

NIEUWSBRIEF

NVOC 'De Lage Landen' - Moraira

DE ZOMER AARZELT. En de aarde laaft zich dankbaar aan een heleboel vocht en bereidt zich zo voor op het warme seizoen. Bloemen en planten laten zich niet bedwingen en kleuren de natuur alsof er niets aan de hand is. Ook de nispero's zijn plukrijp, als de vogels mensenhanden tenminste niet voor zijn. Het clubleven is nog volop in gang, maar er klinken al afscheidswaarden. Men vertrekt naar het thuisland of gaat het kalm aan doen. Het zal rustig worden op Arnesol... Maar het openingsevenement van het nieuwe seizoen wordt al aangekondigd!

VERDER IN DIT NUMMER O.A.:

Een overpeinzing in de
ochtend

Hoogtevrees niet toegestaan

Je hebt golfen en golven

Een mooie bloeier de hele
zomer lang



Juni 2013

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



Buenaventura Villas

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

Tel./Fax: 96 649 03 85

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

**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



GIPE nº 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

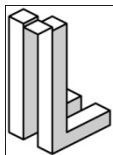
**VOOR AL UW RESERVERINGEN IN HET HOTEL
VOOR FAMILIE OF BEZOEKERS**



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

BAR – RESTAURANT – HOTEL – TENNIS – MINI GOLF

Foto voorpagina: Joep Wijnen



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
IN MEMORIAM MIEP LEEUWENHOEK.....	17
IN MEMORIAM HUUB TOEBES.....	17
IN MEMORIAM DICK VAN DER WERF.....	17
IN MEMORIAM JOPIE TAPPEN.....	17
ZOMERSLUITING.....	17
BIBLIOTHEEK.....	19
OPENING VAN HET NIEUWE SEIZOEN	19
KRONINGSBORREL	19
DE BERGSTAPPERS OP DE CUMBRE	23
GOLFEN / GOLVEN	25
GASTGEZINNEN GEVRAAGD.....	27
BERICHT VAN DE KLAVERJASCLUB.....	29
BETER SPELLEN	29
OVERPEINZING	31
JASON GAST OVER DUIZELIGHEID.....	35
BELANGRIJKE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS	38
KERKDIENSTEN.....	38

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)

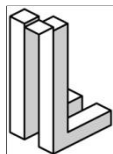
Alle werkzaamheden inclusief afhandeling verzekering

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
JUNI 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 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 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: **17 september 2013.**

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



Marike den Dulk

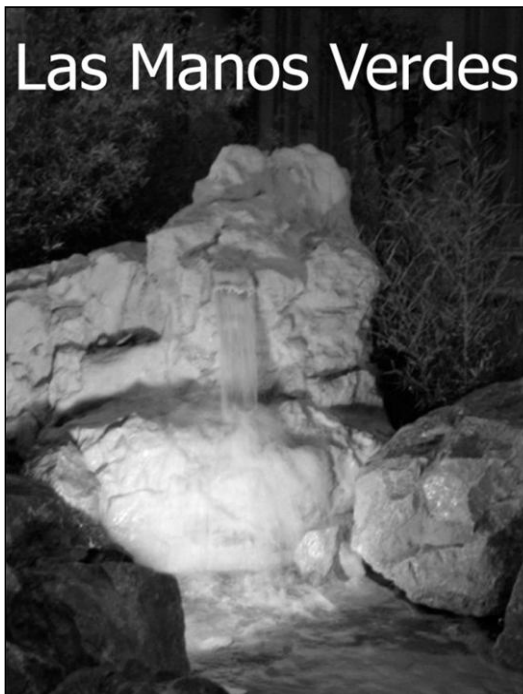
Avenida del Portet 42, Edificio El Forti,
Local I te Moraira
(tegenover de Peugeot garage).
Telefoon en fax: 966 490 347
E-mail: mail@marikedendulk.com

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 nvoc.arlettemol@gmail.com	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 nvoc.perry@gmail.com	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 Croughs	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 Croughs	699 985 116
	nvoc.evenementen@gmail.com	
Evenementenkalender 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:	redactie@nvoc-delagelanden.com
	Advertenties:	Louk Clavan
	redactie@nvoc-delagelanden.com	966 494 182
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
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

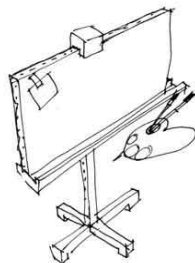
Biljartclub
Zangkoor Alegría
ClubBand
Inschrijven bridge
Bridgedrive



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

JUNI 2013

OKTOBER 2013

6 okt	13:00 uur	Clubbarbecue	19
-------	-----------	--------------	----

***** 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,

Weer is een maand voorbij en richt ik mijn maandelijke woordje tot jullie.

