het genot van een glas vino de stemming er goed in zat. Het eten was niet alleen oog- maar ook tongstrekend en we blijven Hollanders, een goede prijs/kwaliteit verhouding. Meester Pieter moest alle zeilen



bijzetten om de scores van iedereen verstaanbaar op te lezen en Els en hij waren enorm opgelucht toen zich (spontaan?) nieuwe organisatoren van de Bloesemtocht 2013 aanmeldde. Yvonne riep dat zij het leuk zou vinden (Gilles verborg in wanhoop zijn gezicht) en Greetje sprak Jopie en Theo alvast wat moed in. Dat zowel de hoofdprijs als de poedelprijs bij nieuwe leden terecht kwamen berust geheel op toeval.

Nogmaals Els en Pieter, Domy en Anneke, jullie hebben er heel wat kilometers voor moeten rijden, maar dank en enorme waardering van alle deelnemers dat jullie ons zo'n fijne dag hebben bezorgd.

Guusje la Rivière & Lydia Zijdel

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

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

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

Onder de vertrouwde en bezielende leiding van Chris Hallemans togen wij de laatste zondag van januari richting Denia. Na de mooie route over de Montgo richting het onbekende strandgedeelte Las Rotas. Door de sterke wind waren de golven opgezweept zodat het uitzicht op zee fantastisch was. Lekker zonnetje erbij dus het leek wel een Hollandse strandwandeling richting Denia.

Wij waren met onze ca. 25 leden niet de enigen want het wandelpad werd door vele wandelaars aangedaan. Halverwege gooide een aantal Nvoc'ers het wandelbijltje erbij neer en namen in een van de vele restaurants 'n tussenstop. De echte diehards deden er nog een schepje bovenop en gingen stug door. Uiteindelijk vond ieder elkaar weer terug in het bestelde restaurant alwaar na diverse tapas vooraf 'n mooie paella werd geserveerd. Besprenkeld met bier, wijn en andere non alcoholische dranken werd de aangename middag besloten. Volgende KKK zondag 26 februari. Tot dan.

Clemens de Leu

WEERBAARHEIDSCURSUS

Er wordt veel gepraat op de club over wat wij, (vrouwen) allemaal doen op vrijdagmorgen in het clubhuis. Nieuwsgierig zeker? U zou het toch zo graag willen weten, vooral de mannen die beneden biljarten.

Heeft u ooit wel eens in een situatie verkeerd, dat je iemand helemaal in de vernieling zou willen timmeren of desnoods, mocht het nodig zijn, naar de andere wereld zou willen helpen?

Nu ik kan U vertellen, Lydia kan je dit allemaal leren en hoe.

We beuken, stompen, schoppen, trappen en slaan er vrolijk op los en schreeuwen erg hard om de laatste fatale slag kracht bij te zetten. Ernstig, maar lachen en hebben veel lol. Gebroken enkels, voeten, knieën, polsen, kapotte adamsappel of uitgeprikte ogen kan het gevolg zijn voor je tegenstander, als hij het lef heeft om je aan te vallen. Dus Heren (Dames) Ge zijt gewaarschuwd om een aanval op ons uit te lokken, want je komt van een koude kermis thuis!

OPSTEKERTJE.

We leren ook veel andere dingen o.a. mentale begeleiding bij het onderzoeken van je eigen persoonlijkheid en tolerantie tegenover je medemens. Je mag best van jezelf houden en ergens heel goed in zijn, maar prijs ook eens je medemens om iets waar hij of zij goed in is. Ik moet zeggen, dat ik nieuwe dingen in mezelf heb ontdekt, die dankzij deze cursus anders niet bij me opgekomen waren. Ik had het niet willen missen. Dus mensen zorg dat je erbij komt, en geniet dan net zo, als wij nu doen. Dank aan Lydia die ons deze dingen allemaal bij heeft gebracht.

Ria Janssen

PS: De eerstvolgende cursus Weerbaarheid (voor mannen) wordt bij voldoende belangstelling in het najaar van 2012 aangeboden en de cursus voor vrouwen daaropvolgend.

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

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 Sardinial 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

Zaterdag 3 maart wandelen wij rond het meer van Quadalest, het is een lichte wandeling die rond de 2 - 2,5 uur is en redelijk vlak, maar met mooie uitzichten. De omgeving is prachtig en je kunt alle kanten opkijken, je kunt ook het Kasteel van Castell de Castells zien, waar wij af en toe met de langere wandelingen ook heen gaan. Voor degene die het niet kennen is Quadalest een mooi stuwwaai, we lopen rond het meer maar steken over, over de dam. Eigenlijk loop je maar de helft van het meer, maar zeker de moeite waard, de ene helft is meer door het bos en de andere kant is een weg/pad die makkelijk aan loopt. er zit aan het eind een klein klimmetje in terug naar de auto's. Na afloop willen we weer gaan lunchen en daar dient U zich voor aan te melden zodat wij op tijd een restaurant kunnen boeken. Verzamelen bij Pan Pan y Jamon Jamon om 9:30 uur. Aanmelden bij Loek of Frans op resp. tel. nrs. 965748187 of 966491459.

de Bergstappers

NAAR DE FALLASFEESTEN!

