

ZOMERTREK...

Na alle feestelijkheden is dit de laatste uitgave voordat we aan het zomerreces kunnen beginnen. Het is een enerverend clubseizoen geweest waarin velen zich hebben ingespannen om het clubgebouw op te knappen en de zomermaanden staan voor de deur. De een maakt zich op om naar noordelijker streken te vertrekken, terwijl de echte blijvers zich voorbereiden op een zwoele zomer. In elk geval zijn wij op 29 september bij u terug met een verse volle nieuwsbrief...

VERDER IN DIT NUMMER O.A.:

Tuinclub vertellingen

De bergstappers op
het hellende vlak

De golfclub in Oliva

Over de lustrumviering
met veel foto's

De Bougainvillea
en veel meer...





Buenaventura Villas

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

Tel./Fax: 96 649 03 85

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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

OP TOP LOCATIE!!! - Ref. A340

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

Een appartement dat gezien mag worden!

PETER EN BOB CROUGHS



GIPE n° 2290



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



SOLPARK TENIS
de tennis centrum van
DE LAGE LANDEN

15 % KORTING

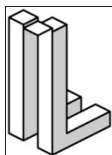
**VOOR ALLE RESERVERING IN HET HOTEL
VAN UW FAMILIE OF BEZOEKERS**



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

BAR - RESTAURANT - HOTEL - TENNIS - MINI GOLF

Foto voorpagina: Konijnen (in de paellero gehakt!) door Coos Hübscher



BESTUURSSAMENSTELLING	6
COMMISSIES & CONTACTEN	7
WEEKKALENDER.....	9
MAANDKALENDER EN EVENEMENTEN IN 2011.....	12
VAN DE VOORZITTER	13
VAN DE PENNINGMEESTER.....	15
MEUBILAIR IN DE AANBIEDING	15
RECEPT ITALIAANSE TOMATEN- EN KRUIDENSOEP	17
VAN DE TUINCLUB	17
DUBBELZINNIGHEDEN OP DE FLANKEN VAN DE MONTGÓ	19
EEN DAGJE GOLFEN IN OLIVA	21
LUSTRUMFEEST 19 MEI 2011: EEN ONVERGETELIJK SUCCES!	25
ONS 30-JARIG BESTAAN	27
JASON GAST OVER: RUGPIJN EN SCHOEISEL	31
DE MEDITERRANE TUIN	33
BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS	34
KERKDIENTEN	34

VERBEEK VERZEKERINGEN

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

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

AVENIDA LEPANTO 37

03726 BENITACHELL

WWW.PIETERVERBEEK.COM

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

Tel.: 966 493 295





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!

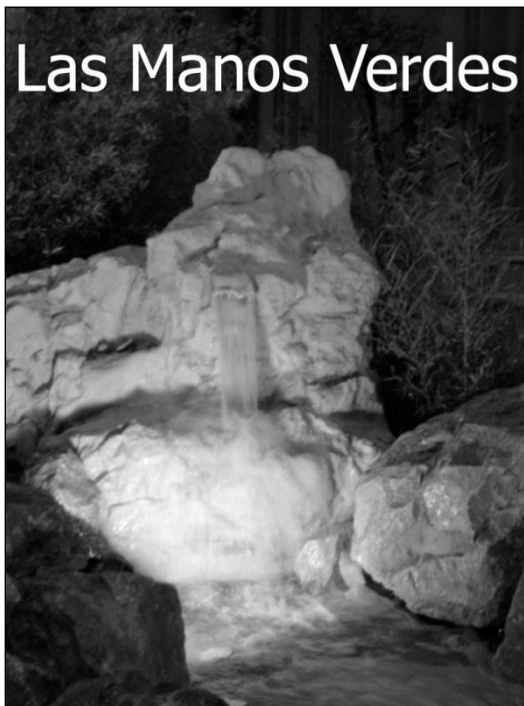
Bel Marike voor vrijblijvende verzekerings-offertes
tussen 9.30 en 13.30 uur.

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.

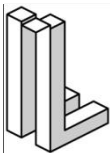
Reeds 10 jaar actief aan de Costa Blanca

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
JUNI 2011**

Correspondentieadres:

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

Bezoekadres:

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

Routebeschrijving:

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

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

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

E-mail: info@nvoc-delagelanden.com

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

Contributie: De contributie voor 2011 is vastgesteld op € 75,00 per persoon.

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

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

Redactie: Dolf Bergmans (drbspain1@telefonica.net)

