

WE GAAN DE ZOMER TEGEMOET!

De temperatuur is heerlijk en de natuur laat zich van de kleurigste kant zien. Aan de kust worden al veel gasten gesignaleerd en de dorpen en stadjes vieren feest. Stierenvechten is er niet meer bij, maar het meten in behendigheid met koetjes en stiertjes zit de Spanjaarden toch in het bloed. En dat moet getoond worden! In het bestuur vond een kleine wisseling plaats en ook daar is vernieuwing. We leven nu veel meer buiten en het clubhuis kent eveneens een terras.....

VERDER IN DIT NUMMER O.A.:

Klassieke muziekavond
op reces

Het Paasbuffet was een
groot succes

De Euryops: een
Rijkbloeiende aanwinst

Bridge en cultuur bijten
elkaar niet

Glitter en glamour in
Benidorm





Buenaventura Villas

Ctra. Moraira – Calpe, 27
Edificio "Vistamar"
03724 Moraira – 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

**TE KOOP of TE RUILEN tegen villa
met zeezicht. Ref. A-194**

Ruim 3 slaapkamer-appartement
in het centrum van Moraira.
Mooi uitzicht op zee en de
jachthaven. Groot terras op het
zuiden. Met 2 badkamers, parking
en grote berging.

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 Het tenniscentrum van **DE LAGE LANDEN**

30 % KORTING

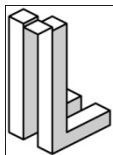
**VOOR AL UW RESERVERINGEN IN HET HOTEL
VOOR FAMILIE OF BEZOEKERS**



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

BAR – RESTAURANT – HOTEL – TENNIS – MINI GOLF

Foto voorpagina: Annette François



BESTUURSSAMENSTELLING per 28 maart 2013	7
COMMISSIES & CONTACTEN.....	9
WEEKKALENDER.....	11
MAANDKALENDER EN EVENEMENTEN IN 2013.....	13
VAN DE VOORZITTER	15
VAN DE PENNINGMEESTER.....	15
WAARSCHUWING	21
EERSTE PAASDAG	21
PAASBUFFET	25
BRIDGEREIS 2013	27
SPEURTOCHT BENISSA 16 APRIL 2013	29
NVOC BEZOEKT 'BENIDORM PALACE DINNERSHOW'.....	31
WEERBAARHEIDSCURSUS.....	35
BERGSTAPPERS NAAR GATA DE GORGOS	35
BERGSTAPPERS IN MEI	37
KLASSIEKE MUZIEK OP RECES	37
FILMAVOND IN MEI.....	37
ALPE D'HUZES.....	39
(KRONINGS)FEEST	41
DE MEDITERRANE TUIN	41
BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS	42
KERKDIENTEN.....	42

Bekijk de Nieuwsbrief ook op onze site: www.nvoc-delagelanden.com

Daar waar in artikelen een link staat aangegeven naar teksten, foto's, artikelen of YouTube filmpjes op internet, hoeft u deze link in de digitale versie van de Nieuwsbrief slechts aan te klikken om het betreffende item te kunnen zien en eventueel te kunnen horen.

ZUINIGE ELEKTRISCHE VERWARMING

Hoog rendement, zeer snelle opwarming

Gezellige en gezonde warmte

Geen installatiekosten

Hoofd- of bijverwarming

De definitieve oplossing

Bel mij voor gratis demo

GALOR RADIANT



**BESPAAR 30-50%
OP VERWARMING**

www.stralings-warmte.com

638 530 052

DE ZONNEWARMTE IN HUIS



Service en Onderhoud

Wij doen alles, van 't vervangen van een lampje tot volledige motorrevisie, van het herstel van een krasje tot compleet carrosserie spuitwerk.

**Dames: gratis
veiligheidstest
terwijl u wacht!
(OK.. Heren ook!)**

**10%
KORTING
voor clubleden**

**Gratis Airco
gezondheids check
(op vertoning van
deze advertentie)**

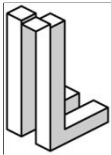
Alle werkzaamheden inclusief afhandeling verzekering

Telefoon: 96 649 3226 / 676 163 896

Larry's

Calle Pozo 48 (vlak bij de Mas y Mas)

03726 BENITACHELL



NEDERLANDS-VLAAMSE ONTSPANNINGSCLUB 'DE LAGE LANDEN'

**NIEUWSBRIEF
MEI 2013**

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 penningmeester.

Contributie: De contributie voor 2013 is vastgesteld op € 80,00 per persoon.

Bankrekening: IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544 BIC: BSABESBB

Colofon: Deze nieuwsbrief verschijnt 9x per jaar en ligt steeds voor u klaar in 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: **21 mei 2013.**

E-mail: Uitsluitend naar: redactie@nvoc-delagelanden.com



Marike den Dulk

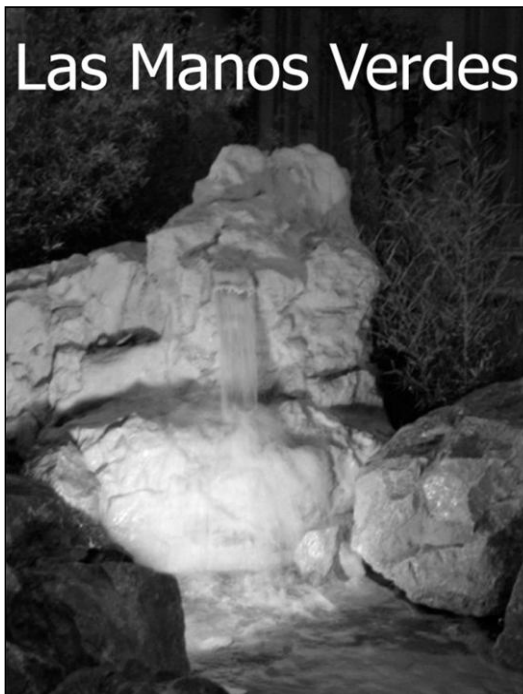
Avenida del Portet 42, Edificio El Forti,
Local I te Moraira
(tegenover de Peugeot garage).
Telefoon en fax: 966 490 347
E-mail: mail@marikedendulk.com

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

BESTUURSSAMENSTELLING per 28 maart 2013

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Chris Jacobs 634 337 907 nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	Externe zaken Biljarten Golf Toneel
1^e Vicevoorzitter	Joany Hübscher-Cohen 659 674 974 nvoc.joanyhubscher@gmail.com	Bridge KKK Klaverjassen
1^e Secretaris	Cora Dekkers-Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Tuinclub Ziekencontact
2^e Secretaris	Arlette van der Burg-Mol 965 748 560	Bibliotheek Prikbord Spaanse les
Penningmeester & 2^e Vicevoorzitter	Wim Witteveen 669 454 373 nvoc.wimwitteveen@gmail.com	Advertenties Lay-out Tennis Golf
Vice- penningmeester	Theo Tappen 691 126 570 nvoc.theotappen@gmail.com	Jeu de boules Tennis
Bestuurslid	Anneke Blokland- van Leeuwen 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bar Mode Op Maat Zangkoor
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers-Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Exposities Keuken Publicatiebord Schilderen
Bestuurslid	Perry van Glabbeek 966 498 075	Accommodatie Evenementen Gastvrouwen Technische zaken Golf

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



EHBO

EERST HERMAN BIJ OPKNAPPEN

OPKNAPPEN / ONDERHOUD
(huis, zwembad & tuin)

TEL: 663 733 170
Altea / Calpe / Moraira / Benissa / Javea



MVSCONSTRUCTORA

NEDERLANDSE AANNEMER

NIEUWBOUW - VERBOUW - RENOVATIE

Met ons team van vaste onderaannemers kunnen wij al uw projecten uitvoeren.