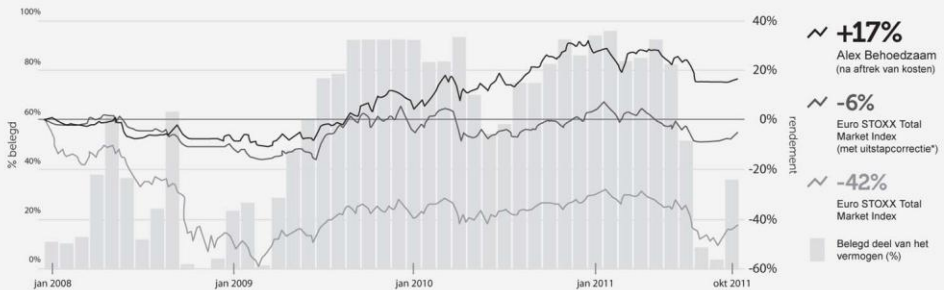
Op **zaterdag 17 maart** heeft u een unieke gelegenheid kennis te maken met de geweldige sfeer in Valencia tijdens de Fallasfeesten. Valencia is bijna onbereikbaar tijdens deze dagen. De treinen zitten mudjevol en weigeren op een gegeven moment passagiers. Parkeren is helemaal onmogelijk. Vandaar dat de evenementencommissie een bus regelt voor eenieder die zich toch wil onderdompelen in de sfeer. Voor de nieuwe leden een kleine schets wat ze in deze prachtige stad kunnen verwachten. De hele dag door trekken er stoeten mensen in



klederdracht door de stad. Vaak zijn het groepen vrouwen in hun schitterende, traditionele kostuums, maar ook mannen en baby's in buggy's zijn in vol ornaat. Allerlei harmonietjes geven de muzikale omlijsting. Verder heeft iedere wijk een beeldengroep gemaakt die de spot drijft met het politieke en burgerlijke leven. Een beetje zoals wij van Carnaval kennen, maar deze groepen staan vast opgesteld. Er is ook altijd een klein groepje speciaal voor de kinderen bij. Deze beeldengroepen dingen mee naar een prijs en worden de laatste avond van de Fallasfeesten ceremonieel verbrand. Bij Spaanse feesten hoort vuurwerk, c.q. knalwerk en dat laatste is ook hoorbaar aanwezig. De winkels zijn open op deze dag, dus daar kunnen de shoppers zich ook verlustigen.

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, info@alexspanje.com of bel +34 952 924 011

AlexVermogensbank is een handelsnaam van BinckBank N.V. - Vergunninghouder DNB - Geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Markten - K.v.K. Amsterdam 33162223

U wordt verzocht vanaf **8:30 uur** in te stappen op de Avenida de Madrid bij de bushalte bij 'Espai la Sieneta' en de bus vertrekt om **8:45 uur**. De aankomst in Valencia is 10.15 uur. Het vertrek uit Valencia vindt plaats op dezelfde plek waar u 's morgens uitgestapt bent om **18:15 uur**. De aankomst in Moraira is rond 19:45 uur. U kunt zich inschrijven bij de gastvrouwen tot 8 maart. Introducés zijn welkom. Prijs € 12,50 p.p. en introducés € 15,-. De bustocht gaat door bij minimaal 30 inschrijvingen.

De evenementencommissie

KLASSIEKE MUZIEKAVOND DINSDAG 27 MAART 2012 OM 20.00 UUR

Vóór de pauze: het pianoconcert van Edvard Grieg.

Dit pianoconcert staat als een huis: het is één van die werken die met een paar majestueuze beginnoten hun markante visitekaartje afgeven. Net zoals de vijfde van Beethoven, of het eerste pianoconcert van *Tsjajkovski*. Passie, heroïek, tederheid, Noorse folklore..... deze kenmerken geven het pianoconcert van Grieg blijvend een terechte plaats tussen de werken van de grootmeesters; maar dezelfde kenmerken waren in Griegs tijd reden voor negatieve oordelen van muziekcritici. 'Middelmatig' was nog één van de vriendelijkste epitheta, die hem toen werden toegevoegd. Het Noorse volk waardeerde het werk echter wél en toen de 'grote' Frans Liszt de 'kleine' Edvard Grieg in het algemeen en diens pianoconcert in het bijzonder openlijk prees, begon de triomftocht van het concert buiten Scandinavië. Het concert is een uiting van vreugde over de geboorte van zijn eerste en enige dochtertje, maar herbergt zóveel méér dan alléén een vreugde-uiting dat daarmee niet alles gezegd is. Grieg was een hartstochtelijke nationalist en verzette zich tegen de dominante Duitse invloeden op de Scandinavische muziek. Dat is al duidelijk te merken aan de noordse grandeur en de stoere folklore in dit concert. De vreugde om het dochtertje was helaas van korte duur: zij stierf binnen een jaar na de eerste uitvoering.

De soliste in de uitvoering die ik u op 27 maart laat zien en horen, is de pianiste Julia Fischer. U zag haar eerder schitteren (klassieke muziekavond dd. 22 november 2011), maar dan als violiste in het derde vioolconcert van Saint Saëns. De virtuositeit die deze Duitse jongedame zowel op de viool als op de piano tentoonspreidt, grenst aan het ongelooflijke.

Na de pauze: de eerste symfonie van Gustav Mahler.