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

Advertenties: Dolf Bergmans

Kopij: Uiterste inleverdatum volgende nummer: **22 september 2011**

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 Vice-voorzitter	Joany Hübscher-Cohen 659 674 974 nvoc.joanyhubscher@gmail.com	Bridge Gastvrouwen KKK Klaverjassen
1^e Secretaris	Cora Dekkers-Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Externe zaken Redactie Tuinclub
2^e Secretaris	Monique Croughs-Tijssen 699 985 116 nvoc.moniquecroughs@gmail.com	Keramiek Bibliotheek/leestafel/ prikbord Spaanse les
1^e Penningmeester & 2^e Vice-voorzitter	Wim Witteveen 669 454 373 nvoc.wimwitteveen@gmail.com	Advertenties Lay-out Tennis
2^e Penningmeester	Marc Snijdoort 689 628 049 nvoc.marcsnijdoort@gmail.com	Computer Schilderen
Bestuurslid	Anneke Blokland- van Leeuwen 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bar Naald en draad
Bestuurslid	Chris Jacobs 634 337 907 nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	Accommodatie Biljarten Fietsclub Golf Jeu de boules 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 en Mary van de Steenoven	966 491 459 & 620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	667 441 720
Biljarten:	Theo Oudendijk	965 745 628
	Stef Wets	659 813 701
Bridge:	Joany en Coos Hübscher	659 674 974
Computerlessen:	Mohan Mehta	965 745 054
		mohan.mehta@gmail.com
Evenementen:	Louk Clavan	966 494 182
	Monique Croughs	699 985 116
	Cora Dekkers	965 974 941
	Jacqueline Hulleman	965 748 156
	Annette Wijnen	965 973 546
Externe zaken:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Liesbeth Nijman	629 978 283
Fietsclub:	Nico Huikeshoven	966 495 579 & 629 982 551
Fotokopiëren:	Elly Huikeshoven	
Gastvrouwen:	Zus van der Have	966 497 580
	Vacature	
Golf:	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
Keramik	Lenie Heeffter	965 748 321
Kuiken:	Anne-Lize Jaspers	695 867 006
	Kok Kroef	615 424 951
Klaverjassen:	Vacant	
Koffie-Kletsen-Kuieren	Chris Halleman	965 973 454
Leestafel:	Beatrijs Bachman	667 441 720
Naald en draad:	Coby Hilgeman	965 748 459
Publicatiebord:	Louk Clavan	966 494 182
Redactie / advertenties & lay-out nieuwsbrief:	Dolf Bergmans	965 748 579
	Arie Grootenboer	659 573 879
Schilderen (dinsdag):	Dadette Maas	966 495 153
Schilderen (donderdag):	Louk Clavan	966 494 182
	Anna Kerkhoven	966 491 834
Spaanse les (maandag):	Trudi van Dorp	965 973 199 & 639 361 999
Spaanse les (woensdag):	Nico Huikeshoven	966 495 579 & 629 982 551
Technische zaken:	Chris Jacobs	634 337 907
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	691 126 570
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
	Domy Roël (administrateur)	966 491 237
Tuinclub I:	Gré Daenen	965 744 005
Webmaster:	Arie Grootenboer	arie.grootenboer@gmail.com
Zangkoor 'Alegria'	Marijke Herben	678 172 119
	Edwina Zengerink	966 491 457
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	667 441 720

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

Reserveringen:

96.646.3319



Avda. Ausias March 4
Javea

Maandag

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

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

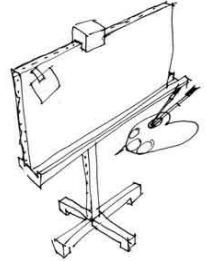
16:15 - 17:30
 19:00 - 19:20
 19:30 - 23:00



Dinsdag

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

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



Woensdag

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

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



Donderdag

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

Biljartclub
 Teken en schilderen met Anna & Louk
 Jeu de boules
 Clubmiddag m.i.v. 16 juni tot eind september
van 17:30 tot 20:00 uur!
 Bibliotheek en geldzaken



Vrijdag

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

Biljartclub
 Tennisclub Solpark
 Bridge



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



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, n° 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 n°2
03725 Teulada (Alicante)

Tel. 965 74 15 31 • 965 74 04 81

Fax: 966 26 69 67

www.imedteulada.com

info@imedteulada.com

JUNI

9 óf 16 juni Tijdens de clubmiddag Echte Hollandse Nieuwe! Vers van het mes!
De exacte datum is onder voorbehoud van de beschikbaarheid! Houdt dus het publicatiebord in de gaten!

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



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



SERVITUR S.L.
Ed J. Richelle Angemeer

Bezoekadres:
Edificio SERVITUR
Urb. El Planet 7
Ctra. de Finestrat (CV758)
03502 BENIDORM

Correspondentie-adres:
Apartado de Correos 216
03508 BENIDORM
(Alicante)
España

E-mail: servitur@servitur.es
Internet: www.servitur.es
Telefoon: (+34) 965 850 891
Telefax: (+34) 965 866 988

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.

VAN DE VOORZITTER

Wat een voorbereiding, wat een feest! Op donderdag 19 mei 2011 hebben we het grote feest gevierd van het 30-jarig jubileum van de NVOC 'De Lage Landen'.

De dagen voor het feest hebben we met veel vrijwilligers van het bestuur, de barcommissie, de evenementencommissie en de keukencommissie, gewerkt aan de voorbereiding van een heel groot feest, waar velen zich voor hadden opgegeven. Zoals u weet zijn de voorbereiding ook vaak heel gezellig, het is wel vermoeiend, maar tussen de bedrijven door is er tijd voor een lach en dat hebben we menig keer gedaan. De voorbereidende pret was heel goed, maar het uiteindelijke feest was nog veel beter.

Als bestuur stonden we aangetreden om 12:00 uur om al onze leden en gasten te ontvangen. Bij aankomst kreeg men een glas champagne en na de redevoering van mijzelf en Trudi van Dorp, die de speech vertaald had in het Spaans, hebben we een Salud geheven op de club. De burgemeester van Teulada-Moraira sprak nog een woordje tot ons. Wij kregen als club een prachtig gouden speldje met het stadhuis



van Teulada-Moraira en hij memoreerde aan de goede contacten met de club en als wij hem, of iemand anders van het gemeentehuis, nodig hebben, dan zijn wij van harte welkom en zullen zij ons zo veel mogelijk helpen.



De burgemeester en Dadette Maas onthulden samen de decoratieve muurschildering die door Dadette is gemaakt.

Zo af en toe scheen het zonnetje en iedereen genoot van een prachtige dag, die hier verder in dit blad nog beschreven wordt. Bijna iedereen is na afloop naar mij toegekomen om ons als bestuur te bedanken voor de fantastische dag en de gemoedelijke sfeer.

Namens het bestuur bedank ik nogmaals alle commissies en andere vrijwilligers, die zich ingezet hebben om deze dag zo succesvol te maken. Hartelijke groeten,

Liesbeth Nijman-van den Hemel

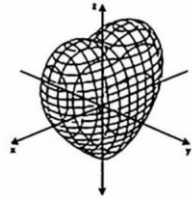
Hartproblemen aan de Costa Blanca? Tel: 679 928 383

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)



"Het Kaashoekje"

**Voor al uw Nationale,
Noord-Hollandse
en Internationale Kazen**



Móvil: 690 786 963

email: info@kaashoekje.com

www.kaashoekje.com

Alfaz del Pí

Gedurende de zomermaanden is er geen kaashoekje in het clubgebouw. In oktober ziet u mij weer terug! Uiteraard kunt u wel doorlopend terecht bij ons kaashoekje in de Supermercado Costa Blanca te Alfaz del Pí!