Vakmanschap, kwaliteit, veilig en gegarandeerd.

BETONWERK

Zwembaden - terrassen - keermuren - funderings- en betonherstel.

Hollandse kwaliteit

Contact: Marcel van Scheppingen
Partida Biserot A 54 Jesus Pobre

Telefoon: (0034) 606 567 895
mvsconstructora@hotmail.com

referentiewerken: www.mvsconstructora.com

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Crouchs	966 490 385
	Chris Jacobs	634 337 907
Bergwandelen:	Harm Kroon	634 398 125
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
ClubBand	Theo Tappen	691 126 570
Evenementen:	Monique Crouchs	699 985 116
nvoc.evenementen@gmail.com		
Evenementenkalendar Beheer:	Rini den Hartog	965 747 479
Externe zaken:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Chris Jacobs	634 337 907
Fotokopiëren:	Elly Huikeshoven	
Gastvrouwen:	Joany Hübscher	965 745 206 & 659 674 974
	Perry van Glabbeek	966 498 075
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 Hallemans	965 973 454
Leestafel:	Beatrijs Bachman	667 441 720
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	965 748 459
Nieuwsbrief Redactie:	Annette François	669 376 361
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:	Louk Clavan	966 494 182
	Anna Kerkhoven	966 491 834
Spaanse les:	Trudi van Dorp	965 973 199 & 639 361 999
Spaanse les:	Nico Huikeshoven	968 979 837 & 680 172 746
Technische zaken:	Chris Jacobs	634 337 907
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	691 126 570
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
	Hein van Doorn (administrateur)	965 747 142
Toneel	Rini de Hartog	600 373 632
Tuinclub I:	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

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**



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



Maandag

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

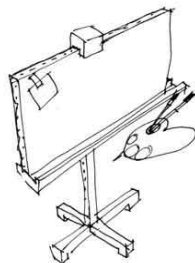
Biljartclub
Zangkoor Alegría
ClubBand
Inschrijven bridge
Bridgedrive



Dinsdag

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

Biljartclub
Tennisclub Solpark
Mode Op Maat
met Coby en Beatrijs



Woensdag

Hele dag
Vanaf ± 13:00
20:00

Biljartclub
Golf
Klaverjassen



Donderdag

Hele dag
10:00 - 12:00
10:00 - 13:00
16:00 - 20:00
16:30 - 18:00
15:30 - 18:00

Biljartclub
Jeu de boules
Tekenen en schilderen met Anna & Louk
Clubmiddag
Geldzaken
Bibliotheek



Vrijdag

Hele dag
10:00 - 12:00
14:30 - 14:50
15:00 - 18:30

Biljartclub
Tennisclub Solpark
Inschrijven bridge
Bridgedrive



Zaterdag

Vanaf ± 13:00

Golf

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

MEI 2013

2 mei	17:00 uur	Kroningsborrel	
3 t/m 6 mei		Golfreis	
18 mei	09:30 uur	Bergstappers	37
21 mei	20:00 uur	Filmavond	37
26 mei	10:30 uur	KKK	

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

Wijzigingen voorbehouden. Houdt u het mededelingenbord, prikbord en - indien van toepassing - onze website en/of mededelingen@nvoc-delagelanden.com in de gaten voor nadere details, wijzigingen en eventuele overige activiteiten!

DEELNAME AAN ONZE CLUBACTIVITEITEN IS GEHEEL VOOR EIGEN RISICO

Mededelingen via mededelingen@nvoc-delagelanden.com dienen ingeleverd te worden bij redactie@nvoc-delagelanden.com of een van de bestuursleden, waarna Mohan Metha voor publicatie zal zorgen.

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

Bezoek dan de website:

www.teulada-moraira.es/apartados/agenda/1258



PELUQUERIA - KAPPER - UNISEX

Dixie dot

by Cassandra

tel: 966 490 643

Avda. del Portet 44 03724 Moraira

elke vijfde knipbeurt gratis

Openingstijden:
ma, woe t/m vrij
10:00 - 18:00 uur
dinsdag gesloten
zaterdag: van
10:00 tot sluiting

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



Ontspanningsmassage Masajes Esmeralda

tel: 657 097 586 www.masajes.web-log.nl

Geeft Rust en Weldaad aan lichaam en geest, brengt de balans terug in het lichaam, neemt spierstijfheid of krampen weg, verbetert de bloedsomloop en helpt spieren te ontspannen. Deze massagevorm is voor iedereen geschikt, want ook als u prima in uw vel zit is deze massagevorm als Weldadig te ervaren. Gun uzelf deze Weldaad bij u aan huis, 1 uur voor slechts € 35.



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

VAN DE VOORZITTER

Beste clubleden,

Graag wil ik een bedankje geven voor de aangename en geslaagde ledenvergadering. Dit dank zij de inzet van velen onder ons. Ik wil graag een extra pluimpje geven aan secretaris Cora en de penningmeester Wim.

Verder heb ik vernomen dat de bridge reis weer goed en leuk verlopen is en dat jullie Nederlanders uitkijken naar de kroning van de nieuwe Nederlandse Koning. Jullie zullen er natuurlijk weer een leuk Hollands feestje van maken en wij, Vlamingen, zullen dat weer moeten ondergaan zeker?

Ook nog een welkom aan alle nieuwe leden.



Christiaan Jacobs

VAN DE PENNINGMEESTER

Op 22 april hadden ca. 25 leden hun contributie 2013 ad € 80,- nog niet betaald. Hierbij het zeer dringende verzoek het bedrag nu zo spoedig mogelijk over te maken op de rekening bij de SabadellSolbank: 0081 0674 63 0001386544

Als u dit bedrag wilt overmaken vanaf een buitenlandse rekening, dan kunt u de volgende gegevens gebruiken:

IBAN code ES05 0081 0674 6300 0138 6544

BIC: BSABESBB

Men kan ook contant betalen of pinnen op de clubmiddag.

In het april nummer hadden we vermeld dat mocht de contributie niet ontvangen zijn **vóór 15 april 2013** de niet-betalers uitgesloten worden van deelname aan de clubactiviteiten. We willen u nog één keer respijt geven en schuiven deze datum op naar **30 april 2013**.

Met vriendelijke groet
Wim Witteveen

alexspanje

sparen

beleggingen

beheerd vermogen

Waar moet u heen
met uw geld?