Hoe begint een componist aan zijn eerste symfonie? (Vraagt J.A. Walburg zich af in zijn boek 'De Symfonieën van Mahler') Een trillende hand boven een pak leeg muziekpapier, waar bovenaan in een beverig handschrift is geschreven *Eerste Symfonie?*

Gustav Mahler lijkt allermist aan zulk een podiumvrees te hebben geleden. Zijn eerste symfonie begint zo ongehoord spannend dat de luisteraar onmiddellijk gevangen is en al zijn aandacht inzet om maar geen noot te hoeven missen. Meteen al in de eerste maten laat Mahler klanken horen, die tot dan ongekend zijn.

BE SMART - KIES VOOR EEN ZONNEBOILER

GEBRUIK DE ZON VOOR WARM WATER



Bezoek **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

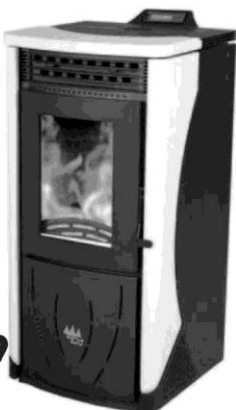
+VILLAS Pelletkachels

Ecoforest Vigo

Vermogen	9,5 kW
Geschikt tot	90m²
Tank	16kg
Verbruik /u	700-2200 gr
Gewicht	101kg
Afmeting	467*466*984
Afstandb.	inclusief
Prijs	was 2.499

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
E: info@plusvillas.com

In zijn tijd was het behoorlijk vrijpostig om fanfares op te nemen in een symfonie én vogelgeluiden én een volkse canon én marsen én dansjes. De première in Boedapest in 1889 moet dan ook een vreemde ervaring zijn geweest. En hoewel niet langer vreemd, blijft het horen van de eerste nog steeds een bijzondere ervaring. Het was geen gemakkelijk heerschap die Mahler. Vriendelijk gezegd een gecompliceerde persoonlijkheid: Jantje lacht, Jantje huilt, Jantje boos en álles draait om Jantje. Dat karakter van Mahler komt ook tot uitdrukking in zijn muziek. Bij Mahler opent zich een totaalspectrum van gevoelens in alle nuancerings: meeslepende vrolijkheid, ironie, woede, verliefdheid, sentimentaliteit, tragiek. En daarbij zette hij nergens de rem erop. De eerste symfonie duurt ongebruikelijk lang voor een symfonie: bijna een uur. Maar door de enorme afwisseling van klanken en stemmingen is het zo'n spannend geheel, dat dat uur veel te snel voorbij is.

Zoals altijd: ook gasten en introducés zijn welkom.

Erik Hulleman

ALGEMENE LEDEN VERGADERING

Uitnodiging tot het bijwonen van de Algemene Leden Vergadering van de NVOC op
29 maart 2012 om 15:30 uur.

Mochten er bij aanvang van de Vergadering niet voldoende leden aanwezig zijn om geldige besluiten te nemen dan wordt de Vergadering verdaagd tot 16:00 uur.

Agenda

1. Opening
2. Notulen van de Bijzondere ALV van 24 november 2011
3. In- en uitgegane stukken
4. Mededelingen
5. Verslag Kas Commissie
6. Financieel overzicht
7. Lidmaatschapskaarten
8. Bestuurssamenstelling
 - Monique Croughs en Cora Dekkers zijn aftredend en stellen zich herkiesbaar.
 - Marc Snijdoordt is aftredend en niet herkiesbaar.
 - Theo Tappen wordt door het Bestuur voorgesteld als kandidaat.
9. Rondvraag
10. Sluiting

Het Bestuur



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

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.

REANIMATIECURSUS

Op **12 april om 14:30 uur** zal de eerste, jaarlijks terugkerende, reanimatiecursus plaatsvinden onder leiding van Cardioloog J. Braat. Voor iedereen is het fijn te weten dat we bij elkaar in goede handen zijn. Het zou dan ook fantastisch zijn als van elke club in onze club, een of meerdere leden aan deze cursus willen deelnemen. U kunt zich opgeven bij onze gastvrouwen of telefonisch bij Riekje van Dam van de evenementencommissie. Telefoon: 965 740 811 / mob: 619 621 171

De evenementencommissie

SCHILDERIJEN EXPOSITIE VAN BABS

Van **25 maart t/m 6 april** a.s. zal ik mijn schilderijen in ons huis tentoonstellen. Tijdens de KKK van maart en bij het tuinclub bezoek kunt U na afloop hiervan een kijkje nemen. Gedurende een aantal jaren ben ik bezig bij de NVOC Schildersclub en ook bij de Belgische Schilder Marc Meyer uit Javea doe ik heel veel ervaring op dit gebied op. Te zien zijn een aantal Aziatische en Afrikaanse portretten en landschappen. Kleurgebruik is voor mij essentieel en komt ook steeds terug in mijn werk. Ons huis staat open voor bezoekers in die tijd. Van 11:00-17:00 uur bent U welkom. Graag 'n telefoontje vooraf.

