



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Winter op zijn Spaans

Waar in onze moederlanden Nederland en België de eerste nachtvorstjes alweer geweest zijn en er zelfs al natte sneeuw te bewonderen is geweest, daar blijft het weer in ons geliefde Spanje voornamelijk aangenaam en gematigd.

Hoe lang u hier ook bent, het is en blijft bijzonder om in december nog op een terrasje te kunnen genieten van een kopje koffie of een uitgebreide lunch. Het leven kan hier best goed zijn!

In dit nummer o.a.

Bergstappers Plus

Bloesem-bergtocht

Cursus Mentale Weerbaarheid

De januarifilm Boychoir

Workshop kerststukjes maken

December 2015



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 aan- en verkoop-
makelaar met ruim 30 jaar ervaring in
Spaans onroerend goed



PETER EN BOB CROUGHS



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

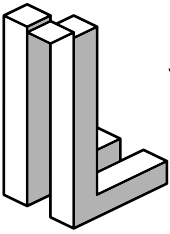


**Wij zijn gespecialiseerd in het
organiseren van evenementen
tegen zeer concurrerende prijzen.**

Bij uw komende verjaardag
(met minimum 10 personen) bieden wij u aan
een overnachting met ontbijt voor 2 personen
in ons hotel en uiteraard een fles cava.

Boek nu: **965 740 947**
C/ L rida 2 MORAIRA

solparktennis@ctv.es
www.solparktennis-moraira.com



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

"De Lage Landen"

Nieuwsbrief December 2015

NVOC: voor contacten met Nederlandstaligen door middel van activiteiten op allerlei terreinen.

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 'Farmacia' 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 2016 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 deze kunnen daar onbeperkt worden geraadpleegd.

Redactie & lay-out: Marco Westrik

Eindredactie: Cora Dekkers-Hulshoff Pol

Advertenties: Louk Clavan

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 14 januari 2016

Kopij: Uiterste inleverdatum: maandag 4 januari 2016

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

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

CALOR 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

INHOUDSOPGAVE

Bestuursamenstelling per 19 november 2015	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Evenementenkalender	13
Van de voorzitter	15
Van de penningmeester	15
Notulen van de ALV op 19 november 2015 te Arnesol - 1/2	17
Notulen van de ALV op 19 november 2015 te Arnesol - 2/2	19
Workshop Kerststukjes maken	21
Bloesem-bergtocht amandelanders	21
Fysieke en Mentale Weerbaarheid Cursus voor vrouwen	23
Kerstdiner 2015	25
Verslag wijnproefavond 1 december	25
Jason Gast over: Uitstralende pijn in het been	26
Verslag workshop Oliebollen bakken 28 november 2015	27
Recept Oliebollen	27
Een penseelstreek op het nippertje	29
Bergstappers plus: derde zondag van de maand	29
NVOC Filmavond 12 januari 2016	31
Verslag Bergstappers naar de Oltá	33
Verslag KKK 29 november	35
Overpeinzing	35
Stukje Spanje: Caminito del Rey	37
Belangrijke adressen en telefoonnummers	38
Kerkdiensten	38

In de digitale versie van dit boekje staan veel links, onder andere achter alle advertenties en bijna alle foto's. Klik er eens op voor meer informatie!

Bezoek ook onze website: www.nvoc-delagelanden.com. Hier vindt u niet alleen alle berichten en artikelen uit dit boekje, maar ook verslagen van activiteiten, culturele evenementen en verschillende leuke en interessante rubrieken.

Heeft u ook een idee voor een rubriek of een tekst of artikel voor op de website? Stuur het naar redactie@nvoc-delagelanden.com. De website is van leden voor leden!



Costa Blanca
Vakantiewoning

uw partner in de
vakantieverhuur
van uw Spaanse woning

- Betrouwbaar
- Persoonlijke benadering
- Eigen serviceteam

Sharon Huibers
0031 653187005
sharon@costablanca-vakantiewoning.com
www.costablanca-vakantiewoning.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, monde-
ling-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.

Reumatoloog

Paul van 't Pad Bosch

afspraak : afspraak@reumasalud.nl



Adiós con Amor

Uw nederlandse uitvaartbegeleidster voor de verzorging van een afscheid
en uitvaartceremonie naar uw wens, met respect en betrokkenheid.
In een vrijblijvend gesprek wil ik u graag over de mogelijkheden informeren.