Resultaat geldt. Laat uw geld beleggen door alex

Uiteindelijk draait het bij vermogensbeheer om het resultaat. Vanaf de oprichting heeft Alex Vermogensbeheer goede resultaten laten zien. De Euro Stoxx Total Market Index scoorde +36,9% in dezelfde periode (jan 2008 t/m dec 2012) en werd dus met glans verslagen.

Onze strategie is actief beheer. Dagelijks inspelen op kansen, maar ook actie ondernemen als de risico's toenemen. We combineren dus vermogensbehoud met vermogensgroei.

Meer informatie over Alex:
www.alexspanje.com, info@alexspanje.com of bel + 34 952 924 011

De waarde van uw beleggingen kan fluctueren. In het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst.

Een behaald rendement van:

+34,0%

jan 2008 t/m dec 2012, behoudzaam profiel

Deze pagina is alleen te bekijken in de uitsluitend voor NVOC-leden beschikbare drukwerk uitgave van de Nieuwsbrief van mei 2013.



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

Deze pagina is alleen te bekijken in de uitsluitend voor NVOC-leden beschikbare drukwerk uitgave van de Nieuwsbrief van mei 2013.



De modewinkel aan de Costa Blanca voor dames en heren

Damesmerken;

o.a. Betty Barclay, Cambio, Elisa Cavaletti, Espresso, Gerry Weber,
Geisha, Juffrouw Jansen, L'Argentina, Michele,
Sao Paulo, Taifun, Zerres

Herenmerken;

Claudio Campione, Fellows, Gardeur, Mc Gregor, PME,
State of Art, Van Gils, Van Santen van Santen

De nieuwe zomercollecties zijn binnen bij BG Intermoda!

Wij verwelkomen U graag in één van onze winkels

Altea; C/ La Mar 1 (Paseo)

Denia; C/ La Mar 24, hoek C/ Carlos Senti- C/ La Mar

WAARSCHUWING

Keurige mannen in nette pakken in de kleuren van Repsol, komen gasflessen, drukventielen en slangen controleren. Zij maken van te voren netjes telefonisch een afspraak. Ze zien er keurig uit en gedragen zich zeer voorkomend. Ze laten een papier zien van een of andere firma, die de controles mag uitvoeren. Ze willen je van te voren een papier laten tekenen waarop je instemt te betalen voor datgene wat volgens hun vervangen moet worden. De prijzen daarvan staan ook vermeld. Alleen veel duurder dan gangbaar. Maar het betreft mogelijk een oplichtersbende die in deze regio momenteel opereert. De politie kan ze niet oppakken omdat ze zich aan alle kanten hebben ingedekt. Iemand die het niet vertrouwde belde de politie. Die arriveerde onmiddellijk en pakte de 'boeven' alle papieren af, meer konden ze niet doen.

Wees op Uw hoede en ingeval niet Uw eigen of de gebruikelijke firma zich voor deze controle meldt, dubbelcheck het, door uw firma later zelf terug te bellen of het inderdaad klopt. Teken niets vooraf.

het Bestuur

EERSTE PAASDAG

Wat een bijzondere dag dit jaar. Afgezien van het feit dat delen van Nederland hun eerste 'Witte Pasen' ever beleefden, hadden wij een bewolkte, doch warme dag.



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

Op het programma stond, zoals altijd de laatste zondag van de maand een KKK en omdat het Eerste Paasdag was, werd er naderhand op de club genoten van de wederom voortreffelijke Paaslunch.

Beginnen we met de KKK. Iedereen weet dat de derde K staat voor Kuieren. Nu is de invulling van Chris en Adriaan wel uiteenlopend, van een korte wandeling over een boulevard of havenhoofd tot een combinatie van park en rivierbedding of boomgaard. Deze keer verrasten ze ons met een wandeling met bergstappers allure. Over geitenpaadjes, rotspartijen en langs stekelbosjes werden wij door een prachtige vallei c.q. kloof, oftewel de Barranco de la Viuda naar het oude smokkelaarstrandje gebracht. Vaak werd er op handen en voeten, zittend en met veel hulphanden van medewandelaars een rotspartij bedwongen. De wandeling was prachtig, de omgeving schitterend en het weer heerlijk.

Niet iedereen was echter op een dergelijke wandeling ingesteld. Men was op z'n 'paasbest' gekleed, had veelal niet met schoenen op een dergelijke wandeling gerekend, ondergetekende inclusief. Weer anderen hadden een paraplu of andere dingen in de hand en je had beide handen nodig om te klauteren. Ondanks dit alles was de stemming opperbest. Het was spannend er bloeiden veel bloemen en ondanks wat gemorrel en gemopper, ging het gestaag verder en wisten we, we moesten dit ook terug!!! Maar

daar wachtte het Paasbuffet. Na anderhalf uur werd het kiezelstrandje bereikt en zat er een oudere Spanjaard met een beker water voor wie wilde. Na ongeveer een kwartier werd onverbiddelijk door Adriaan het startsein weer gegeven om terug te gaan. Aanvankelijk gingen we als gehele groep, maar al gauw waren de snellen te ver voor en bleven wij in een kleinere groep achter. Het pad is beschreven, dus dat mocht



geen probleem zijn. Nu we meer omhoog liepen, was de weg voor sommigen toch zwaarder, dus dat vertraagde de groep extra. Op gegeven moment splitste het pad zich in twee richtingen. We namen het pad dat we ook op de heenweg genomen hadden. Een groep Spaanse vissers raadde het ons af, maar we wisten het zeker, dus we liepen door. Hoofdschuddend liepen de vissers door. Even verderop namen we toch een foute richting en dan lijkt het alles om je heen wel heel erg op elkaar, met dat verschil, dat we op een gegeven moment niet verder konden, het pad hield op. Dus toch maar terug. Van de anderen was geen spoor te bekennen en niets te horen. Al teruglopend, zagen we ineens waar het fout gegaan was en vonden we een afsteek naar het goede pad! Pffff..... We begonnen trek te krijgen en de cava wachtte. Ons ommetje was slechts een kwartiertje, maar we waren al een twee uur aan het klauteren. Als laatste kwamen we aan bij de club.



re:fresh

schoonheidssalon



**Massages - Paraffine Behandelingen - Gezichts & Lichaams Behandelingen
Pedicures - Manicures - Harsen - Wimpers & Wenkbrauwen**

Lente aanbieding:

Wimpers & wenkbrauwen verven + epilieren/harsen	€ 12,00
1/2 benen harsen	€ 12,00
bikinilijn + oksels harsen	€ 12,00
Shellak '2 weken manicure'	€ 19,00

Abonnement MASSAGE:

Maand abonnement	
4x 30 minuten	€ 76,00
4x 60 minuten	€ 145,00
4x 90 minuten	€ 210,00
(niet persoons gebonden)	

www.salonrefresh.es

Cadeaubonnen verkrijgbaar

Elaine Harvey Avenida de la Marina 45, Local 1, 03720 Benissa (tegenover Pepe la Sal kustweg Moraira/Calpe) **tel** 965748947 **mob** 671807525 **email** elaine@salonrefresh.es



ortopediabondia

Av. La Alcudia, 35 bajo. 03720 Benissa

www.ortopediabondia.es email: info@ortopediabondia.es

tel./fax: 965 734 254

Orthopedie is een medisch specialisme dat zich bezighoudt met de behandeling van afwijkingen en ziekten van het steun- en bewegingsapparaat.