Gerard Boere

VAN DE PENNINGMEESTER

Op 20 mei hadden 54 leden hun contributie nog niet betaald. Al deze leden krijgen nogmaals een verzoek om hun contributie te voldoen. Leden die zich hadden aangemeld voor het lustrumfeest en waarvan de contributie nog niet was ontvangen, zijn (voor zover mogelijk) op 16 mei reeds aangeschreven via e-mail. Dat het niet of te laat betalen tot onverkwikkelijke situaties kan leiden getuige een uiterst pijnlijk voorval tijdens de lustrumviering. Door onvolledige bankinformatie en een zeer ongelukkige naamsverwarring sprak ik geheel en al ten onrechte Ben Brinkman aan op het uitstaan van contributiegeld. Een zeer betreuwenswaardige kwestie, waarvoor ik bij deze mijn welgemeende excuses wil aanbieden, temeer daar Ben bekend staat als een uiterst correcte betaler. Voor de goede orde dient te worden opgemerkt dat het openstaande bedrag ondertussen door het betreffende lid is betaald. Ik hoop hiermee de eer van Ben voldoende te hebben hersteld en dit incident zonder enige wrevel achter ons te kunnen laten.



Om het betalen te vereenvoudigen én het gebruik en beheer van contant geld (en alle risico's van dien) voor onze gastvrouw(en) te beperken, is het vanaf heden mogelijk om uw barkaarten en evenementenbijdragen te betalen met een chipcard. De CAM-bank heeft hiervoor een pinautomaat beschikbaar gesteld. Probeert u dus voortaan zoveel mogelijk elektronisch af te rekenen! Alle gangbare kaarten zijn welkom. Wij rekenen op uw welwillende medewerking.

Wim Witteveen

MEUBILAIR IN DE AANBIEDING

Naar verwachting arriveren de nieuwe meubelen voor het clubgebouw medio juni. Zodra deze binnen zijn stelt de inrichtingscommissie het oude meubilair ter beschikking van de leden. Mocht u geïnteresseerd zijn dan kunt u mij bellen op telefoonnummer 965 867 006 om een afspraak te maken om de meubels op te halen.



Namens de inrichtingscommissie
Anne-Lize Jaspers

Camarot, c.b.

VERZEKERINGEN

Doorlopende
reis

Ziektekosten

enz!

Anita Schöningh

Opstal
Inboedel

VERZEKERD
ONDER DE
SPAANSE
ZON

Ongevallen

Auto

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



Clinica Benissa



Avda. País Valencià 19, Benissa

Tel.: 965733157

www.clinicabenissa.com

cuidamos de ti

Uw moderne gezondheidscentrum met de nadruk op zorg

RECEPT ITALIAANSE TOMATEN- EN KRUIDENSOEP

Dit heerlijke recept van Anna Kerkhoven kunt u terugvinden op de website. (red.)

VAN DE TUINCLUB

Dinsdag 3 mei 9:45 uur bij Pan Pan y Jamón Jamón verzamelen. We gingen achter Annetje aan die had georganiseerd dat we een voor ons onbekende tuin zouden bezoeken. Het adres was ergens tussen Moraira en Benitachell rechts van de weg. We betraden een tuin waarvan de eigenaars al geruime in Nederland verbleven. Dat was goed merkbaar in de moestuin. Het huis was een oude finca met heel veel grond eromheen. We konden kiezen uit diverse gezellige zitjes, waar we de meegebrachte koffie konden drinken en bijkletsen. Daarna bekeken we de moestuin en de siertuin. Tot onze verbazing hadden de wilde zwijnen in een groot deel van de tuin huisgehouden. Dat doen ze grondig. Veel mooie stukjes tuin waren omgeploegd. Die wilde zwijnen komen uit het bos ten noorden van de weg. De niet aanwezige gastvrouw had heel veel stekjes uitgezet, waar we van mee mochten nemen. We verloochenden onszelf niet en accepteerden gretig dit aanbod. Bij het napraten onder het genot van een wijntje bleek dat de meningen over deze property verdeeld waren tussen: 'wat een romantische tuin' en 'een rommelige tuin'. Waar we het allemaal wel over eens waren was dat het veel werk is om dit grondgebied te beheren. Het werd een gezellige ochtend en heeft mij weer geïnspireerd. Annetje zou later onze dank overbrengen aan de gastvrouw.

Wies van Leeuwen

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

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)

DUBBELZINNIGHEDEN OP DE FLANKEN VAN DE MONTGÓ

Het is 8:00 uur op zaterdag 7 mei en je hijst hoopvol het rolluik van je slaapkamerraam op. Je verwacht natuurlijk een strakblauwe hemel met hooguit een enkel wolkje. Helaas, de Bernia en de Ifach in het westen zijn amper te onderscheiden tegen een loodzware lucht en vanuit het noorden lijkt Donar haastig aan te komen rijden. Dus bellen we voor de zekerheid Frans even. 'Niets aan de hand', zegt hij opgeruimd, 'het gaat pas eind van de middag regenen en dan zitten wij al lang en breed aan de lunch.' Acht uur later blijkt hij gelijk te hebben. Dus om 9:30 uur verzamelen bij Brood² + Ham² (ja, los deze vierkantsvergelijking maar eens op zonder over te geven). Daar verzamelden zich warempel een mens of 16 om te gaan lunchen, met als uitgebreide amuse een portie bergstappen. Omdat Fleur loops was, kon ze niet meelopen. Hoe vreemd toch zit de Nederlandse taal in elkaar. Of was de familie van de Steenoven bang voor gezinsuitbreiding? Dus bleef Mary, om het bankstel te sparen, maar thuis en leidde Frans ons naar de westelijke flank van de Dikke oftewel de Olifant.