Jet van der Heijden tel: 661 100 390
www.adiosconamor.com
info@adiosconamor.com

BESTUURSSAMENSTELLING PER 19 NOVEMBER 2015

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Chris Jacobs 634 325 666 nvoc.christiaanjacobs@gmail.com	Externe zaken Biljarten Golf Technische zaken Toneel Accommodatie
Vicevoorzitter	Anneke Blokland - Van Leeuwen 618 818 744 nvoc.annekeblokland@gmail.com	Bridge KKK Klaverjassen
Secretaris	Cora Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Tuinclub Ziekencontact
2 ^e secretaris	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	
Penningmeester	Theo Tappen 634 347 403 theotappen@hotmail.com	Advertenties Lay-out Tennis Golf
2 ^e Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 965 748 560 nvoc.arlettemol@gmail.com	Bibliotheek Prikbord Spaanse les Evenementen
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 966 498 773 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Mode Op Maat Zangkoor
Bestuurslid	Anne-Lize Jaspers - Goddijn 695 867 006 nvoc.annelizejaspers@gmail.com	Exposities Keuken Publicatiebord Schilderen
Bestuurslid	Regien Dwarkasing 610 193 761 nvoc.regina@gmail.com	

Voor iedereen die een vakantie wil doorbrengen in een natuurlijke omgeving is er een modern ingerichte woning, van alle gemakken voorzien op het Droompark de Zanding in Otterloo en in Maasduinen in Belfert (Noord Limburg)

Inlichtingen: Wim van Woudenberg
E-mail: laferma@icloud.com
tel: 0034 96 574 7718



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts
Ctr. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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

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

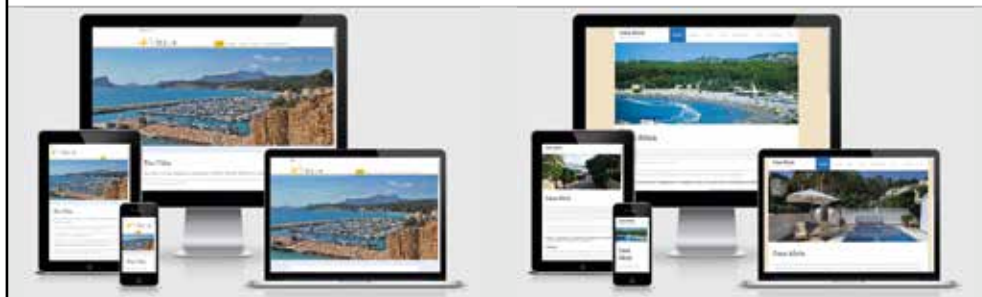
Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	966 490 385
	Chris Jacobs	634 325 666
Bergwandelen:	Harm Kroon	634 398 125
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	966 495 398
Biljarten:	Theo Oudendijk	965 745 628
	Stef Wets	659 813 701
Bridge:	Betty Pennings	966 499 091
oudendyk@telefonica.net	Leny Oudendijk	965 745 628
ClubBand	Theo Tappen	634 347 403
Evenementen:	Monique Croughs	699 985 116
<u>nvoc.evenementen@gmail.com</u>		
Externe zaken:	Chris Jacobs	634 325 666
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	965 748 686
Golf:	Perry van Glabbeek	966 498 075
<u>nvoc.golf@gmail.com</u>	Esta Löchter	966 490 515
	Wim Witteveen	669 454 373
Horeca:	Peter van Bloppoel	966 498 773
Jeu de Boules:	Marc Snijdoedt	965 748 942
	Frank de Swert	966 490 199
Keuken & koken:	Anne-Lize Jaspers	695 867 006
Kookworkshops:	Kok Kroef	615 424 951
Klaverjassen:	Nick Roest	608 403 034
	Anneke Spronsen	608 403 034
Koffie-Kletsen-Kuieren	Chris Hallemaans	965 973 454
Mode Op Maat:	Coby Hilgeman	965 748 459
Nieuwsbrief Eindedactie:	Cora Dekkers-Hulshoff Pol	965 974 941
Nieuwsbrief Redactie & Lay-out:	Marco Westrik	620 109 683
<u>redactie@nvoc-delagelanden.com</u>		
Nieuwsbrief Advertenties:	Louk Clavan	626 708 200
<u>louk.clavan@gmail.com</u>		
Publicatiebord:	Louk Clavan	626 708 200
Schilderen:	Ietje Speets	966 491 198
	Babs Beemsterboer	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	965 741 695
	Trudi van Dorp	965 973 199 & 639 361 999
Technische zaken:	Chris Jacobs	634 325 666
Tennis:	Theo Tappen (voorzitter)	634 347 403
	Wim Witteveen (vice voorz.)	669 454 373
	Domy Roël (administrateur)	966 491 237
Toneel	Lydia la Rivière Zijdel	634 374 876
Tuinclub:	Mohan Metha	965 745 054
Website:	Marco Westrik	620 109 683
Zangkoor 'Alegría'	Marijke Herben	678 172 119
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	966 495 398