Ons professioneel advies zal u helpen om het beste voor uw dagelijkse leven te vinden.
"Ortopedia Bondia, laat ons voor u zorgen"

Wij beschikken over een ruim aanbod aan orthopedische artikelen zoals:

- Orthopedische prothesen: o.a. kniebraces, breukbanden, enkel-, voet- en zitorthesen
- Sport orthopedische artikelen
- Kinder orthopedische artikelen
- Borstprotheses
- Technische hulpmiddelen
- Revalidatie artikelen
- Orthopedisch schoeisel
- Compressie kleding
- Overig: o.a. bloeddrukmeters, kussens tegen nekpijn, infrarood lampen etc.



Daar stond een prachtig buffet op ons te wachten en werden we binnengehaald met een heerlijk glaasje cava. De zaal, die prachtig versierd was met mimosa, liep gestaag vol. Het koor vergastte ons op een paar mooi gezongen canons, natuurlijk onder de bezielende leiding van Pieter.



Kok en ik werden door menigeen gecompimenteerd voor het uitstekende buffet, maar lieve mensen deze keer was de klus gedaan door diverse andere clubleden, onder aanvoering van Louk Clavan en Jacqueline Hulleman.

Er is gelukkig genoeg talent op dit gebied in de club, dat maken de foto's heel duidelijk. Ook de barbezetting verdient een geweldig compliment. Wat hadden ze het druk! Het was een oergezellige middag en alles liep op roletjes. Al met al was het een perfecte dag!

Petra Kroef

PAASBUFFET

Voor meer foto's zie de website: www.nvoc-delagelanden.com onder Activiteiten/Verslagen

Als organisatoren van het Paasbuffet waren we heel blij met de vele leuke reacties: 'Heerlijk; zoveel keuze; het zag er zo mooi en professioneel uit' enz.

Die complimenten gelden natuurlijk evenzeer voor alle medewerkers aan dat paasbuffet en daarom willen we hen graag noemen: Anna, Adinda, Margriet, Marianne B., Domy, Ietje, Mie-An, Herman, Marianne K.,



Riekie, Michel, Clemens, Anneke, Rini en Erik. Onze hartelijke dank: zonder jullie hadden we dat echt niet kunnen doen!

Een aantal mensen vroeg na afloop naar de recepten van sommige gerechten. Willen die mensen svp hun vraag zenden naar onze e-mailadressen:



CENTRO-DENTAL.EU
ALTEA LA VELLA  MORAIIRA

**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

 **ERKENDE
VERHUIZERS**

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

erik.jacqueline.hulleman@gmail.com of louk.clavan@gmail.com

De meest gevraagde recepten kunnen we later in de Nieuwsbrief publiceren. En anders krijgt u het recept persoonlijk toegemailed.

Louk en Jacqueline

BRIDGEREIS 2013

Hoe krijgen ze het voor elkaar. Het kwartet Paul, Els, Leny en Theo zijn er weer in geslaagd een locatie uit te zoeken met voor elk wat wils. Maanden van te voren gaan ze al op zoek naar een mooie omgeving en geschikte accommodatie. Niet zomaar een locatie! Er moet een goede ruimte zijn om te bridgen. Vanuit het hotel moet je lopend naar terrasjes, restaurantjes, bars en winkeltjes kunnen gaan. De omgeving moet de mogelijkheid hebben om dagtripjes te kunnen maken zowel op cultureel als sportief vlak. Liefst is er ook nog openbaar vervoer aanwezig. Het eten moet goed zijn en oh ja niet te vergeten moet je er ook nog goed kunnen slapen. Dit alles voor een budget dat je kunt afvragen of ze er geen geld op toelaggen.

Dit keer ging onze bridgereis 2013 dus naar Carmona, Sevilla in Andalusië. Carmona is de eerste grote stad slechts zo'n 30 km ten oosten van Sevilla. De oude wijk ligt op een heuvel boven de voorsteden in de vlakte. Achter de Puerta de Sevilla, een poort in de Moorse stadsmuren vind je een dichte opeenhoping van huizen, mudéjar kerken (enige stijl die authentiek Spaans is, een



synthese kunst ontstaan uit het naast elkaar bestaan van twee beschavingen moslims en christenen), pleinen en kronkelige keienstraatjes met pleintjes.

De meeste van de 26 deelnemers (helaas moesten er een aantal afhaken wegens persoonlijke omstandigheden), waren al een dag of zelfs paar dagen eerder uit Moraira en Javea vertrokken en maakten een leuke tussenstop. Dit leidde al gauw tot leuke conversaties en uitwisselingen van ervaringen op de eerste dag bij aankomst in het hotel, tijdens de bridgepauzes in de Ierse pub van het hotel, en aan de gezamenlijke maaltijden in het restaurant van het hotel. De voetbalfans onder de deelnemers kwamen ook aan hun trekken en volgden de champions league wedstrijden in de plaatselijke tapas bar om de hoek van het hotel, dit tot groot genoegen van de uitbater. Dagtrips zijn er ook gemaakt met als topper natuurlijk Sevilla, dit blijft toch een geweldige mooie maar ook hartstikke gezellige stad. Velen zijn er zelfs 2 dagen naar toe gegaan met de bus vanuit Carmona.

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)



Oh ja, gebridget werd er ook nog, en wel 4 dagen lang van 17:00 uur tot 20:00 uur. Leny had dan alweer gezorgd voor de indeling. Bij binnenkomst van de 'bridgezaal' lagen de gids briefjes klaar, waren de kastjes aangesloten en konden we stipt op tijd beginnen. Na afloop werden de uitslagen snel uitgedraaid en bekend gemaakt onder het genot van een drankje in de bar. De dag winnaars werden verblijd met een fles wijn, door Paul uitgereikt. Op twee dagen kwam Els ook nog eens rond bij iedereen voor de prognoses van de bridge percentages, wat ook weer flessen wijn opleverde voor het koppel dat het dichtst bij de behaalde percentage was geëindigd. Enige zelfkennis kon hierbij geen kwaad. Uiteindelijk zijn de winnaars over de vier dagen Esta en

Manfred geworden, die een heuse mini cruise langs de kust van de Costa Blanca gewonnen hebben. Super originele prijs organisatie!! Els en Paul en Lida en Cees behaalden respectievelijk de 2^e en 3^e plaats.

Het was allemaal weer een fantastische ervaring, ongelofelijk dat je in een week tijd de mogelijkheid krijgt om nieuwe Spaanse culturele ontdekkingen te doen, leuke en ook interessante conversaties met verschillende deelnemers hebt, aan het denken wordt gezet, of gewoon lekker relaxed kunt zijn en dit alles onder het mom van een bridgereis.