Bij ons stapten H. en M. in de auto. Al gauw zaten we geanimeerd te praten over de lotgevallen van H. bij het vinden van een geschikt koophuis. Dat wil dus maar niet lukken! Over één ding waren de overige inzittenden (de drie M's) het roerend eens: dat kon niet door het krappe aanbod op de huizenmarkt komen. Ondergetekende zag in de langdurige queeste van H. zelfs wel mogelijkheden. Als H. zich nou eens bij zijn zoektocht laat vergezellen door een cameraman en geluidshengelaar, dan zit daar een realitysoap in die GTST gaat overtreffen, niet alleen in levensduur, maar ook in kijkcijfers. H. was hier wel voor te porren, temeer omdat hij dacht er ook nog aan te kunnen verdienen. Ik maakte hem duidelijk dat dat zo niet werkt bij de tv. Eerst een BN'er worden en dán pas kan je gaan cashen in het babbel- en schnabelcircuit. Je doet mee aan lullige tv-spelletjes of je wordt jurylid in de zoveelste talentenjacht, je zit in een tv-panel of je brengt het tot sidekick, je zingt een liedje op een dorpsfestival of maakt een dansje op een bedrijfsfeestje, en de geldkraan begint te stromen. Voor je het weet ben je in, cool, heavy of dope en pikken zelfs je lookalike's een graantje mee. H. besloot er nog eens even stevig over na te denken.

Even ten noorden van het dorp Arme Jezus zetten we de auto's neer en vervangen we het lichtere schoeisel voor solide bergstappers. Onmiddellijk leidde Frans ons naar een hazenpad dat dit keer niet de zegen uit Rome had gekregen, de geelwitte streepjes ontbraken. Tot groot genoegen van de meeste heren bleken we al gauw de route naar de Coll de Pous te volgen. Helaas hebben we dat hoogtepunt niet bereikt. De dames hadden andere interesses. In de staart van het wandelpeloton vormde zich een tuinclubje, dat elk plantje en bloemetje dat het in het vizier kreeg probeerde te determineren. Bij de koplopers wekte dat de indruk dat deze Linnaeusgangers het tempo niet konden volgen, dus hield Frans af en toe maar even halt om van de laaghangende bewolking te 'genieten'. M. had inmiddels de Montgó beroofd van enkele zeldzame orchideeënsoorten en in haar boezem gestoken. De bloemetjes begonnen al gauw te verleppe, de boezem hield zich

... voor uw verhuizing binnen Europa of overzee

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



 ***De Haan verhuizingen***

Bel gratis vanuit Spanje
900-983146

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

gelukkig goed. Toen de Peña Roja in het wandelschema opdook, begonnen ook de dames rode koontjes te krijgen en nieuwsgierig te worden naar dit natuurfenomeen. Ook dit topje lieten we echter links liggen. Het bleef zo eigenlijk een tamelijk 'brave' en makkelijke wandeling. Ondanks bovenstaande gemiste kansen gingen we door het ontbreken van routemarkering toch een paar keer op het verkeerde pad en dreigden we op een tweebaans asfaltweg te komen. Dus rechtsomkeer. Het vermoeden rees echter dat Frans op deze manier wilde voorkomen dat we te snel bij onze lunchbestemming zouden arriveren.

Deze bestemming bleek de uitspanning Montevideo (letterlijk: ik zie een berg) te zijn, aan de voet van de Cumbre. Daar voegden zich nog twee mannelijke wederhelften bij de stappers. De letterlijk en figuurlijk morsige Uruguayaanse zetbaas deed zijn best, maar kon niet voorkómen dat de keuken het predicaat 'mwaaaah' verdiende. Het ijsdessert bestond uit een ingepakt hoorntje dat zo uit een sixpack getrokken was. De warme, gekarameliseerde appel vond gelukkig wat meer bijval. Maar ja, zoals altijd waren de bergstappers in een opperbeste stemming en werd er veel gekletst en gelachen. Dus zien we alweer uit naar de volgende keer.

Marc Snijdoort

EEN DAGJE GOLFEN IN OLIVA

Het was een stralende dag, die 8ste mei. Eindelijk een strakke blauwe lucht en geen zuchtje wind te bespeuren. Die avond geen jaloerse blikken op de tv waar (voormalige) landgenoten in topjes en korte broeken over Nederlandse wegen wandelden al weken lang, terwijl wij hier onze vestjes en soms zelfs paraplu's heel erg nodig hadden.

Hij was dus goed uitgekozen, de dag waarop maar liefst 24 leden de baan in Oliva Nova wel eens wilden uitproberen. Voor velen van ons nog een onbekende baan. Er waren opvallend veel luchtig geklede dames ook al vroeg uit de veren en die zaten op een stoeltje van de zon te genieten langs het laatste stuk van de 332 toen wij speurden naar de afslag naar de golfbaan. Een ware erehaag. De baan zelf leek zo uit een Spaanse prospectus te komen: tegen de achtergrond van bergen prachtig groene grasvlakten met groepen palmen en een heleboel waterpartijen met bruggetjes. Het mooie clubhuis torende daar bovenuit. Enkele buggy's werden volgeladen en de oefengreen was al druk bezet met bekende gezichten.

Flight 1 bestond uit enkel heren (onder wie mi media narranja) en hun dames volgden in de tweede flight. We konden zelfs voor de afgesproken tijd vertrekken. Al snel moesten we een minuut ledematen en monden stilhouden als eerbetoon aan Spanjes golfcoryfee Balesteros die op 54-jarige leeftijd overleden was. Waarschijnlijk deelden wij deze stilte met alle golf liefhebbers van dat moment op de Spaanse banen. Een mooi salut!



Der Rohrdoktor

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



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

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

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

E-Mail: tristan.buhl@freenet.de

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



Thuiszorg - Wijkverpleging - Thuiszorgwinkel Joannes de Deo

ZEKER VAN ZORG AAN DE COSTA BLANCA

Wat kunnen wij u bieden?