Het was weeral een drukke maand, met vele activiteiten. Het hoogtepunt voor de Nederlanders was natuurlijk de kroning van jullie nieuwe koning en koningin... dit werd uitbundig gevierd.... uit solidariteit trok ik zelf dan ook maar een oranje getint shirt aan.



De jaarlijkse golfreis is ook weer voorbij, 67 deelnemers hebben weer genoten van de prachtige omgeving en het fijne samenzijn met gelijkgezinden.

Straks vertrekken we, zoals velen van jullie, naar ons moederland. We gaan daar genieten van de kinderen en kleinkinderen, vrienden terugzien en hopelijk hebben we aldaar toch een beetje een "zomer".

Jammer genoeg wordt ook dit keer de vakantiesfeer een beetje gedrukt door het overlijden van enkele clubleden.

Toch moeten we vooruit en daarom voor iedereen een goed weerzien in september!

Christiaan Jacobs

VAN DE PENNINGMEESTER

Op dit moment zijn er nog 14 leden die hun contributie niet betaald hebben.

Zoals eerder medegedeeld worden deze leden nu uitgesloten van deelname aan de activiteiten van de club.

In verband hiermee zijn de namen doorgegeven aan de verschillende activiteiten-commissies

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

VAN HET BESTUUR

IN MEMORIAM MIEP LEEUWENHOEK

Op 13 februari is, toch nog tegen de verwachting in, Miep Leeuwenhoek op 66-jarige leeftijd overleden. Miep droeg haar hart op de tong, had een gevoel voor humor en was zeer begaan met de mensen in haar omgeving. Miep was een verwoed klaverjasser die zich niet gemakkelijk liet verslaan. Wij wensen Rien en zijn familie veel sterkte toe om dit verlies een plek te geven.

IN MEMORIAM HUUB TOEBES

Op 26 maart jl. is op 75-jarige leeftijd Huub Toebes na een lange strijd overleden. Huub hebben wij leren kennen als een bescheiden, altijd goed gehumeurde man. Samen met zijn vrouw Cara vormde hij een enthousiast bridgekoppel. Tot enkele jaren geleden was Huub ook regelmatig te vinden op de golfbaan. Wij zullen hem missen en wensen Cara en haar familie veel sterkte toe.

IN MEMORIAM DICK VAN DER WERF

Op 7 mei jl. overleed ons clublid Dick van der Werf. Dick kwam ongeveer 35 jaar geleden op vakantie naar Moraira en besloot al snel daarna van Moraira zijn vaste verblijfplaats te maken.

Enthousiast bezocht hij op de club de klaverjasavonden en velen zullen zich de gelegenheden herinneren waar hij bij mensen thuis of ergens op een terrasje de avond opluisterde met gitaar en zang. Getooid met cowboyhoed en laarzen bracht hij dan zijn country-and-westernmuziek ten gehore.

We zullen Dick en deze spontane optredens missen en wensen zijn familie veel sterkte toe.

IN MEMORIAM JOPIE TAPPEN

Jopie Tappen is op 15 mei op 62-jarige leeftijd zeer plotseling overleden. Al enige jaren was Jopie Tappen een actief lid van onze club. Zij golfde, tenniste en zong in het koor van de clubband die onlangs door haar man Theo is opgericht. Wij zullen haar altijd vrolijke noot zeker gaan missen.

Wij wensen Theo en zijn familie heel veel sterkte toe.

ZOMERSLUITING

Donderdagmiddag 18 juli 2013 is de laatste clubmiddag vóór de zomer in het clubhuis. Donderdag 25 juli 2013 is iedereen weer van harte welkom.



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

BIBLIOTHEEK

Deze zomer is de bibliotheek, in tegenstelling tot andere jaren, vanaf 4 juli tot en met 8 augustus gesloten. Op 15 augustus bent U dus weer van harte welkom. 27 juni 2013 is het de laatste mogelijkheid om boeken voor deze periode te lenen. Er is geen beperking aan het aantal boeken dat U mee kunt nemen voor deze tijd. Vanaf 27 juni tot 15 augustus wordt 1 kruisje per boek berekend.