Paul, Els, Leny en Theo, namens alle deelnemers ontzettend bedankt voor de organisatie van een zeer geslaagd bridge festijn 2013!!

Esta Löchter

SPEURTOCHT BENISSA 16 APRIL 2013

Weet u hoe mooi oud-Benissa is?

Marianne, Cora en Louk wisten het wél en zij leidden ons langs allerlei bijzondere middeleeuwse straatjes, pleintjes en gebouwen in het oude centrum. Zelfs voor degenen die in Benissa wonen, was er veel onbekends te zien. Benissa was het stadje waar de rijken uit de kuststrook naar toe verhuisden toen de invallen van piraten het leven aan de kust onveilig maakten. Er verrezen prachtige patriciershuizen en openbare gebouwen en in één ervan konden we zelfs een kijkje nemen.

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

Adem

macha, s.l.

Administración de Empresas

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

www.gestorjavea.com

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

T: 00-34-965770515

F: 00-34-966470608

E: info@gestorjavea.com

Geopend: ma-vrij van 9-13 u

Na afspraak evt. ook 's middags

Charlotte van der Werf

Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

Dit alles gebeurde aan de hand van een puzzeltocht met prikkelende vragen en opdrachten en met voldoende tijd en gelegenheid om heerlijk op zonnige terrasjes te zitten. Ongeveer 50 NVOC-leden hadden een gezellige en leerzame dag die eindigde in een prettig etablissement met een Spaanse lunch... dus véél en lekker! Dank en complimenten gaan uit naar de organisatoren die het prima voor elkaar hadden en wat alle deelnemers betreft: graag voor herhaling vatbaar in andere stadjes in de buurt!

Jacqueline en Erik

NVOC BEZOEKT 'BENIDORM PALACE DINNERSHOW'

Nadat onze twee super reisleidsters, Monique en Marie José, alle koppen hadden geteld en zij er zeker van waren dat iedereen aanwezig was, vertrok een gezelschap van 32 leden en 7 introducés klokslag 19:30 uur vanaf de parkeerplaats Moraira op weg naar Benidorm. Rond 20:15 uur zette de chauffeur zijn touringcar stil op de Avenida Dr. Severo Ochoa nummer 13, recht voor 'Benidorm Palace'. Iedereen was reeds voorzien van zijn toegangsbewijs en kon meteen ongehinderd de poorten van Benidorm Palace betreden. Complimenten voor de reisleidsters, zij hadden goed voorwerk verricht. Ruim van tevoren hadden zij beslag gelegd op de eerste dinertafels bij het toneel in Sectie C. Wij konden zelf onze dinertafels in deze sectie uitzoeken. Tafel nummer 1 was gereserveerd voor Monique en Peter, die met hun kinderen en partner nog een extra feest te vieren hadden vanwege de verjaardagen van beide kinderen. Alsnog de felicitaties! Voordat we de zaal in mochten was er uiteraard een klein groepje van ons dat zijn eigen weg zocht en zodoende achter de schermen terecht kwamen. Typisch Hollands maar wel leuk! De trappen aldaar zagen er dan ook wel iets minder uit dan waar het publiek vertoefde. Het voordeel was dat we wel ons diner aan inspectie hebben kunnen onderwerpen. Aan de groepsfoto voor het hele gezelschap bij het binnentreden van de zaal zijn we aan voorbij gegaan. Op het podium speelde het showorkest New Bambú, ook bekend als New Bamboo met zang van zangeres Freya. Zij en het orkest deden denken aan het orkest 'The Ramblers' onder leiding van The Uden de Masman met zang van Jany Bron. Zangeres Freya heeft een stem die de hele zaal vult, wat een volume. Het orkest en Freya zorgden voor de vrolijke noten tijdens het diner en begeleiding van de dansgroepen en artiesten. Voor aanvang van de show werd na het aperitief het diner gereserveerd. Een geolied team van kelners voorzagen alle tafels op perfecte wijze van hun gangen, voorzien van 1 fles wijn, rood, wit of rosé en per 2 personen 1 fles Brut. Exact om 22:00 uur startte de show 'SURREAL'. Een nieuwe show vol verrassingen, geïnspireerd door het surrealisme. Wonderschone dames en knappe heren gaven in een aantal nummers werkelijk een wonderbaarlijke show, geassisteerd door het New Bambú orkest. Tussendoor traden artiesten van hoog niveau op. Kristian Kristof presteerde het



Clinica Benissa



Huisarts: Dr. Max Meertens
Tandartsen: Eric Geerlings, Alexandra Rodríguez
Dermatoloog: Dr. Ruud Valks
KNO-arts: Dr. Stef Kohler
Orthopedie: Dr. Vicente Reig
Podoloog/pedicure: Philip Mann
Natuurgeneeskunde: Christina Brouwers
Acupunctuur: Monica Blokland
Psychotherapeute: Rian van Rijsbergen
Psychologe: María Reyes Olmeda

*Aangesloten bij VGZ en
andere Nederlandse
verzekeringen*

Nu ook bij DKV

*Kijk op onze website voor
afspraken online en
andere informatie*

Avda. País Valencià 19, Benissa Tel: 96 573 31 57 Urg: 639 60 42 69 www.clinicabenissa.com



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 vakantiegeangers. Anbz-gerechtigden (ook vakantiegeangers) 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@joannesdedeodeo.nl - website: www.joannesdedeodeo.nl
Buiten kantooruren: 630207976
Winkel en kantoor geopend maandag t/m vrijdag 10:00 - 14:00 uur



o.a. om drie stoelen en een tafel met een brandende kaars op elkaar op zijn hoofd te balanceren. Adembenemend was het optreden van het duo Kratos. Zwevend in de lucht maakten zij de meest fraai capriolen. Ook het trio 'Golden Design' was overweldigend. Het liet zien wat een spierbeheersing zij in petto hebben. Voor sommigen van ons een uitdaging daar ook iets aan te gaan doen. Wat dit trio liet zien was wereldtop. In de pauze kregen wij volop de gelegenheid om ook onze kunsten en soepelheid te tonen op de dansvloer. Dan sta je toch versteld wat een danstalent er bij onze leden aanwezig is. Na de pauze kregen we nog een wervelende show voorgeschoteld, die het gehalte van het 'Lido' en 'Du Moulin Rouge' in Parijs evenaarde. Rond 00:30 uur was de show over. Nog even gelegenheid voor een klein dansje om vervolgens de bus op te zoeken alwaar onze reisleidsters de koppen telden om te kijken of er geen dansfanaten op de dansvloer of handtekeningenjagers achter de coulissen waren achtergebleven. Precies om 01:00 startte onze chauffeur de bus richting Moraira. We kijken terug op een gezellig avondje uit met een goed diner en een topshow in een gezellige ambiance. Voor de Evenementencommissie zeker een aanrader om een bezoek aan 'Benidorm Palace Dinnershow' in het jaarprogramma op te nemen. Vermelden we nog dat dit jaar 'Benidorm Palace' de Award ontvangen heeft voor de Best Nightspot in Europa voor het jaar 2012. Proficiat!!