Babs Beemsterboer

Cumbre del Sol 122E Benitachell - tel: 965 974 086 / 646 381 230

MIJN GROTE HOBBY

Vanaf 9 februari jl. kunt U een deel van mijn borduurwerken in de grote zaal van ons clubhuis Arnesol bewonderen. Ik hoop tenminste dat U, na het bekijken van deze expositie, ook een fijn gevoel overhoudt van het door mij gemaakte. Al reeds meer dan 25 jaar beoefen ik deze grote liefhebberij. Het is puur begonnen, misschien zoals bij vele dames onder ons, als tijdverdrijf. Het is echter uitgegroeid tot 'n ware passie. Zo langzamerhand loopt ons huis hier in Spanje (met deze werken dus) vol, maar ook ons huis in Nederland, van onze kinderen, vrienden, is gevuld met creaties. Letterlijk overal hangt het dus vol en is het zoeken naar nog 'n leeg plekje. Geboortes van kleinkinderen (8 hele lieve) worden altijd opgeluisterd met 'n herinnering aan naam, datum, gewicht, lengte en alle tierelantijnen daarbij. De moeilijkheidsgraad is af te zien aan de leeftijd van de borduursels. Kostte het 25 jaar geleden nog slechts 3 maanden om iets te produceren, het laatste werk 'de Afrika Flora en Fauna' vroeg bijna een jaar. Het pronkstuk is altijd de laatste. Deze Spaanse collectie heeft als mijn favoriet de Stadstorens van Amsterdam en de Madonna met kind.

De techniek is meestal een 2 draadse, maar ook wel een 1 draadse voor de kenners. Het kleuren gebruik van het garen kan wel oplopen tot 60 stuks in een werk. Ik heb dan ook een redelijk sterke loop met licht naast mijn stoel staan om alles goed te kunnen tellen en steken. 's Avonds is het televisie kijken en tegelijkertijd een schuin oog voor patroon en steekjes op het borduurwerk maken. Het allereerste begin kwam door mijn man, die een passie voor zee en schepen heeft. Om ooit 'n schip te kunnen bekostigen en kopen heb ik een werkje gemaakt met een stoomboot en als tekst 'Wie verre wil varen moet sparen en vergaren'. Het is gelukt. De collectie thuis in Nederland omvat diverse Egyptische Koningen(innen), grote zeilschepen zoals de Amerigo Vespucci, VOC Volzeilschepen, de 'Nachtwacht' van Rembrandt en nog vele andere. Misschien kan ik U later deze en anderen ook nog eens laten zien.

Tiny de Leu-Kwakman

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

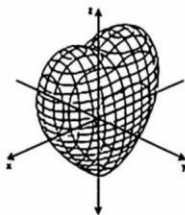
Hartproblemen aan de Costa Blanca? Tel: 679 928 383

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)

Een cursus weerbaarheid? Ooit aan gedacht? Sinds kort volgt een groep enthousiaste vrouwen deze cursus in clubverband. Hij wordt gegeven door Lydia Zijdel, de hoogste vrouwelijke vechtsporter in rolstoel ter wereld. (3e dan Shuri Ryu Karate en 2e dan Aikido) 'Hetgeen alle deuren wereldwijd voor mij opent. Heel fijn, niet voor mezelf, maar omdat ik dan veel voor anderen kan bereiken', zegt ze zelf. En dat blijkt ook uit haar verhaal. Lydia heeft duizenden gehandicapte mensen weer een doel én zin in het leven gegeven.

Hoe kwam je ertoe juist een vechtsport te kiezen om daarin zo'n hoog niveau te behalen?

Ik heb twee levens: een voor het ongeluk en een daarna. In 1982 kreeg ik een auto-ongeluk en dat leverde een dwarslaesie op. Ik belandde dus in een rolstoel. Tijdens de revalidatie kreeg ik een boek over Aikido (een vechtsport met filosofische inslag) in handen en dat intrigeerde me zo, dat ik me heb opgegeven voor de opleiding. Ik heb altijd veel gesport, in mijn jeugd korfbal, daarna basketball en ik heb veel gezwommen. Voor Aikido heb je veel innerlijke kracht nodig. Ik dacht: 'Fysieke kracht heb ik ingeboet, maar innerlijke kracht heb ik genoeg!'

Had je leven er zonder dat ongeluk anders uitgezien? Wat deed je eigenlijk in dat eerste leven?

Ten tijde van het ongeluk was ik voorzitter van de universiteitsraad van de Universiteit van Amsterdam, een full time baan. Ik was eveneens in de race voor een kamerzetel. Mijn leven was op weg totaal anders te worden. Als ik naar dat ongeluk kijk, bedenk ik: 'Het heeft zo moeten zijn, ik was op de juiste plek. Anders was ik zo'n Erica Terpstra op het rode pluche geworden. En nu heeft het me zover gebracht! Ik heb de hele wereld rondgereisd, waanzinnig leuke mensen ontmoet en duizenden gehandicapte mensen een zin in het leven gegeven. Ik had het niet willen missen!'

Geef je daarmee aan dat je handicap je leven een positieve wending heeft gegeven?

Jazeker! En gelukkig - hoe vreemd dat ook klinkt - op een leeftijd waarin je je nog volledig kunt aanpassen en de goede dingen uit je beperkingen kunt halen. We verkeren hier in Moraira natuurlijk in een groep ouderen. En oud-woorden brengt lichamelijke problemen met zich mee, daar ontkomt niemand aan. Je merkt hoe moeilijk veel mensen het daarmee hebben en hoe weinig acceptatie er is. Terwijl je, als je jong bent, nog creatief bent en strijdlustig. Je bent je veel bewuster van wat het leven te bieden heeft.

Camarot S.L.