OPENING VAN HET NIEUWE SEIZOEN

De eerste clubactiviteit, georganiseerd door de evenementencommissie, na de zomervakantie kunt u nu al in uw agenda noteren:



Op zondag 6 oktober 2013 zal ook dit jaar het nieuwe seizoen weer geopend worden met een feestelijke barbecue voor alle leden in het clubhuis. Vanaf donderdag 29 augustus 2013 kunt u zich al inschrijven bij onze gastvrouwen.

Wij wensen u allen een heel fijne tijd en tot ziens na de zomer in Moraira!

de Evenementencommissie

KRONINGSBORREL

Een clubmiddag met een oranje randje!!!

Wat was het een gezellige clubmiddag.....

En wat een geweldige opkomst. Dit hadden we niet verwacht, dit heeft onze

verwachtingen overtroffen. Weken zijn we bezig geweest met de voorbereidingen,

plannen maken, inkopen doen, bar en keukendienst regelen, oranje decoratie en

versieringen regelen, hapjes, drankjes, de kroning op dvd vastleggen, zangkoor met

kroningslied... en ook de schildersclub heeft fantastische schilderijen gemaakt.

De enorme opkomst echter maakte dat we niet voor iedereen een oranje soes of glas cava hadden, hier zullen we de volgende

keer goed rekening mee houden.

Namens de kroningscommissie iedereen bedankt die aan deze feestelijke middag heeft meegewerkt maar vooral ook u als lid bedankt voor uw enthousiaste opkomst!



de Kroningscommissie.

de Kroningscommissie.



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





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

DE BERGSTAPPERS OP DE CUMBRE

Neem ontelbare spectaculaire zeezichten in alle varianten blauw, een pittig maar goed begaanbaar pad, slingerend langs het rotsige gebergte en gelegen in mooie natuur en je hebt een impressie van deze wandeling op de Cumbre. Tien bergstappers genoten op zaterdag 18 mei van een prachtige tocht langs de kust. Hij startte op een behoorlijke hoogte en voerde ons onafgebroken met uitzicht op de zee verder. Geen huis of bebouwing kwamen we tegen; een enkele boom of afgespleten rotsblok versperde slechts het pad. Het was de mooiste dag van deze week en de zon deed met ons mee. We zagen baaitjes, uitstekende rotsblokken met vissers in de zee en heel steile hellingen ver beneden ons. Voor iemand met hoogtevrees geen aanrader, maar wij hadden er weinig last van. Vanaf de enkele boot die we een schuimend spoor zagen trekken in het blauw, moeten we eruit hebben gezien als berggeiten, geplakt tegen de wand. Af en toe was er wat geklauter, waarbij dames die hun hele leven al snakken naar langere benen, een helpende hand behoeften, maar verder liep het vrij gemakkelijk. Een kwartel wees ons de weg; die bleef de hele heenweg vrolijk voor ons uit huppelen.

Bijzonder was een soort huis, gebouwd van een overhangend rotsblok en gestapelde stenen en een echte voordeur (zonder deur overigens). Erachter was een lege ruimte, waar het diepste donker weg werd gehouden door een kier onder 'het plafond'. Wat hout verried kampvuurtjes van weleer. We stopten bij een barranco en zagen af van de klimpartij naar het strandje beneden, maar draaiden om. In restaurante la Cumbre wachtte een feestelijk gedekte tafel ons op en genoten we van allerlei heerlijkheden. Caña en wijn vulden het vochtgehalte weer aan en het was een mooie afsluiting van een prachtige tocht. Jo, Femmy en Harm, bedankt voor de organisatie!

Een bergstapper





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

Ortopedie 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.



GOLFEN / GOLVEN

Het golfen, georganiseerd vanuit de NVOC gaat zijn derde seizoen in. Ook het afgelopen seizoen kunnen we terugkijken op diverse hoogtepunten. Er wordt tweemaal in de week gespeeld op de Ifach-golf, op woensdag en zaterdag. Op woensdag worden de flights ter plaatse ingedeeld d.m.v. het trekken van een gemerkt balletje. Op zaterdag worden de flights op sterkte ingedeeld. De belangstelling neemt toe!