Coos Hubscher

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

WEERBAARHEIDSCURSUS

Mij is gevraagd een stukje te schrijven over de weerbaarheids cursus die Lydia van januari t/m maart ons – vrouwen van de NVOC - gaf. Een beetje schuchter ben ik aan de cursus begonnen; zoiets van: 'Ik zie wel waar het schip strandt'.

Het strandde echter niet, mede door de inspiratie die onze juf en de andere sportgenoten mij gaven. Als je heup problemen had mocht je de oefeningen zelfs op een stoel uitvoeren. We leerden een betere ademhaling (dit zat ingebouwd in de diverse oefeningen) En we leerden onze eigen kracht gaandeweg beter kennen. En de dag dat we ons certificaat overhandigd kregen, moesten we eerst nog een plank hout met de handen breken. Groot gejuich en geklap toen ook iedereen dit tot een goed einde bracht.

Volgend voorjaar komt er een herhalingscursus en gaan we er weer mee door. Dank je wel voor alles Lydia.



Maria Jobse

BERGSTAPPERS NAAR GATA DE GORGOS

Zaterdag 20 April om 09:30 uur verzamelde zich weer een flink aantal bergstappers bij Pan Pan y Jamón Jamón. Het weer was bewolkt met misschien wat regen, uiteindelijk klaarde het op en bleef het droog. We reden naar Gata de Gorgos waar nog een paar mensen zich bij ons aansloten en parkeerden onze auto's bij restaurant El Coral del Pato.

Het begin van de route voerde ons door het dorp, maar al snel lieten we de huizen achter ons, die soms nogal in felle kleuren waren geschilderd. Via een droge rivierbedding kwamen we op ons pad. Het eerste stuk liepen we naar beneden dwars door een baranca, daarna weer een stuk omhoog. Onderweg kwamen we langs Font de la Mata, hier zagen we een bron die een paar honderd jaar oud is en gemaakt door de Moren. Ook waren hier drinkbakken voor honden. Vervolgens was er een vlak stuk over bergpaden langs amandelbomen en olijfboomgaarden. In totaal een tocht van 2½ uur. In café-restaurant La Tosca genoten we van een prima lunch.

Jo, Femmy en Harm

JASON GAST OVER DE SLIJMBEURSONTSTEKING



Een veel voorkomende "klacht" waarmee mensen denken rond te lopen is de slijmbeurs ontsteking. De meest voorkomende zijn de slijmbeursontsteking in de schouder en in de heup. Het is echter zo, dat de slijmbeursontsteking zelf niet het probleem vormt, maar de **oorzaak** daarvan!

Een slijmbeurs is een soort stootkussentje wat zich tussen twee lichaamsstructuren bevindt om inklemming of wrijving te voorkomen. Als dit stootkussentje overbelast wordt, raakt het ontstoken en is de slijmbeursontsteking ontstaan. Dit kan als gevolg van een trauma, dus bijvoorbeeld door een val op de heup of schouder, maar vooral door kleine beschadigingen die heel vaak voorkomen. Deze beschadigingen worden microtrauma's genoemd en zijn de DE oorzaak van slijmbeursontstekingen. Een veel gebruikte 'therapie' voor dit probleem is een injectie cortisonen in de slijmbeurs. Als de slijmbeurs ingespoten wordt met cortisonen, deze moet trouwens altijd door een orthooped onder röntgen plaatsvinden om op de juiste plek te kunnen injecteren, gaat inderdaad de ontsteking weg, maar de OORZAAK blijft uiteraard bestaan, zodat vrijwel altijd de klacht terugkomt.

De pijn van de heupslijmbeurs straalt vaak uit in de bil, lies en via de buitenkant van het bovenbeen naar de knie. Daarbij is dan ook vaak het gevoel dat er door de knie gezakt wordt en liggen in bed op de pijnlijke zijde is vrijwel onmogelijk. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat er sprake is van een bekkenverwringing. Omdat de heup zijn gewricht maakt met een bekkenheft, komt het heupgewricht in een verdraaide toestand te staan. Hierdoor raakt vaak de slijmbeurs geïrriteerd en door deze standsverandering is de stand van de knie onder de heup afwijkend. Hierdoor ontstaat er instabiliteit en zakken mensen met deze klacht vaak, zonder pijn, door hun knie heen. De pijn aan de buitenkant van het been wordt veroorzaakt door het onder hoogspanning staan van een spier die aan de buitenkant van het been loopt (iliotibial band) en aan het kniekapsel is aangehecht. Ook deze spier kan druk en dus irritatie geven op de slijmbeurs

Te vaak wordt gedacht dat er sprake is van een slijmbeursontsteking in de schouder. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat de oorzaak een schoudergordel blokkade is. Omdat de schoudergordel bestaat uit een aantal gewrichten die elkaar beïnvloeden, kan een kleine blokkade in één gewricht een kettingreactie aan gewrichtsproblemen doen ontstaan. Hierdoor raakt vaak de slijmbeurs geïrriteerd door de verminderde bewegelijkheid van de schoudergordel, die deze slijmbeurs en andere structuren doet inklemmen tussen de schouderkop en het schouderdak. Daardoor ontstaat er pijn in de schouder en kunnen mensen niet op deze schouder liggen en is het heffen van de arm moeilijk.

Door de OORZAAK van de veelvoorkomende bovenstaande klachten te behandelen zal de slijmbeursontsteking ook verdwijnen. Dit vergt een complexe aanpak waarin alle betrokken structuren moeten worden behandeld. Dit betekent, dat naast het lokaal behandelen van de betreffende structuren ook andere gedeelten van het lichaam moeten worden betrokken, zoals bijvoorbeeld zooltjes om de stand van de voeten aan te passen. Ook de lichaamshouding speelt een grote rol bij dit soort klachten, evenals gewoonten en bewegingen in het dagelijkse leven. Door al deze factoren te behandelen hebben wij veel succes in het behandelen van de slijmbeursontsteking in de schouder en heup.

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. Tel: 965 875 917. www.quiopracticacalpe.es

BERGSTAPPERS IN MEI

We gaan weer bergstappen op 18 mei (derde zaterdag van Mei). We verzamelen weer om 09:30 uur bij Pan Pan y Jamón Jamón vlakbij het Solpark. Daarna rijden we naar de Cumbre del Sol, waar we gaan parkeren vlakbij het mooie strand Cala del Moraig. Beneden bij het strand is een mooie rotspartij, de moeite waard om te zien. Deze wandeling gaat over een rotspad langs de zee met prachtige vergezichten. Door sommigen wordt dit de drie hotelroute genoemd omdat er drie hopen zijn in de rotsen waar je ook echt in kan. Ongeveer halverwege gaan we onder een rotspartij door waar je uit de zon even kan bijkomen. Aan het einde van deze route zie je een stuk lager een ander strandje liggen, heel mooi. Vervolgens lopen we het zelfde stuk weer terug. Deze wandeling is niet zwaar, aan het begin een stukje klimmen, de rest is vrij vlak, totaal is het ongeveer 2½ uur lopen. Na de wandeling gaan we lunchen waarschijnlijk in het restaurant van de Cumbre del Sol. Dit is de laatste wandeling van dit seizoen, in september/oktober gaan we weer verder. Voor informatie kunt U bellen met Jo en Femmy Driessen, tel: 651 937 983. We rekenen weer op een grote opkomst.