Professionele websites voor elk budget. Wij bouwen websites in alle soorten en maten. Van vakantiewoning tot verhuurbedrijf tot online winkel. Onze website zijn ook geschikt voor mobiele apparaten als tablets en telefoons.

Kijk voor meer informatie op onze website of bekijk de website van de Nederlandse club als voorbeeld van wat wij maken.



GRATIS!



TANDARTS

Dr. Rutger C. Baerends
Gespecialiseerd in esthetische tandheelkunde
en implantologie

Bezoek nu onze praktijk !

Als NVOC lid ontvangt u een gratis elektrische tandenborstel bij uw eerste controle.



orange dental
Total Dental Care - Implantology

tel: 966 495 006

WEEKKALENDER

Maandag

Hele dag
12:00 - 14:00
14:30 - 17:00
18:45 - 19:00
19:00 - 22:30

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
19:30

Biljartclub
Golf
Klaverjassen

Donderdag

Hele dag
10:00 - 13:00
11:00 - 12:30

16:00 - 20:00
16:30 - 18:00
15:30 - 18:00

Biljartclub
Tekenen en schilderen
Jeu de boules (in het
park van Moreira)
Clubmiddag
Geldzaken
Bibliotheek, uitleen en
verkoop van boeken
Fotokopiëren.

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



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 Siniestros 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

LANDLIJN, MOBIEL + INTERNET



LANDLIJN

- Huur voor de landlijn €12.99
- Gesprekken vanaf 1ct

MOBIEL



- Spaanse Gesprekken vanaf 3 ct
- Internationale Gesprekken vanaf 3ct
- Data Paketten
- NIEUW Mobiel Contract



DRAAD LOOS INTERNET

- Part-Time/Combinatie Pakketten
- Snel Internet
- Technische hulp in uw eigen taal
- Gratis Installatie
- Spaans 96 nummer

ADSL



- Supersnel internet
- Tot 20Mb download
- Technische hulp in uw eigen taal



U vindt ons kantoor op Ctra Moraira –Calpe 82B

Bel Ons: 902 88 90 70
965 743 473
Email Ons: sales@telitec.net
Online: www.telitec.com

TELITEC

LET OP:
Verkoopsvoorwaarden zijn van toepassing op ALLE aanbiedingen op de flyer

**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**

DECEMBER 2015

20 december	09:40 uur	<u>Bergstappers Plus</u>
22 december	10:30 uur	<u>Workshop Kerststukjes maken</u> *****
26 december	14:00 uur	<u>Kerstdiner</u>

JANUARI 2016

1 januari	12:00 uur	<u>Nieuwjaarsduik</u>
12 januari	20:00 uur	<u>Filmavond: Boychoir</u>
13 januari	14:30 uur	<u>Cursus Mentale weerbaarheid</u>
26 januari	20:00 uur	<u>Klassieke muziekavond</u>

APRIL 2016

11-15 april	<u>Bridgereis naar Segovia</u> *****
18-23 april	<u>Clubreis naar Extremadura</u> *****

***** 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 de voorzitter van de Evenementencommissie óf een van de leden van het Dagelijks Bestuur, waarna Mohan Metha voor publicatie zal zorgen.

<--->

Mededelingen van persoonlijke aard graag ook melden aan het secretariaat indien u wilt dat het bestuur van de club daar op reageert.