Momenteel hebben we meer dan 110 leden op de mailinglist. Een keer per twee maanden spelen we Texas-Scramble, een spelvorm waarbij het om het team gaat, niet om het individu. Ook gaan we een keer per twee maanden naar een grote baan in de omgeving. Er is veel vraag om dat wat vaker te organiseren. We zullen bekijken of dat mogelijk is. De spelers die ver kunnen slaan met hun houten, komen op deze banen beter tot hun recht.

Het succes van de NVOC-golf zit o.a. in het ongedwongen karakter. U kunt zich immers per zaterdag of woensdag opgeven. Als het u een week niet uitkomt, gaat alles ook zonder u gewoon door.

Er wordt wel van u verwacht dat u uw golfvaardigheidsbewijs in bezit heeft. Het opgeven gaat via e-mail: nvoc.golf@gmail.com

Dit is een gouden vondst, ook als een van de organisatoren even niet beschikbaar is, kan een ander de organisatie overnemen. Het is dan ook van groot belang dat U zich altijd via deze site opgeeft.



Het afgelopen seizoen zijn er weer meer dan 130 birdies uitgereikt! Een nieuwe voorraad is weer binnen! De winnaar van afgelopen seizoen wordt na de zomer bekend gemaakt. Het hoogtepunt van het afgelopen seizoen was ongetwijfeld onze golfreis naar La Manga. Als u van golfen houdt op een prachtig golfresort, drie dagen wilt golfen, 's avonds wilt genieten van een uitstekende maaltijd, wilt optrekken met gelijkgestemde mensen, dan moet u volgend jaar maar eens meegaan. Afgelopen reis waren er 67 deelnemers, ik ben ervan overtuigd dat bijna iedereen het heel goed naar zijn zin heeft gehad. Kleine teleurstellingen zijn onvermijdelijk. De organisatoren lopen inmiddels rond in prachtige poloshirts, aangeboden door de deelnemers, daarvoor nogmaals onze dank.

Verdriet is er ook. In het afgelopen seizoen zijn er twee echtgenoten van bij ons spelende golfers overleden. Rolf Quanjer en Huub Toebes. Deze twee mannen hebben zelf niet bij ons gegolfd, de dames wel. Ook al wordt dat niet elke week uitgesproken, we denken wel aan hen.



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!*

Deze week werden we voor het eerst geconfronteerd met het overlijden van een van onze golfspelers. Volstrekt onverwacht. Woorden schieten tekort, verdriet is er veel..... Wij wensen Theo Tappen en zijn familie veel sterkte toe, wij zullen Jopie ook missen!

Er wordt weer verder gegolfd, het golvende leven gaat gewoon door.

Namens de Golfcommissie
Perry van Glabbeek

GASTGEZINNEN GEVRAAGD

De Big Band van de Zeeuwse muziekschool bestaat dit jaar 20 jaar. In het kader van dit jubileumjaar brengt de Big Band een concertreis naar Moraira van donderdag 17 oktober tot maandag 21 oktober aanstaande.

De leden van de Big Band starten hun bezoek aan Moraira met een benefietconcert op vrijdag 18 oktober in 'Espai la Senieta'. Dit concert is mede georganiseerd door de NVOC waardoor de donatie overhandigd kan worden aan het Alzheimertehuis in Teulada. Op 19 oktober spelen zij dan 's avonds samen met de muziekschool van Teulada in de zaal van het gemeentehuis in Teulada.

Op zondag 20 oktober in de namiddag, verzorgen zij optredens in ons clubgebouw samen met ons zangkoor 'Alegria' en onze 'ClubBand'. (verdere mededelingen hierover volgen nog in ons clubblad van oktober).

Voor de vier nachten dat de 28 muzikanten en crew in Moraira verblijven zoeken zij gastgezinnen waar zij kunnen overnachten en ontbijten. Ook wordt het op prijs gesteld als de gastgezinnen de muzikanten naar het verzamelpunt in Moraira brengen en ophalen. Gedurende de dag beschikken zij over gehuurde busjes.

Indien u bereid bent om aan deze oproep gehoor te geven, meldt u zich dan aan bij Liesbeth en Wil Nijman, telefoon 666 943 065 of per e-mail:

wilenliesbeth@gmail.com om uw naam, adres, telefoonnummer en e-mail door te geven en hoeveel slaappleatsen u wilt aanbieden.

Hopende op veel gastgezinnen groet ik u vriendelijk,
ook namens al mijn muzikanten,

Anja Sinke
docente Zeeuwse Muziekschool
Leider van de Big Band ZMS



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)

Aankomst 17-10-2013

Alicante 15:15 uur met HV6625 > Aankomst in Moraira ± 17:30 uur.