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

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

Teulada, Plaza de la Constitucion, 1-bajo
telefoon: 966487001 & 965741120 - fax: 965741528
e-mail: info@joannesdedeo.nl - website: www.joannesdedeo.nl

Buiten kantooruren: 630207976

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

De groene grasvlakten bleken uit fluweelzachte brede fairways te bestaan en de greens liepen supersnel. Er stond dus niets in de weg om met lange slagen het traject af te werken. Alleen dat water... frontaal water, lateraal water, verborgen water... verzameld in plassen waarop eendjes spetterden, in greppels met groen kroos en overhangende planten... het was heel erg aanwezig. Er zat ook een geheimzinnig magnetisme in al dat nat: ballen werden er onweerstaanbaar door aangetrokken. Een van ons bleek over een Bijbelse vaardigheid te beschikken om de ballen te laten 'wandelen' over het water en ze aan de overkant weer vrolijk verder te spelen, maar ik was minder gelukkig en mijn goedgevulde ballenzakje werd al leger en leger. Maar och, de prijs van wat verloren geraakte ballen tel ik bij voorbaat al op bij die van de greenfee, dus niet getreurd.

De zon bleef zijn uiterste best doen, de banen bleken allerlei faciliteiten te hebben: een toilet op zijn tijd, goed beloofbare paden op strategische plaatsen en onze swings werden steeds beter. De mouwen werden opgestroopt om wat lichte verkleuringen bij te werken en de heren ritsten hun broeken af. Onze opdracht was niet alleen de slagen te tellen, maar ook het aantal puts. En stiekem competitief als we toch zijn, ontwierpen we een nieuw spel. De kunst was heel dicht bij de green terecht te komen, liefst in de buitenste ring en niet erop. De eerste put telde dan niet mee. In een razend snel tempo werkte onze flight de holes af en we vonden het vreemd de heren voor ons niet meer in het vizier te hebben. We werden op de hielen gezeten door twee buggy's, dus de vaart bleef erin. Toen mijn allerlaatste balletje in zicht kwam en ook dat het koele nat verkoos boven het groene gras, trok mijn flightgenoot haar schoenen en sokken uit en haalde hem uit het water. Wat een teamgeest! Het was ook genieten, dat lekkere water, verzekerde ze me en ze speelde de laatste hole comfortabel op blote voeten.

De heren voor ons bleken zomaar al een uur bezig hun vochtvoorraad op peil te brengen, toen we arriveerden. De verdenking rees dat ze wellicht iets overgeslagen hadden. Maar de lange tussenpozen tussen de aankomst van de verschillende flights bleven elkaar opvolgen. De voorlaatste had enthousiast tweemaal eenzelfde hole gelopen en dat tikt natuurlijk wel aan! Drie uur na het binnenlopen van de eerste, arriveerde zeer ontspannen en voldaan de laatste flight. Nog even een drankje, vooruit nog eentje, en we togen naar restaurant the Carvery in Moraira. Aan een lange tafel aten we onze bordjes en dronken we onze glaasjes leeg in een heel gezellige sfeer. Joep had de minste slagen nodig gehad (98), maar de algemeen winnaar bleek Esta te zijn met 100 slagen en 20 puts! Daar moest weer even op getoast worden.

De volgende dag was er misschien wat hoofdpijn bij deze of gene en de rode kuiten, knieholten en bovenarmen zullen zich ook wel kenbaar hebben gemaakt. Over een beetje spierpijn zullen we het maar niet hebben. Al deze ongemakjes verdwijnen, maar het genoeg over een bijzonder mooie dag blijft. Dank aan Wim en Chris voor de organisatie!

Annette



CENTRO-DENTAL.EU
ALTEA LA VELLA MORAIRA

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

TANDARTS

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



Verhuizen naar of vanuit Spanje?

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

 **Kuiper**
DE INTERNATIONALE VERHUIZERS

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

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

LUSTRUMFEEST 19 MEI 2011: EEN ONVERGETELIJK SUCCES!

Wat een ouderwetse gezellige sfeer met een toporganisatie van de evenementencommissie plus vrijwilligers. De vroegere lage landen geest vierde weer hoogtij in de club aan de Spaanse kust. We werden ontvangen door vrolijke feestgangers en konden dan direct al de opgestelde rijen tafels zien staan waaraan allen een plekje konden uitkiezen om in het begin het feest aan te vangen. Volop drankjes inclusief kannen bier en zo kon men met een gerust hart; na reeds vele ontmoetingen, beginnen aan de viering van het ruim dertig jarig bestaan van de NVOC 'De lage Landen'. Het officiële gedeelte begon met een openingstoespraak van onze nieuwe voorzitter Liesbeth, waarin ze behalve alle andere aanwezigen, onze burgemeester welkom heette in het Nederlands, hetgeen vlekkeloos werd vertaald door ons aller Trudi van Dorp. Antoni Bertomeu beantwoordde haar speech in duidelijk Engels, wat voor ons allemaal een verrassing was. Daarna werd aan de burgervader gevraagd of hij met onze kunstenaar Dadette Maas de door haar geschilderde muurschildering wilde onthullen en onder een vrolijk applaus wandelde hij met haar aan zijn arm naar het nog achter plastic verborgen kunstwerk. De muurschildering werd bij gedeelten ontdaan van een voorhangsel van plastic en steeds onder kreten van bewondering getoond aan ons allemaal. De beschilderde muur zal ons steeds weer vrolijk doen herinneren aan deze feestdag. Ondertussen werd de flamencoshow voorbereid en barste plotseling los. Ik denk dat we allemaal enorm genoten hebben van de slanke knappe flamenco danseressen onder begeleiding van een topgitarist met zijn spel en een stem die het ritme en de hakken van de dames opzwepte tot een volmaakte cadans zoals nog nooit door ons van zo dichtbij gade geslagen is. Intussen was ons voorgerecht in de vorm van allerlei heerlijke salades klaargemaakt op tafels en toen de Spaanse



danseressen en de gitarist na veel applaus de show beëindigd hadden met het door ons allemaal meegezongen 'Volare', kon er worden gegeten van het voorgerecht en direct daarna de overheerlijke paella die inmiddels klaar stond en was bereid door een specialisten duo, dat was heel goed aan de smaak te merken. Je liep naar ze toe en ze reikten je direct een bord vol aan, inclusief een lepel en wat werd er genoten van deze verrukkelijke Spaanse lekkernij. Mmmm! Nadat de paella de buiken en buikjes had gevuld werden we zelfs nog verrast met een heerlijk mokkapuddinkje en een echt glaasje Mistela uit Teulada, waarna men buiten

weer verder kon genieten van de drankjes en uiteraard ook van een dansje dat werd begeleid door een opgeruimd cowboyachtig trio met grote hoeden o.l.v. Johnny Mowton. Zij zorgden dat de stemming er voor honderd procent in bleef. We kunnen als leden van onze club terug zien op een meer dan geslaagd 30 jarig jubileum feest met een stemming die niet beter had kunnen zijn. Nogmaals dank aan allen die daaraan hebben meegewerkt; het was Superrr!