VERZEKERING

Anita Schöningh

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

Ziektekosten

Doorlopende
reis

enz!

Opstal
Inboedel

VERZEKERD
ONDER DE
SPAANSE
ZON

Ongevallen

Auto

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



Foto: Weerbaarheidscursus door Lydia Zijdel. (zie verslag op pagina 21)

Vertel eens wat over dat nieuwe leven dat je aan gehandicapten hebt gegeven?

Een van de laatste projecten dat zo'n 2 1/2 jaar geduurd heeft, was in Ethiopië. Ik had daar aan gehandicapten een sport- en spelcursus gegeven en vroeg daarna wat ze nog zouden willen. Een vrouw, de ergste gehandicapte, zei: 'Ik wil sportleraar worden!'

Daar sta je dan. Er was op dat gebied niets, vooral als je rekening houdt met het ontbreken in Afrika van alles wat geld kost. Geen paralympics met prachtige accommodaties en geweldig materiaal, maar hooguit een grasveldje en wat goedkope spulletjes. Toen ik overal op muren stuitte, heb ik zelf een cursus op basis van CIOs-materiaal ontwikkeld en ben die gaan geven, samen met anderen. Die gehandicapten zijn allemaal leraar geworden en dragen de kennis weer over aan anderen. Ze hebben een baan en hun leven heeft zeker zin. Anders hadden ze een totaal afhankelijk bestaan geleid. En zij helpen anderen weer! Het stond voor mij meteen vast dat ik voor gehandicapten wilde werken, want door de voorbeeldfunctie die je hebt, zet je andere mensen op het juiste spoor.

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



Laatste keer dit seizoen!!

maandag 26 en dinsdag 27 maart

Stampotten 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 19 uur.

¡Hasta pronto!

Je hebt over de hele wereld weerbaarheidscursussen gegeven. Wat houdt dat eigenlijk in?

Weerbaarheid is het vergroten van je eigen mogelijkheden. Je leert houden van jezelf en kunt daardoor je grenzen beter bewaken en ook verleggen. Daarnaast leer je anderen zo ook jouw grenzen te respecteren. En denk eraan: de grens van vandaag is niet die van gisteren! Naast het mentale deel is er ook een fysiek stuk. Je leert grepen en trucs om je tegenstander uit te schakelen. Maar let wel: slechts 1/4 deel van je weerbaarheid is fysiek, 3/4 is mentaal. Wel is het zo dat het gemakkelijker is mentaal grenzen te stellen, als je fysiek tot veel dingen in staat bent. En dat kun je leren.

Verschilt de cursus in de club van die je eerder, wereldwijd, hebt gegeven?

Het is een korte kennismakingscursus, een die ik zelf nooit meer gaf. Ik leidde anderen op om dat te kunnen doen. En hier beschikt iedereen over twee armen en twee benen. Wel is men een beetje stijver soms, maar men hoeft niets te compenseren. Ik richt me nu ook bijvoorbeeld op valpreventie omdat deze doelgroep daar te zijner tijd veel aan kan hebben. Deze eerste cursus is alleen voor vrouwen. Normaal vind ik het fijn om met mannen én vrouwen te werken. Mannen en vrouwen gaan namelijk op een heel andere manier met hun handicap om.



Ik vind het jammer dat ik niet mee kon doen. Is er nog een kans?

In de komende herfst wil ik een cursus voor mannen geven. En daarna komt er weer een herhalingscursus.

Hoopvol om zo te eindigen. In deze Nieuwsbrief staat het verslag van een cursist. Mocht dit interview u niet enthousiast maken, dan doet dat verslag het wel. Ik sta in ieder geval al in de startblokken!

Annette François

Voor meer informatie: <http://www.lydiazijdelfoundation.com>



Clinica Benissa



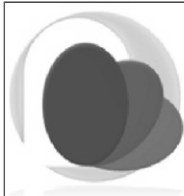
Avda. País Valencià 19, Benissa

Tel.: 965733157

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 (Aercopedico 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

Gekarameliseerde appel met roomijs.

Een eenvoudig te maken, maar toch heerlijk nagerecht.

Toetjes is eigenlijk niet zo mijn ding. Ik loop altijd heel lang na te denken wat ik zal maken. De inspiratie ontbreekt mij meestal hiervoor.

Jaren geleden kreeg ik een keer een idee voor dit gerecht. Meestal vraag ik aan de minst culinair aangelegde gast aan tafel om me bij het maken in de keuken te helpen. Verbaasde gezichten alom!

Het slachtoffer weet dan nog niet dat hij of zij het hele gerecht gaat maken, dat het zeker zal gaan lukken en ook nog eens verrukkelijk gaat smaken. Vaak hoor ik later dat mijn slachtoffer vanaf dat moment niet meer uit de keuken weg te slaan is en te pas en te onpas gekarameliseerde appel maakt.

De ingrediënten voor 4 personen.

3 fris-zure appels van redelijk formaat

¼ pakje roomboter

100 gram suiker

Kaneel

Een borrelglasje calvados of Spaanse rum

Bereiding:

Schil de appels, snijd ze in kwarten en haal de klokhuisdelen eruit. Snij vervolgens die kwarten nog eens in 4 partjes van ongeveer gelijke dikte. Bestrooi de partjes appel rijkelijk met kaneel.