Vertrek 21-10-2013

Alicante 10:20 uur HV662 > Vertrek vanuit Moraira om 07:30 uur.

www.zeeuwsemuziekschool.nl

<http://bigband-zsm.webs.com>

BERICHT VAN DE KLAVERJASCLUB

De klaverjassers kwamen dit seizoen voor het laatst bij elkaar op 22 mei 2013.
Op 25 september 2013 starten zij weer.

BETER SPELLEN

Ook al hebben we foutloze spelling niet meer nodig voor ons werk, toch vindt iedereen het prettig zijn of haar woorden zonder teveel fouten op papier te kunnen zetten. Er is spellingcontrole op de pc die we te allen tijde (wist je dat je dit zo schrijft?) aan kunnen zetten, maar er zijn erg veel uitzonderingen die deze controle niet bestrijkt. Denk maar aan de werkwoordvormen bijvoorbeeld waarbij je grammatica moet toepassen of de verschillen tussen *alle* en *allen*. Of wat te denken van *jou* of *jouw*. En dan de Engelse invloed: woorden die een samenstelling vormen, vaak los van elkaar schrijven (*boek omslag**) of de apostrof (') in de tweede naamval zoals onze westerburen (*Willem's fiets**). Langzamerhand sluipen er steeds meer fouten in onze geschreven tekst. Daarbij spelen de verouderde grijze celletjes natuurlijk ook een rol, helaas.

Er is een erg leuke site op internet: Beter Spellen.

Iedereen kan zich daarvoor aanmelden, kost niets. Op werkdagen krijg je iedere morgen vier problemen voorgeschoteld op spellinggebied. Een paar minuten kost het je om ze in te vullen en je krijgt onmiddellijk de uitslag. Er is een uitleg bij en het scoreverloop van je persoonlijk presteren kun je vergelijken met het gemiddelde van de deelnemers. Sommige problemen komen terug, dus je kunt ook toetsen of je er wat van opsteekt. Er zijn drie niveaus, afhankelijk van de vooropleiding.

Dus: wil je foutloos (blijven) schrijven, google op Beter Spellen en meld je aan. Een ochtendritueel dat ons scherp houdt!

Annette François

*De juiste spelling is boekomslog en Willems fiets

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

OVERPEINZING



Overpeinzing..... op een ochtend aan zee...

Op de lange stenen bank vlakbij zee
luister ik geboeid naar het rumoer
van rollende stenen terwijl ik zie
naar water dat klotsend uiteen spat.

Dan ineens realiseer ik me te kijken
naar duizenden lichtjes op korte stelen
die - door de zon opgeroepen -
van veraf, uit het niets, mij naderen.

Het is alsof een groot leger met felle lichten
in aantocht is en massaal marcherend
de kust nadert, dreigend op me afkomt,
me verpletteren, verzwelgen wil.

Naderbij gekomen valt het leger
in verspringende delen uiteen,
zijn het rijen schitterende lampjes
die dansend de kust naderen.

De stelen van die lichtjes worden
langer en langer, ze gaan
fascinerend door elkaar heen draaien
terwijl ze dichterbij komen

Om dan vlakbij uit elkaar gerukt te worden,
opgeslokt, in een dikke rand van wit schuim
die met een golfslag over de stenen rollend
alle lichtjes in het niets doet verdwijnen.

Froukje



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@joannesdedeo.nl - website: www.joannesdedeo.nl
Buiten kantooruren: 630207976

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

DE MEDITERRANE TUIN

Deze maand: **Cassia corymbosa**.

Nu we richting zomer gaan, wil ik u graag attent maken op een makkelijke en mooi bloeiende plant, genaamd de Cassia corymbosa.



Voor mij persoonlijk zit er aan deze plant een speciale herinnering. Ik heb namelijk indertijd in Nederland van de genoemde plant een stek gekregen van mijn inmiddels overleden zwager. Deze stek heb ik opgekweekt tot kuipplant en enkele jaren gehouden in mijn tuin in Nederland. Inmiddels staat de struik alweer ruim veertien jaar in mijn tuin hier aan de Costa Blanca.

Ik heb indertijd de Cassia direct in de volle grond gezet. De plant heeft zich erg goed ontwikkeld. Hij heeft een doorsnede van drie meter en een hoogte van anderhalve meter. Deze Cassia corymbosa heeft blijvend groen gevederd blad met grote gele bloemtrossen.