Jo, Femmy en Harm

KLASSIEKE MUZIEK OP RECES

In mei tot en met september zullen er – zoals gebruikelijk - geen klassieke muziekavonden zijn. Maar voor de liefhebbers zijn er in onze bibliotheek weer een aantal DVD's te leen, die ik het afgelopen seizoen heb getoond, zoals het Tripleconcert en de Koorfantasie van Beethoven, het 1^{ste} en het 2^{de} pianoconcert van Brahms en de opera's 'Le Nozze de Figaro' van Mozart en 'De Barbier van Sevilla' van Rossini. De eerstvolgende klassieke muziekavond is op 22 oktober 2013

Erik Hulleman

FILMAVOND IN MEI

Op dinsdag 21 mei zal één van de vier in de vorige Nieuwsbrief door Lydia besproken films worden gedraaid. U kunt nog tot 15 mei a.s. in een email aan Lydia (lydiazijdel@gmail.com) uw keuze kenbaar maken.

U kunt kiezen uit de volgende films:

- 1. Mao's Last Dancer** (Australië, 2010, 113 min)
Trailer <http://www.youtube.com/watch?v=CutV49iM3WQ> 2,30 min trailer.
- 2. Yo, también** (Spanje, 2012, 99 min)
Trailer: http://www.youtube.com/watch?v=PQ0-SL3_2Qc 1,38 min trailer.

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

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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



ALCOMAXX

96 64 90 303

Venta · Servicio Técnico
PC · MULTIMEDIA · SAT

eMail : info@alcomaxx.com

Avda. del Portet 30D · 03724 Moraira



**VERKAUF, SERVICE, BERATUNG,
REPARATUR, WARTUNG,
AKTUALISIERUNG**

PC, Notebook, Monitor, Drucker, Multimedia,
Netzwerke, Handy, Telefon, Fax, Internet
TV, SAT-Receiver, Spiele-Konsolen,
Kassen, Software, Zubehör, u.v.m.

Lötarbeiten, Elektronik Teile
Versicherungsschadensabwicklung/
Begutachtung

**VENTA, SERVICIO, ASESORAMIENTO,
REPARACIONES, MANTENIMIENTO,
ACTUALIZACIONES**

PC, Portátiles, Monitores, Impresoras, Multimedia,
Redes, Móviles, Teléfonos, Fax, Internet, TV,
Receptores, Consolas, Cajas Registradoras,
Software, Accesorios y más, mucho más.

Trabajos Electrónicos,
Piezas Electrónicas,
Informes de Sinistros para Seguros

**SALES, SERVICE, CONSULTING
REPAIRS, MAINTENANCE, UPDATES**

PC, Notebook, Monitor, Printer, Multimedia,
Networks, Mobiles, Phones, Fax, Internet,
TV, Satellite receiver, Video game consoles,
POS, Software, Accessories and much more

Soldering, Electronic parts
Insurance claims processing /
assessment

25 YEARS
AÑOS
JAHRE

3. **Biutiful** (Mexico/Spanje 2010, 148 min)

Trailer: <http://www.youtube.com/watch?v=ZoLjQ9EivrM> 2,12 trailer.

4. **Habemus Papam (Italie, 2010, 104 min)**

Trailer: <http://www.youtube.com/watch?v=rnfiosFE6P0> 1,41 trailer.

Om van elke film de trailer te kunnen bekijken kunt u het gemakkelijkst naar onze site gaan (www.nvoc-delagelanden.com) waar op de openingspagina, van elke film een beschrijving is aangegeven en een link naar de betreffende YouTube filmtrailer

De redactie

ALPE D'HUZES

is een actie om zoveel mogelijk geld op te halen voor de Kankerbestrijding. Ook dit jaar doen weer ongeveer 8000 deelnemers mee om te proberen zoveel mogelijk keer de Alpe D'Huez op te fietsen. Ik doe dit jaar voor de derde keer mee om deze machtig steile berg zes keer op en neer te fietsen. Dit natuurlijk om veel geld naar de Kankerbestrijding



te krijgen en zo in ieder geval kanker behandelbaar te maken en in het ultieme geval de ziekte helemaal te laten verdwijnen. De opbrengst van de Alpe DuZes vorig jaar van 35 miljoen euro heeft er toe geleid dat er voor bepaalde soorten kanker gewoon geneesmiddelen op de markt zijn gekomen, die de ziekte dus echt genezen! Op dit moment krijgt 1 op de 8 mensen een vorm van kanker (!!!) Door intensief onderzoek te doen, dat veel geld kost, kan men erachter komen wat de oorzaak van deze vreselijke ziekte is, zodat wellicht een oplossing kan worden gevonden. Die oorzaak wordt gezocht in voeding, levenswijze, milieu, anticonceptiemiddelen, maar ook de preventie door middel van supplementen en bepaalde soorten voeding, wordt uitgezocht. Dit is een gigantische klus en wij willen daar graag door zoveel mogelijk geld bij elkaar te verzamelen in onze praktijk ons steentje aan bijdragen.

Door mij te sponsoren kunt u zelf ook bijdragen aan een kankerloze toekomst. Is het niet voor u, is het voor uw kinderen of hun kinderen. U kunt voor elk mogelijk bedrag sponsoren, elke euro is er één en bij elk bedrag komen we dichterbij een mogelijke oplossing voor deze om zich heen slaande ziekte...stapje voor stapje...

U kunt direct sponsoren door iets in onze spaarpot in de praktijk te doen. Ook kunt u via deze link geld direct op de rekening van deze actie zetten.

<http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/jasongast/jason-gast/>

Ik hoop echt van harte, dat u deze actie gaat steunen ook dit jaar heel veel geld bij elkaar te krijgen voor de Kankerbestrijding!!! Heel veel dank,

Jason Gast.

Camarot S.L.

VERZEKERING

Anita Schöningh

Doorlopende
reis

Ziektekosten

enz!

Opstal
Inboedel

**VERZEKERD
ONDER DE
SPAANSE
ZON**

Ongevallen

Auto

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

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

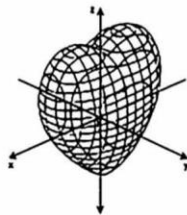
Hartproblemen aan de Costa Blanca? Tel: 679 928 383

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)

(KRONINGS)FEEST

Na de Spaanse dorpen heeft de schilderclub nu gekozen voor Feest en de Kroning. Tegenover de bar hangen Beatrix, Willem Alexander en Maxima naast elkaar om ons NVOC Oranjefeest een beetje op te vrolijken. De ander schilderijen beelden feest in allerlei vormen uit. De leden van de schilderclub hopen hiermee een bijdrage te leveren voor de komende festiviteiten.