Zet een grote koekenpan of hapjespan op middelgroot vuur en smelt hierin al roerend de boter.

Zodra de boter gesmolten is gaat de suiker erbij. Blijf continue roeren. Bij een bepaalde hoge temperatuur gaat de suiker smelten en even later ook verkleuren. Pas op dat het niet verbrand! Wacht al roerend tot de suiker middel bruin van kleur is en voeg alle appel toe.

Blijf continue voorzichtig doorscheppen. De suiker begint nu op te lossen. Als de suiker helemaal is opgelost is een mooie lichtbruine kokende saus ontstaan. Zet het vuur nu uit.

Nu gaan we de appel flamberen. Vraag om aandacht van de gasten aan tafel en gooi het glasje drank over de appel. Steek je het mengsel meteen aan met een aansteker met lange steel. Doe dit nooit met te veel alcohol en niet onder een afzuigkap met stoffen filter!

Serveer met roomijs op een klein diep bordje.

Smakelijk eten.

Kok Kroef

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**



The International Clinic MORAIRA

Dr. Guido Campman
Dra. Marina van den Bossche
Huisartsen
Ctr. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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



Hotel Los Limoneros welcomes you to the charming
Mediterranean resort of Moraira. The hotel is situated close to
the town centre and is only 500 metres from the beach.

16-en suite rooms, private swimming pool and gardens

Tel +34 966 490 351

C/Mar Norte 20, 03724 Moraira

www.loslimoneros.com

loslimoneroshotel@hotmail.com

La Mesa a restaurant with charm and style where you can relax
and enjoy the flavours of the Mediterranean which influence
and inspire our menu

Day menu change each week 9.90€

Saturday and Sunday Lunch Menu Especial

Opening hours 12-16/18-Late Closed Tuesday

Tel +34 966 490 351

C/Mar Norte 20, 03724 Moraira

www.loslimoneros.com

loslimoneroshotel@hotmail.com



Deze maand: **Pyrostegia venusta**

Zoals u weet, valt ook hier aan de Costa Blanca de natuur wat terug in de wintertijd. Niet zoals in het Noorden van Europa, waar bomen en planten hun bladeren verliezen, mede door de vorst en andere winterse perikelen. De terugval hier betekent wat minder bloeiende planten. Daarom beschrijf ik u graag een plant, die in december, januari en februari uitbundig bloeit. Het betreft hier de *Pyrostegia venusta*, (syn. *Bignonia venusta* of ook wel de *Pyrostegia ignea*.) Voorheen zag je de plant toegepast op de Canarische eilanden en ook wel aan de Costa del Sol. Maar hier aan de Costa Blanca nauwelijks. De laatste jaren is hierin verandering gekomen. De *Pyrostegia* is afkomstig uit Zuid Amerika zoals Brazilië, Paraguay, Argentinië etc. De plant behoort tot de familie van de Bignoniaceae. De geslachtsnaam komt vanuit het Grieks. 'Pyro' betekent, zoals u waarschijnlijk wel bekend voorkomt, 'vlam' en slaat dus op de oranje kleur van de bloem. 'Stege' betekent bedekking en beschrijft dus zijn groei-uiteerlijk. *Venusta* betekent vrij vertaald, het aantrekkelijk maken. Zoals ik u al noemde, vertoont de plant vroeg in het jaar een opvallende en spectaculaire bloei, met buisvormige bloemen, die een lengte hebben van 5 tot 7 cm en die een hele wand kunnen bedekken. De kleur van de bloemen is, zoals gezegd oranje, precies zoals de kleur van het shirt van het Nederlandse voetbal of hockey elftal. De bloemen zitten in trossen van 15 tot 20 stuks. Deze klimplant kan meters hoog groeien, tot wel 20 meter. In Zuid Amerika groeit de plant in zijn natuurlijke omgeving met zijn hechtranken, hoog in de bomen. De plant is groenblijvend en heeft mooi groen ovale bladeren met een lengte van 4 tot 8 cm. Hier in Spanje wordt de plant het meest toegepast tegen muren, schuttingen en traliewerk. Bij een goede standplaats, op een zonnige plek, kan de plant zelfs zo'n beetje het hele jaar door bloeien. De bodem moet goed doorlatend en liefst wat humusrijk zijn. Als de plant pas gepoot is, moet ze regelmatig bewaterd worden. Is de plant goed aangeslagen, dan heeft deze geen watergift meer. De *Pyrostegia venusta* is dus redelijk droogtebestendig. Ook heeft de plant medicinale eigenschappen. O.a. worden ervan drankjes gemaakt voor behandeling van diarree en tegen hoest, maar ook zijn er drankjes tegen luchtinfectie ziektes, zoals verkoudheid, bronchitis en koorts. Het onderhoud van de plant is bescheiden, maar de plant moet wel op z'n tijd gesnoeid worden. Zeker na de bloei. Al met al, gaat het hier om een erg interessante klimplant. Indien de kleur oranje voor u geen struikelblok is in combinatie met andere planten, dan kan ik u de *Pyrostegia venusta* warm aanbevelen. Deze plant brengt immers kleur en vrolijkheid in uw wintertuin, op een moment dat de andere planten het even laten afweten.



Rik de Greeff.