De plant begint zo in mei te bloeien en dit gaat door tot in november. Deze lange bloeitijd is natuurlijk waardevol, maar wat voor mij ook extra geldt is, dat de goudgele bloemen erg mooi afsteken, tegen de lichtblauwe bloemen van de Plumbago. Samen vormen ze al jaren een mooie volle border in mijn mediterrane tuin.

De Cassia corymbosa komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Hij behoort tot de vlinderbloemfamilie. Naast deze soort wordt hier aan de Costa Blanca ook wel aangeboden de Cassia didymobotrya die oorspronkelijk uit Afrika komt. Deze heeft ook goudgele bloemtrossen, die zonder meer decoratief zijn. Echter de plant is minder sterk dan de Cassia corymbosa.

Voor de Cassia geldt, dat de grond goed doorlatend moet zijn. Ze moet regelmatig besproeid worden, zeker in de droge periode. Voor de wintersnoei moet de plant zo 1/3 worden ingekort. Uiteraard moeten ook de dode takken verwijderd worden. Samenvattend kunnen we stellen, dat de Cassia corymbosa een sympathieke, mooie en langbloeiende plant is. Hij is goed combineerbaar met andere planten en mede daardoor van harte aanbevolen!

Rik de Greeff

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

JASON GAST OVER DUIZELIGHEID



Duizeligheid is een veel voorkomend symptoom dat wij vaak zien bij patienten. Duizeligheid wordt vaak niet gezien als een aandoening waar een chiroprator iets aan kan doen. Echter een groot gedeelte van onze opleiding is gericht op het vinden van de oorzaak en behandelen van duizeligheid.

Ons gevoel voor balans en evenwicht wordt gestuurd door het gezichtsvermogen, evenwichtsorgaan en gewrichten / pezen / spieren (propriocepsis). Wanneer er een disbalans is tussen deze 3 factoren, dus een signaal wordt verstoord, kan er een gevoel van duizeligheid ontstaan. Daarin zijn twee types te onderscheiden; het gevoel van "licht in het hoofd " en draaiduizeligheid. De eerste (licht gevoel in hoofd) kan, vooral hier in Spanje, ontstaan door een tekort aan vocht, dehydratie, door lage bloeddruk en ook door een te lage bloedsuikerspiegel. Dit zorgt dat er niet voldoende bloed/brandstof naar de hersenen stroomt en ontstaat er een licht gevoel in het hoofd. Ook een disbalans tussen de 3 genoemde evenwichtssystemen kan dit gevoel veroorzaken.

Draaiduizeligheid ontstaat bij bepaalde afwijkingen van het evenwichtsorgaan zoals BPPD, ziekte van Menière, ontstekingen/trauma van het evenwichtsorgaan of van de bijbehorende zenuwbaan. Dit kan leiden tot verandering van signalen vanuit het evenwichtsorgaan. Tegelijkertijd blijft de visuele en proprioceptieve informatie hetzelfde en dus ontstaat er een gevoel van uit balans zijn: duizeligheid. Simpel gezegd: één systeem vertelt je brein dat je beweegt terwijl de andere twee zeggen dat je stilstaat (of andersom).

Mensen met nekstoornissen, dit hoeft niet perse nekpijn te zijn, bijvoorbeeld na een auto-ongeval of door een slechte houding, worden duizelig omdat de informatie vanuit de nekgewrichten en –spieren, de propriocepsis, verstoord is. Maar er is ook sprake van een wisselwerking tussen de drie systemen. Dit houdt in dat verstoringen in bijvoorbeeld de nekbewegelijkheid kunnen leiden tot veranderingen in de oogmotoriek. Dit maakt het vaak complex, maar zeker niet onmogelijk, de werkelijke oorzaak van de klacht te herlijden.

In onze kliniek analyseren we duizeligheidsklachten vanuit een neurologisch en biomechanisch standpunt. Wanneer duidelijk is wat de klachten veroorzaakt maken we gebruik van verschillende technieken om de balans tussen genoemde systemen te herstellen. Veelal zal dit bestaan uit stimulatie van het evenwichtsorgaan d.m.v. gerichte oefeningen of handelingen, correcties van de nek of rug en training. Door het stimuleren of juist afremmen van één van de systemen kan de balans in het evenwichtssysteem worden hersteld. Chiropractie is vrijwel het enige specialisme dat in staat is de drie systemen te onderzoeken en behandelen.