Louk Clavan

DE MEDITERRANE TUIN

Deze maand: **Euryops pectinatus.**

Graag beschrijf ik u deze plant, omdat ik er al een paar maal vragen over heb gehad. Je zou bijna zeggen, dat de naam 'Euryops' iets te maken heeft met de naam Europa. Maar dit is natuurlijk niet het geval. Het helpt wel om de naam makkelijk te onthouden. Overigens is de vertaling uit het Grieks (N.B.!) voor 'euryus' = groot en 'ops' = oog, wat dan staat voor groot oog.

De Euryops heeft mooie gele bloemen, die lijken op een margriet. Daarom wordt in Nederland deze plant ook wel de Zuid-Afrikaanse margriet genoemd. Inderdaad komt de plant uit Zuid-Afrika.

Het is een zeer rijk bloeiende plant en hij is groenblijvend. Wat voor ons hier aan de Costa Blanca zo belangrijk is, dat het hier gaat om een winterbloeiër. De Euryops begint zo in oktober te bloeien en dit gaat door tot aan het begin van de zomer mei-juni. Als groen blijvende heester met zijn ingesneden decoratieve bladeren, is deze plant goed te projecteren in een border in groepen van 3-5-7 planten. En hij is verder ook te combineren met de Aloë arborescens en met bijvoorbeeld de lavendelsoorten. De Euryops vraagt een goed doorlatende grond op een zonnige locatie. Hij moet in droge perioden wat water hebben. De Euryops pectinatus bereikt een hoogte van 70 cm tot 150 cm.



Er zijn nog diverse andere soorten, zoals de Euryops abrotanifolius, die een hoogte bereikt van 70 tot 100 cm. Verder is er ook een soort met meer grijs blad t.w. Euryops acraeus, die 50 tot 100 cm hoog wordt. En tot slot de Euryops virgineus. Deze bereikt een hoogte van 100 tot 250 cm.

Als u de plant wilt toepassen, dan kunnen we stellen dat het hier gaat om een makkelijke en dankbare plant. Voor niet iedereen is de kleur geel aantrekkelijk om toe te passen. Maar daar het een winterbloeiër is, die erg lang doorbloeit en ook goed te combineren is met andere planten, kan ik niet anders, dan deze Euryops met klem aanbevelen.

Rik de Greeff

BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

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

KERKDIENTEN

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

Benidorm

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

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

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

Moraira

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

Benimarco

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

Dénia

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

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

Protestantse kerk: Ned. interkerkelijke Gemeente te Dénia, C/. Sanchis Guarnar 9 (ten N.O. v/h kasteel) Kerkdienst elke zondag om 11:00 uur, waarin een Nederlandse predikant voorgaat. In maart en april 2013 is dat Ds.R.Hoogenkamp uit Zuiderwolde. Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Bram Gerth (965795152), Henk de Jong (965974303) of Chris en Ria de Jong (966236986) helpen u op weg. Website: www.kerkdenia.nl

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

SATARI'S

RESTAURANT

Take a look at our website

www.satarirestaurant.com

Make a reservation - See Menu's - Leave reviews - View Photo's

Special Mother's day

Sunday 12th May with Ian Henry on piano
menu 12,95 Iva incl.

Twist and Shout

Join us on Saturday 25th May for a fantastic gourmet menu
and live entertainment celebrating the best of 60's music,
expect a night full of all your favourites to dance the night away
Saturday 25th May23,95 Iva incl.

New Summer Menu: 16,95 Iva incl.



Creative Mediterranean menu with unbeatable value

Open every evening from 18:30 till late
Sunday Lunch 12:30 to 15:30

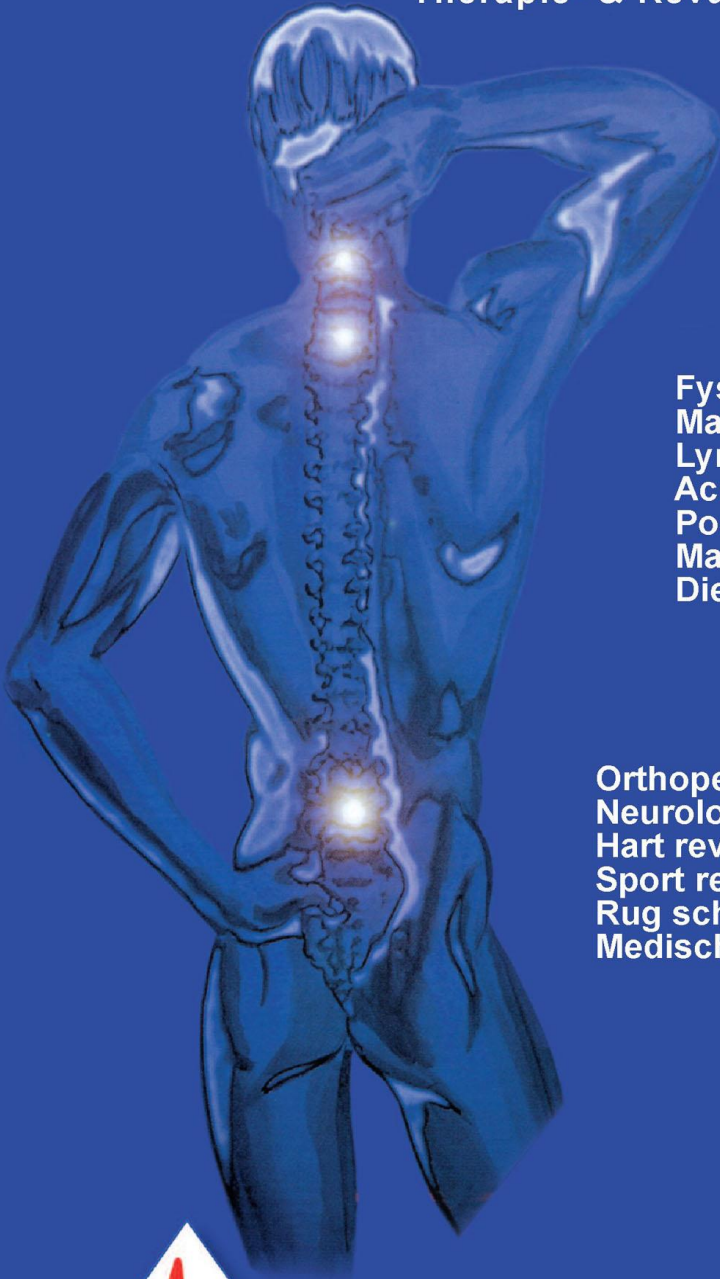
Reservation tel: **965 747 134** or **650 100 754**

email: satarirestaurant@hotmail.com

opposite Mas y Mas on Moraira-Calpe coastal road 1,5 km from Moraira centre

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