Een veel voorkomende klacht in alle leeftijdsgroepen is een stijve nek. Dit gaat al dan niet samen met pijn in de nek en schouders. De beperking in de nek wordt vooral opgemerkt bij het autorijden. Er kan niet goed in de dode hoek worden gekeken en achteruit rijden gaat volledig op de spiegels. Vaak wordt deze toch wel handicap gewijd aan leeftijd en soms is er door (para)medici gezegd dat het om slijtage gaat. De waarheid achter de stijve nek is echter complexer, maar zeker niet onbehandelbaar.

Doordat de nek stijf is en dus niet goed beweegt is deze ook kwetsbaar. Dit uit zich vaak in nek/schouderpijn en/of hoofdpijn. Het voeren van een gesprek met iemand naast je is na enige tijd pijnlijk en de stoel moet worden bijgedraaid, de televisie moet recht voor het gezichtsveld staan en het lezen van een boek roept pijn op. Ook slapen kan niet in alle posities en de nek moet goed ondersteund zijn om pijnklachten 's nachts te voorkomen.

De oorzaak van een stijve nek wordt vaak gezocht in de spieren. Niets is echter minder waar! De werkelijke oorzaak van een stijve nek ligt ALTIJD in een of meerdere gewrichten in de nek. Dit is eigenlijk in de gehele wervelkolom het geval. De spieren reageren wel op een probleem in de gewrichten en spannen aan om bescherming te geven, maar dit is NIET de OORZAAK van de klacht. Vandaar dat massage, spierverslappers en warmte meestal alleen tijdelijke verlichting geven.

Bij een stijve nek is er vrijwel altijd sprake van verklevingen in en rondom de gewrichten. Verklevingen ontstaan doordat tijdens de dagelijkse bezigheden er kleine beschadigingen ontstaan die op zich niet gevoeld worden. Deze beschadigingen worden microtraumata genoemd. Na zo'n kleine beschadiging maakt het lichaam littekenweefsel aan. Dit littekenweefsel vormt feitelijk de verkleving. Mensen die belastend werk doen, een slechte houding hebben of een echt trauma hebben gehad zijn meer vatbaar voor deze verklevingen. De adhesies maken eigenlijk het gewricht stijf en er kan dus minder bewogen worden. Dit komt dus inderdaad meer bij ouderen voor, omdat die gedurende langere tijd kleine beschadigingen hebben ondergaan en dus meer littekenweefsel gevormd hebben. Dit heeft dus absoluut niets met slijtage van de gewrichten te maken. Eigenlijk is de slijtage maar zelden de oorzaak van de stijfheid. Wel zegt de slijtage iets over de hoeveelheid belasting die er op een nek heeft gestaan en daar zijn dan natuurlijk ook meer verklevingen te vinden. Belangrijk verschil is dat de verklevingen behandelbaar zijn en kunnen worden weggewerkt, terwijl slijtage niet kan herstellen. De behandeling van de chiropractor is gefocust op het doorbreken van de verklevingen en dus op het vergroten van de mobiliteit. Dit gebeurt door middel van specifieke manipulaties van de gewrichten op het niveau waar er verklevingen aanwezig zijn. Ook andere structuren worden daarin meegenomen. Verder adviseren wij hoe de belasting op de nek geminimaliseerd kan worden. Dit gaat gepaard met adviezen over o.a. (werk)houding, oefeningen, slaaphouding, voetenstand en verder wordt er natuurlijk in de gehele wervelkolom en het bekken alles aan gedaan om de stand en belasting van de nek te normaliseren. Indien nodig laten we röntgenfoto's en/of scans maken om de diagnose te ondersteunen. Ook oude röntgen- en scanonderzoeken worden bekeken en meegenomen in de diagnose. Mensen die in onze kliniek worden behandeld hebben spectaculaire verbetering of volledig herstel van de draibeweging van de nek en minder pijn omdat de oorzaak van de klacht wordt aangepakt. Het is zeker niet nodig te moeten leven met een stijve nek en alle bijbehorende klachten. Als de OORZAAK wordt aangepakt zullen de klachten zeer zeker verbeteren.

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)

PC Zelfhulp – 2.

Vorige maand hield ik in deze Nieuwsbrief rubriek een pleidooi om meer de nadruk te gaan leggen op het verstrekken van *informatie* waardoor u meer in staat zult zijn om uzelf te helpen, of de weg te vinden naar PC-gerelateerde onderwerpen. In verband daarmee wil ik u attenderen op het feit dat op **dinsdag 8 Maart** de Javea Computer Club (JCC) 'open house' heeft van 9:30 tot 12:30 uur in hun clubgebouw in Javea. Vanuit Moraira een kwartiertje rijden. U kunt veel plezier hebben van uw eventuele lidmaatschap van die club wegens de vele experts en activiteiten. Vorige maand schreef ik daar al over. Zie: <http://javea-computer-club.wikidot.com>. De JCC video groep heeft een filmpje gemaakt dat u een indruk geeft van de Club, zijn gebouw en hoe u er kunt komen. Zie: <http://youtu.be/g1iQb1Trtdw>. De coördinator van de 'Hollandse tafel' is Kees Koster. Ik zal er ook zijn. Kom eens kijken!