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.quiropacticacalpe.es

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

Camarot S.L.

VERZEKERING

Anita Schöningh

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

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



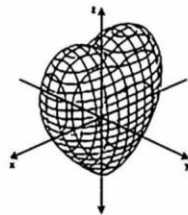
Hartproblemen aan de Costa Blanca? Tel: 679 928 383

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)

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. van 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. van 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 juni 2013 is dat Ds. R. Hoogenkamp uit Zuiderwolde, in juli 2013 is dat Ds. E. Warnink uit Hellendoorn.

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

Bekijk onze website

www.satarirestaurant.com

Reserveer - Zie de Menu's - Schrijf een beoordeling - Bekijk de foto's

**Bezoek een van de beste restaurants
in Moraira
uitstekende en ongeëvenaarde kwaliteit**

Elke vrijdag live Spaanse folklore muziek en dans

Zomer menu: 16,95 incl. IVA

privé tuinterras



Spaanse folklore muziek



De beste paella van de Costa Blanca

Elke avond geopend van 18:30 uur tot laat

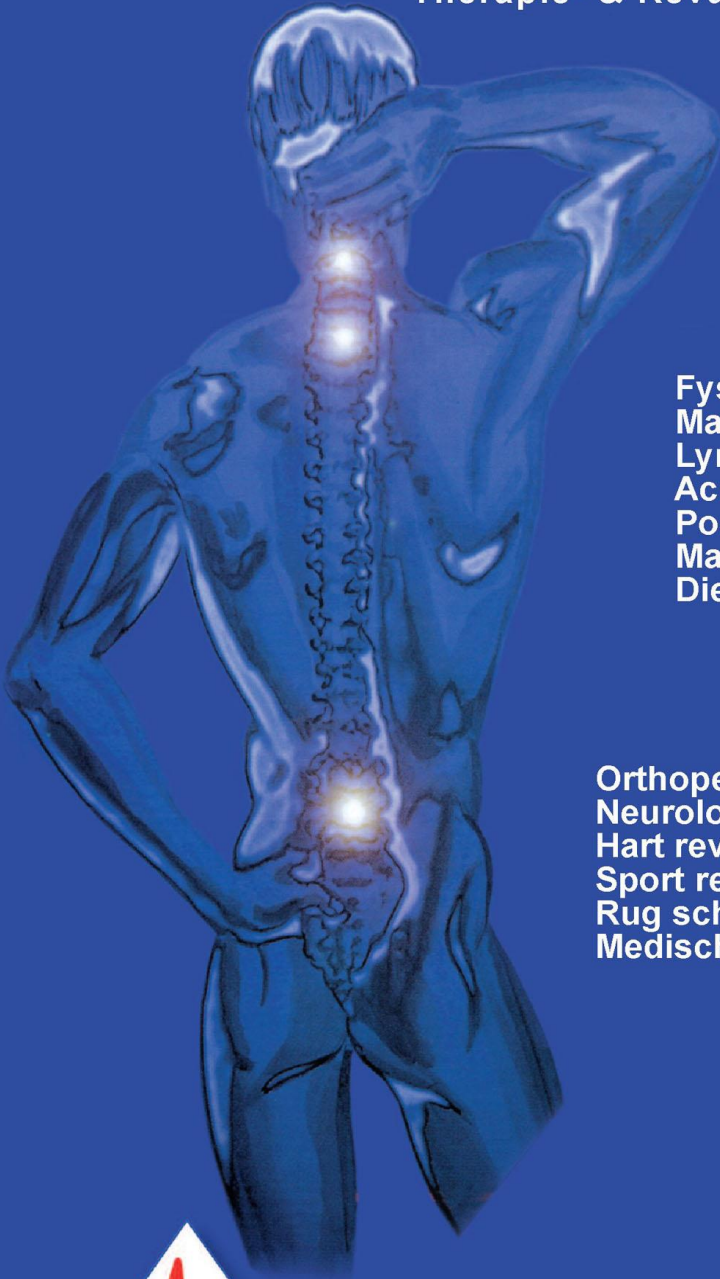
Reserveren, tel: **965 747 134** of **650 100 754**

email: satarirestaurant@hotmail.com

tegenover de Mas y Mas aan de kustweg Moraira-Calpe; 1,5 km vanaf Moraira

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