Kees den Dulk



ONS 30-JARIG BESTAAN

Het was feest!!! Een echt feest zoals een feest moest zijn. Zo'n 200 blije, vrolijke en gezellige feestgangers schaarden zich op 19 mei tegen 12 uur op de Nederlands-Vlaamse club. Een sfeervol aangekleed terras met 2 prachtige partytenten en lange tafels waar ieder aan kon schuiven en een bijna nieuwe muur vol kleur stond uitnodigend te wachten.



De weergoden, waar vooraf flink op werd gemopperd schoven de boze wolken opzij en gunden de zon en dat ene spatje later op de middag kon de pret niet drukken, het feest kon niet meer stuk! Het was verdiend. De speech van onze voorzitter Lies in samenhang met een woordje van de burgervader (die overigens een aardig mondje Engels sprak) was helder met een terugblik naar 30 jaar NVOC en een toekomstbeeld waarin een betrokken

samenzijn en ontspanning voorop staat. We hebben het donderdag gezien: het kan!!!

Al maanden ervoor was er keihard gewerkt door de organisatie en het getuigt van bewondering voor de inzet die zoals als tijd heel erg groot was. Ondergetekende heeft het mogen aanschouwen. Wat kost dat veel tijd en wat heeft men zich onvoorwaardelijk en met veel enthousiasme ingezet!

Ook het team van de bardienst mag niet vergeten worden, ze waren geweldig! Er werd een heerlijke uitgebreide saladebar voorgeschoteld gevolgd door de paella bakkers met een reuze paella. Ook de dorstigen kwamen aan bod; cerveza, vino, rosado, en agua, aan alles was gedacht. Van een temperamentvol flamenco optreden kon men binnen genieten, later, buiten speelde een Engelse band die de feestenden liet swingen!!!



Beste lezer, wat moet ik u nog uitleggen, wat moet er nog verteld worden? Diegenen die er waren genoten, dat was te zien! en ik denk dat er ronduit beaamd zal worden dat het een zeer geslaagd feest was in een geweldige sfeer. Zoveel mensen om te bedanken in één grote omhelzing! Dank jullie wel voor al die zorg, de moeite het zo groots te maken , iedereen tevreden willen stellen. Het is gelukt, het kan zo in de boeken, de foto s spreken voor zich, dus durf ik nu namens elke feestneus een 'beso fuerte' te geven aan ieder die zich zo inzette en voor al wat werd ondernomen. Het was een ware happening! Met zonnige groet.

Een feestneus

BOB CATS

CORREDURIA DE SEGUROS SL



Verzekeringen

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

Hypotheken

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

BOB CATS VERZEKERINGEN DEGELIJK, BETROUWBAAR EN DESKUNDIG

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

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

www.bob-cats.com

DIRK SMIT



Hét adres voor kachels en haarden sinds 1983

Groot assortiment van topmerken
Hout, gas, elektrisch, pellet- en bio-ethanol haarden
Vakkundig advies
Showroom 150m²
Eigen installatie- en servicedienst

Altea Ctra. N-332 Km. 155,1 (Pda. El Planet 169)
(60 meter vanaf Don Bricolage)
Tel./Fax 965 843 009 - www.dirksmit.com
Openingstijden: maandag-vrijdag 9:30-13:30 en 16:30-19:30
zaterdag 10:00-13:30

Clínica Moraira



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

ALGEMENE GENEESKUNDE
BLOEDONDERZOEK
KLEINE POLIKLINISCHE BEHANDELINGEN
ELEKTROCARDIOGRAM

ESPAÑOL

ENGLISH

DEUTSCH

NEDERLANDS

FRANÇAIS



Ctra. Moraira-Teulada, 42 – 03724 Moraira

Tel.: 966 490 707

Tel. Urgencias (24 horas): 629 673 070

info@clinicamoraira.com

IF&R

SEGUROS

Ferrer Rodríguez e Hijos, S.L.

 AXA winterthur

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

Uw agentschap, een zaak van vertrouwen

KANTOOR IN BENISSA

C/. Nou 7

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

KANTOOR IN CALPE

C/. La Goleta 9, Edificio La Linea

Tel. 965 838 938 – Fax 965 832 859

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

+VILLAS

Zwembad hulp



Nooit meer zelf uw zwembad schoonmaken! De Pulit €70 is een automatische stofzuiger die in 3 uur uw hele zwembad reinigt: de bodem, de wanden en de wateroppervlakte.

- voor zwembaden tot 12 m lang
- drie borstels
- cyclus: 2,5 - 3,5 uur
- capaciteit: 17m³ / uur
- gewicht: 11 kilo
- incl.
- 36 maanden garantie

€ 1499,- incl. IVA

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

Kijk op onze website
voor een overzicht van
onze andere producten

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



Tijdens de zomermaanden zien wij in onze kliniek steeds weer dezelfde type klachten binnenkomen. Als het warmer wordt vergeten mensen in de lenteperiode genoeg vocht tot zich te nemen terwijl wel veel vocht wordt onttrokken aan het lichaam met krampen in de benen, hoofdpijn en duizeligheid tot gevolg. Maar ook tijdens het warmere weer dragen we ander soort schoeisel dan normaal.