Heeft u interesse in het programma van het Auditori in Teulada of andere culturele activiteiten in de omgeving van Moraira?
Zie: www.nvoc-delagelanden.com/overzicht/cultuur-agenda/

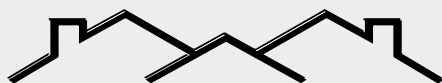
GLADYS SCHOONHEIDS-SALON

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

GLADYS

Carrer la Clotxina Nº 86

Tel. 96 649 7306 - Movil 610 987 614



Liberty Villas Javea

0034 - 693 357 084

johan@libertyvillasjavea.com

www.libertyvillasjavea.com

- ✓ Nederlandse aannemer
- ✓ Uitstekende service
- ✓ Hoge kwaliteit
- ✓ Veiligheid
- ✓ Nieuwbouw
- ✓ Renovatie / aanbouw



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

VAN DE VOORZITTER



Beste leden,

Voor het moment kan ik nog altijd niet in het zonnige Spanje vertoeven en blijf ik in het koude natte België.

Ik heet onze twee nieuwe bestuursleden Regien Dwarkasing en Marion Hoed welkom.

Intussen wens ik allen een zalige Kerst en fijne zonnige eindejaarsdagen.

Jullie voorzitter,

Chris Jacobs.

VAN DE PENNINGMEESTER

De contributie voor 2016 bedraagt ongewijzigd € 80,-

Graag overmaken vóór 31 januari 2016 op rekening van:

NVOC De Lage Landen, nummer: 0081 0674 6300 0138 6544 bij de SabadellSolbank in Moraira, onder vermelding van uw lidmaatschapsnummer.

Dit nummer kunt u terugvinden in de ledenlijst.

Als u dit bedrag wilt overmaken vanaf een buitenlandse bankrekening, dient u de volgende gegevens te gebruiken:

IBAN code: ES05 0081 0674 6300 0138 6544

BIC: BSABESBB

Mocht u contant willen betalen of pinnen dan kan dit op donderdagmiddag (Clubmiddag). Onze voorkeur gaat uit naar overmaking op onze bankrekening.

Indien de contributie niet vóór 31 januari 2016 is ontvangen, wordt een verhoging toegepast van € 5,- in verband met extra werkzaamheden.

Theo Tappen



Beter Beleggen. Samen met Alex.

...leer meer

Zelf beleggen op de beurs is leuk en spannend maar kan complex zijn en tijd kosten. In de dynamische wereld van beleggen is het fijn als u kunt rekenen op een deskundige partner, online maar ook fysiek bij u in de buurt en bovendien in uw eigen taal.

Bij Alex beslist u zelf waarin u belegt maar u staat er niet alleen voor. U krijgt geen individueel beleggingsadvies, maar wel alle relevante informatie en begeleiding om de goede keuzes te maken. Vragen die bij begeleiding aan de orde kunnen komen:

- Wat is uw rendementsdoelstelling?
- Uw risicobereidheid?
- Wilt u actief of passief beleggen?

Of u nu een beginnende of ervaren belegger bent, u worstelt ongetwijfeld vaker met vragen over het verzekeren van uw aandelen, het al dan niet beleggen in obligaties en of u toch vaker beslissingen moet nemen op basis van Technische Analyse. Maak een afspraak en begin!



Alex Zelf Beleggen doet u niet alleen.



Leer meer.

Informatie: www.alexspanje.com | info@alexspanje.com | tel. +34 952 924 011

Begeleiding op maat:

Beleggen kan waar en wanneer u wilt. Alex biedt persoonlijke begeleiding op maat.

- op kantoor
- op locatie
- bij u thuis
- individueel
- in een team
- via Skype

In Spanje staan onze specialisten Kaspar Huijsman, Taco te Gussinklo & Martin Totté voor u klaar.

Maak een afspraak.



De modewinkel aan de Costa Blanca voor Dames en Heren

Damesmerken:

Aaiko, Betty Barclay, Cambio, Elisa Cavaletti, Espresso,
Etoile du Monde, Geisha, Juffrouw Jansen,
L'Argentina, Michele, Tricot Chic, Zerres

Herenmerken:

Claudio Campione, Gardeur, Mc Gregor, LaCoste,
NZA, State of Art, Van Gils, Van Santen van Santen

Altea: C/ La Mar 1 (Paseo) Tel: 965 841 846
Denia: C/ La Mar 24, Tel: 966 435 272



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

WORKSHOP KERSTSTUKJES MAKEN

Het is zolangzamerhand een traditie! Ook dit jaar komen we weer bij elkaar voor het maken van Kerststukjes. Marleen Smits heeft zich dit jaar wederom bereid verklaard ons met raad en daad terzijde te staan en zo kunnen we onder haar leiding, elkaar helpend, weer voor wat leuke kerstversiering zorgen.