- Hulpnieuws:

Over onze website gesproken: er komt een nieuwe rubriek: 'PC Links' genaamd. U vindt daar de Links naar diverse informatiebronnen. Als in de toekomst in deze Nieuwsbrief naar 'PC Links' wordt verwezen dan betekent dit dat u het toepasselijke internet adres aldaar kunt vinden. U hoeft zo'n link maar aan te klikken om met uw browser naar het betreffende adres te gaan. De link-lijsts is nog in ontwikkeling. Als u er opmerkingen/wensen over heeft dan hoor ik die graag.

- Een paar aanradertjes:

Als u op Google een onderwerp of site vindt, let dan goed op de adresregel bovenin de browserpagina. De link die u in Google gevonden heeft en aanklikt zou in die adresregel moeten verschijnen. Maar in toenemende mate komt daar eerst in een flits iets anders te staan. Vaak met het woord Google erin en nog iets anders, zoals bijvoorbeeld doubleclick. Dan is er mogelijk stiekem een programmaatje op uw PC geplaatst dat óf spyware bevat óf erger. Wantrouw dan die site. Ik heb vastgesteld dat een bekende virusscanner het soms niet opmerkt. Wél achteraf, als u een volledige virusscan uitvoert. 'Spybot' (freeware) vindt ook regelmatig zulke ondeugden terwijl ze niet opgemerkt waren door Anti Virus software.

- Voor de geoeffenden/technen:

Als u op Google informatie over een hardware product zoekt dan worden u vaak meerdere bronnen aangeboden. Bij elk item dat Google vindt staat (in groene kleur) de link naar de website waar u heengaat. Als u daar '**tweakers.net**' ziet staan, kies die dan. Tweakers.net is een gratis site en wordt bevolkt door tweakers, oftewel technen en nerds. Hun hobby is om diep in hardware en software te duiken, te testen en eventueel hun verborgen mogelijkheden en zwakten boven tafel te krijgen. Ik heb heel vaak veel nut gehad van wat ik daar vond. U kunt zich bij de site gratis laten registreren en dan kunt u daar forumdiscussies volgen en vragen stellen die door ter zake deskundige mensen meestal vlot beantwoord worden. Dat was het voor deze maand. Volgende maand meer nieuws over hulp op afstand met 'Join Me'. We maken vorderingen...

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 1-5º
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 meereiden 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

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

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 voor een gratis brochure. Kom nu naar onze showroom, dan krijgt u persoonlijk advies van onze adviseurs. Welkom!

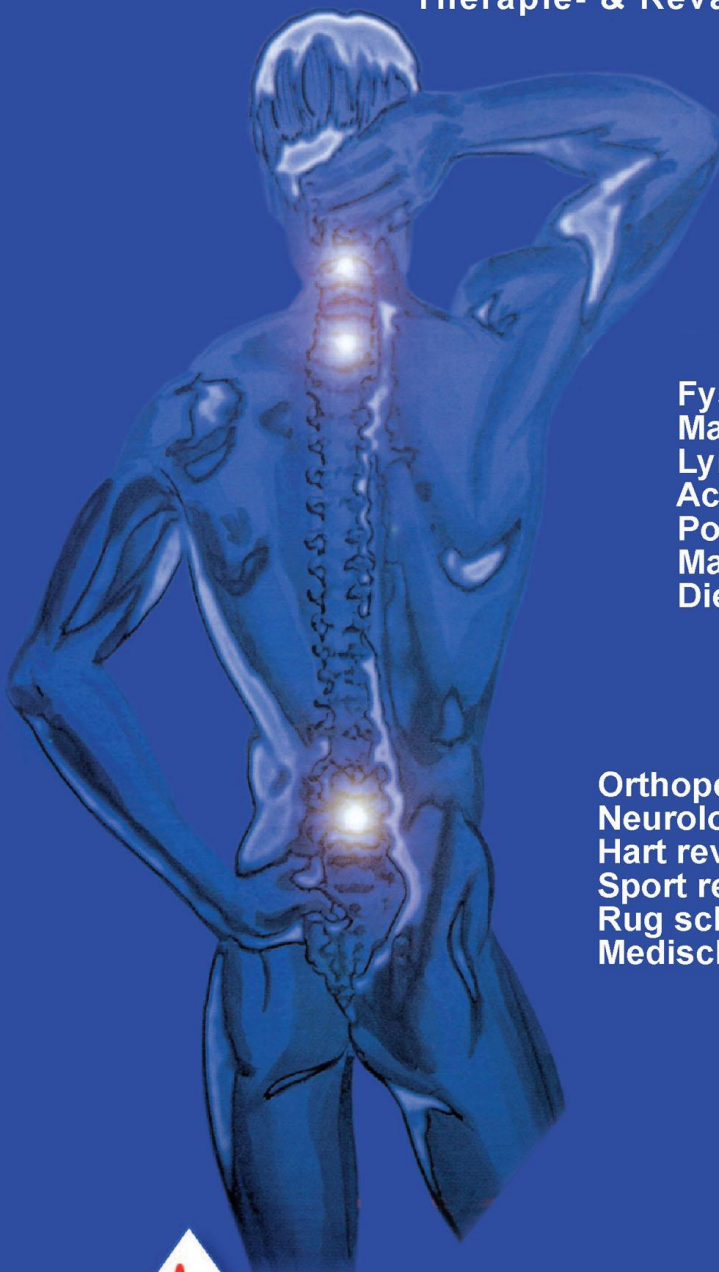
 **Bel voor een uitgebreide brochure: 96 - 579 32 29.**



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