Veel van onze patiënten hebben vaak een groot deel van hun leven dichte schoenen gedragen die veel steun geven aan de voet. Verder zit onder iedere typische schoen die wordt gedragen op de werkvloer een hak. Of die hak nu 1 cm is of 12 cm, er zit een verhoging en die beïnvloed de vorm van de wervelkolom en de hoeveelheid belasting op meerdere gewrichten in het lijf. In de warme tijden hier aan de Costa Blanca worden deze in het algemeen goede schoenen verruild voor platte slippers, Crocs (!?) of luchtige stappers van de chinees. Juist het ontbreken van elke vorm van steun in dit soort schoenen kan klachten veroorzaken in de voet, enkel, knie, heup en bekken. Vooral mensen die hun hele leven gewend waren goede schoenen te dragen stellen deze gewrichten op de proef. Door het vaak ontbreken van een goed voetbed zakt de voet in of kantelt juist naar buiten. Hierdoor verandert de totale biomechanische stand van de voet en dus het gehele been ten opzichte van het lichaam. De meest voorkomende klachten zijn heuppijn, kniepijn en pijn onder de voet net voor de hiel.

Verder hebben dit soort 'schoenen' meestal geen hak en zijn plat. Doordat de hak nu dus dichterbij de grond komt tijdens staan en lopen, verandert de curve van de wervelkolom. De onderrug vlakkt af, de schouders komen naar voren en men hangt vaak meer in het lichaam waardoor rugpijn en vooral pijn tussen de schouderbladen ontstaat. Aan de andere kant het ook een voordeel zijn. Mensen met een extreem holle rug hebben juist teveel druk in de gewrichten aan de achterkant van de wervelkolom en door juist platte schoenen te dragen wordt deze druk juist verminderd. Het eigenaardige is dat mensen met een holle rug juist geneigd zijn hoge hakken te dragen en dus de wervelkolom in elkaar duwen. Dit heeft vaak als gevolg dat er pijn in de rug is bij slenteren, lang staan en bij onverwachte bewegingen wordt vaak een soort 'mes in de rug gevoel' gevoeld. Het is duidelijk dat het type schoeisel directe invloed heeft op belasting van de wervelkolom. Een mede oplossing van rugklachten kan sowieso mede worden bereikt door het aanpassen van schoenen of het gebruik van zooltjes.

In onze kliniek onderzoeken wij al onze patiënten letterlijk van top tot teen, zodat ook eventuele correcties in typeschoeisel of aanpassingen in de schoen worden meegenomen in het behandelplan. Juist hierom werken wij intensief samen met een podologe om u de meest complete zorg mogelijk te kunnen bieden. 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)

Tapiceria Martin

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

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



Martin Bachman

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

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

Gewoon, omdat het
er gezellig en lekker
vertoeven is...



Restaurant Chillers

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

Bert & Mariska
617 139 649 - 671 662 016

Heropening

"DE FRUITAMARE"

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

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



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

Grote bestellingen kunnen aan huis
geleverd worden.

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

¡Hasta pronto!

Deze maand: **Bougainvillea**

Als er een plant is, die uw tuin kleur kan geven, dan is dit wel de Bougainvillea. De plant komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika en is vernoemd naar de Franse zeevaarder Luis Antoine de Bougainvillea, onder wiens leiding de plant in 1768 werd ontdekt in Brazilië door Philibert Commerçon (red.). Vervolgens is de plant in de negentiende eeuw ingevoerd in Europa. Het is een plant, die zich uitstekend thuis voelt in het mediterrane klimaat. Ze verlangt veel zon en stelt geen hoge eisen aan de samenstelling van de grond. Het is een klimplant, die wel moet worden begeleid in het klimmen, door steunpunten en hechtingsmogelijkheden aan te brengen tegen muren, palen, hekweken, pergola's, etc. Doet u dit op de juiste manier, dan bedekt en decoreert de plant de genoemde objecten op een fraaie wijze. Zeker wanneer de plant gaat bloeien. Ook kunt u de plant eventueel in een bolvorm snoeien, of toepassen als bodembedekker, waarbij zijn bloeiwijze behouden blijft. De Bougainvillea behoort tot de nachtschone familie (Nyctaginaceae) en heeft een ovaal toegespitst glanzend groen blad. De plant krijgt meterslange ranken, die met doornen bezet zijn. De totale groeihoogte varieert van 5 tot 8 meter. Hier aan de Costa Blanca bloeit de plant nagenoeg het hele jaar. Alleen als in de wintermaanden er een koudere periode is, dan zijn er nagenoeg geen bloemen. Ook is er een terugval van bloeien direct na een intense bloeiperiode. De plant moet dan weer even op verhaal komen en zal dan vervolgens weer bloemen vertonen. Overigens zijn het bij deze plant niet de bloemen die de aandacht vragen (deze zijn namelijk zeer onbeduidend), maar de schitterende gekleurde, papierachtige schutbladen die de bloemen omringen. Deze schutbladen blijven lange tijd aan de plant zitten, waardoor de plant een lange bloei heeft. Totaal zijn er zo'n 18 soorten Bougainvillea's. Twee soorten hiervan zijn het meest geschikt voor toepassing aan de Costa Blanca. Dit zijn de *B. glabra* en de *B. spectabilis*. De *B. glabra* kennen we vooral van de fraaie violette kleur schutbladen met de geelachtige kleine bloem. Er zijn van deze soort ook leverbaar kleuren in rood, lila roze en oranje. De violette en de rode kleuren zijn het sterkste voor toepassing. Van de andere soort, de *B. spectabilis*, stammen de roze, gele, witte en oranje kleuren cultivars af. Overigens is de *B. glabra* veel meer bestand tegen het klimaat aan de Costa Blanca, dan de *B. spectabilis*. Bijvoorbeeld bij een langdurige koude winter, waarbij de temperaturen de nul grens benaderen, dan zal de *B. glabra* overleven, in tegenstelling tot de *B. spectabilis*, die dan het loodje zal leggen. U kunt, indien u een niet te wild groeiende plant wilt hebben, de plant ook goed terug snoeien. u verkrijgt dan een compact groeiende plant, die dan ook compact gaat bloeien. Ook kunt u de plant goed in een wat grotere pot of kuip kweken. Moet dan regelmatig bewaterd worden. De Bougainvillea, die u in de volle grond heeft gepoot, vraagt een watergift totdat de plant is aangeslagen. Hierna is deze goed bestand tegen de droogte. Alles is natuurlijk afhankelijk van smaak, maar indien u wilt werken met prachtige attractieve kleuren in uw mediterrane tuin, dan is de Bougainvillea een absolute must!



BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Teulada-Moraira
Gemeentehuis 965 740 158
Policia Local 965 740 946
Rode Kruis 965 740 950
Brandweer 112
Guardia Civil 062
Medisch centrum:
Teulada 965 741 136
Moraira 966 490 204
Nooddienst 112
Tele-taxi 965 744 281
Automobilistenhulp RACE 965 740 794

Consulaat der Nederlanden Benidorm:
Ctra. CV70, Benidorm-La Nucia (Polop, Callosa)
Urbanización Caravana 12, 03530 La Nucia
Telefoon: 966 875 932 - Fax: 965 875 248
E-mail: nlgovlanucia@telefonica.net
Openingstijden: ma-vr 08:00 - 13:00 uur

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

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

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

KERKDIENSTEN

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.

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

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

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

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)

Protestantse kerk: Ned. interkerkelijke Gemeente te Dénia, C/. Sanchis Guarnar 9 (ten N.O. v/h kasteel) elke zondag om 11:00 uur. www.kerkdenia.nl

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

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.

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

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

**ELKE DONDERDAGMIDDAG 'CLUBMIDDAG' MET O.A.
VERSE HARING EN BITTERBALLEN**



BEZOEK DE SHOWROOM TEULADA

Nu tot €250,- retour!



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

nu tot 250 euro retour
€250,-
voor uw oude stoel*



Zitstand



Relaxstand



Ligstand

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

Meeste keus in sta-op fauteuils, 35 modellen



Heeft u moeite met opstaan?

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

Opvouwbare scootmobielen, diverse modellen



Altijd en overal mobiel

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

BON VOOR EEN GRATIS BROCHURE

JA, stuur mij de gratis uitgebreide zitcomfort brochure.

Naam Dhr Mevr

Adres

Postcode Plaats

Telefoon Provincie

E-mail

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

ALGEMEEN-RELAX2-08

Showroom Teulada

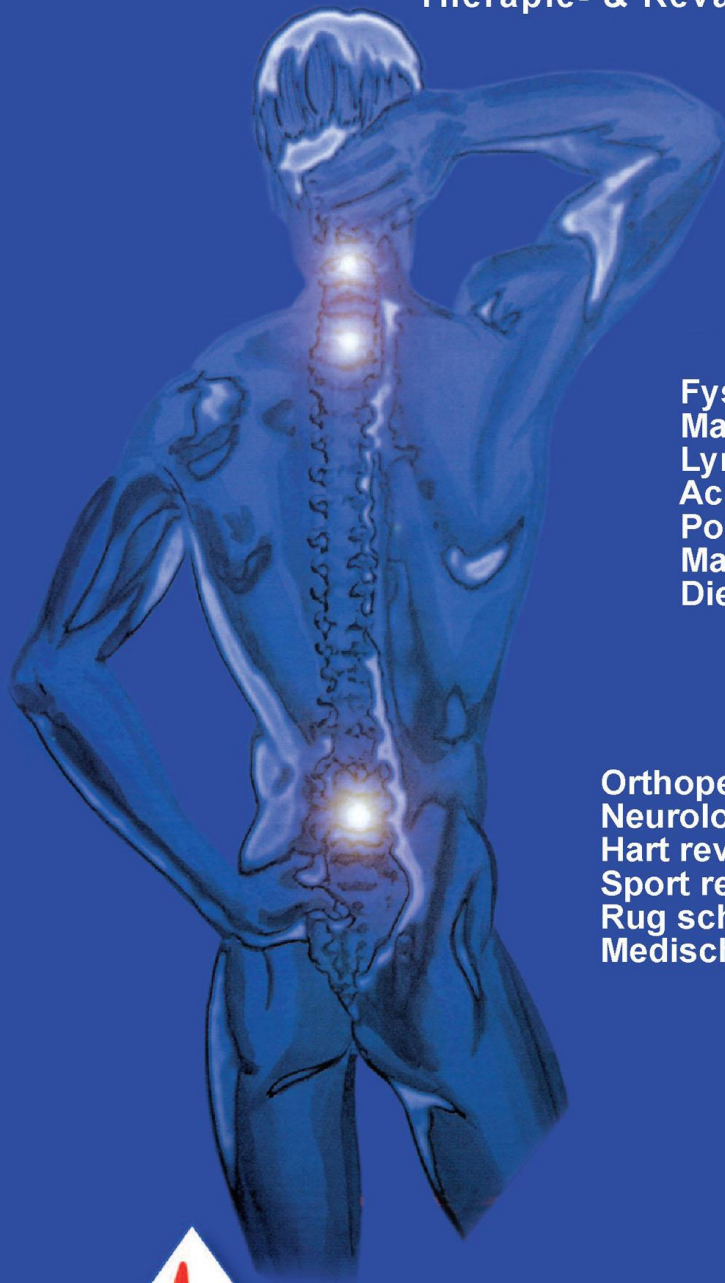
Poligono Industrial Teulada,
C./ Llanterner, 2
Buzón 60.004,
03725 Teulada (Alicante)

Openingstijden

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

MEDIFIT

Therapie- & Revalidatie Kliniek



Fysiotherapie
Manuele Therapie
Lymph Drainage
Acupunctuur
Podologie
Massage
Dietetiek

Orthopedische revalidatie
Neurologische revalidatie
Hart revalidatie
Sport revalidatie
Rug scholing
Medische fitness