We gaan dit doen op dinsdag 22 december a.s. om 10.30 uur in ons clubgebouw en om te weten op hoeveel personen wij kunnen rekenen, graag eerst even inschrijven bij de gastvrouwen op donderdagmiddag in ons clubgebouw (van 16.00 tot 19.00 uur); of stuur even een mailtje naar nvoc.eventen@gmail.com. De prijs bedraagt 6,-- p/p. (deelname: minimaal 10 en maximaal 25 personen).

Het is de bedoeling dat een ieder zelf wat materiaal (groen uit de tuin, kerstversieringen, bakjes, kaarsen, etc.) meebrengt. Wij zullen zorgen voor oase, ijzerdraad, lintjes, etc.

Tot de 22^{ste} december!

De evenementencommissie

BLOESEM-BERGTUCHT AMANDELANDERS

Februari betekent aan de Costa Blanca amandelbloesem! En al dat moois gaan we in clubverband ieder jaar bewonderen met de bloesemtocht. In 2016 zal dat zijn op 27 februari of 5 maart.

Houd beide data vrij. Je hoort zo spoedig mogelijk wanneer de tocht plaatsvindt; dit is afhankelijk van het ontluiken van de bloesem in hogere regionen.

Het prachtige gebied waarin we de amandelbloesem gaan bewonderen, is nog niet eerder verkozen voor de bloesemtocht. We rijden de bergen in, boven Finestrat. De wegen zijn wat kronkelig, maar alle uitstekend begaanbaar. Naast de kantwerken van bloesem kun je ook genieten van schitterende landschappen. Zorg wel voor een goedgevulde benzinetank, want tankstations zijn zeldzaam daar.

Wij hebben een maximum aantal deelnemers vastgesteld, nl. 80 personen. Dit in verband met de beheersbaarheid van de groep en de parkeerruimte. Het zou heel fijn zijn als de auto's met meer personen gevuld zijn, ook wel zo gezellig! Onze ontdekkingsstocht besluiten we natuurlijk met een sfeervolle en lekkere maaltijd.

We treden met deze tocht in de voetsporen van Ton Kiesjot en zijn knecht Pansjo. Wat valt er nog te ontdekken van hun vroegere reis? Mis dit niet! Je komt adem en ogen te kort!

In het boekje van januari ontvang je meer informatie en er zullen dan ook inschrijffijsten bij de gastvrouwen liggen.

De organisatoren: Erik en Jacqueline Hulleman, Joep en Annette Wijnen, Ank Jansen.



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



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

7 lessen van twee uur– start woensdag 13 januari 14.30-16.30 uur

Kosten hele cursus: € 35,-

Locatie: The Gym, onder/achter de Lidl

Wil je beter leren omgaan met druk en verandering? Wil je je veerkracht vergroten als mensen of dingen tegenzitten? Zie je teveel 'beren op de weg' of is je 'lontje net iets te kort?' Kom je niet goed voor jezelf op en ben je niet assertief genoeg? Begin je gestrest te worden van je dagelijkse bezigheden of het gebrek daar aan?

Waarom weerbaar worden?

Tegenslag krijgt iedereen in haar/zijn leven. In de meeste gevallen ben je die aardig de baas, maar soms heb je even geen vertrouwen meer, of neemt die af. Je beseft wel dat de angst de dingen nog erger maakt, maar desondanks bekruipt de onzekerheid of apathie je telkens sterker. Wat nu als ook nog eens dit of dat zou gebeuren? Steeds meer bange gedachten nemen je in beslag. Even zo goed zou het omgekeerde kunnen gelden. Maar hoe zet je dat proces nog in gang? Een cursus Weerbaarheid bereidt deelnemers voor op tegenslagen, die daardoor minder vaak zullen voorkomen, of die je beter het hoofd kunt bieden. Je schiet niet meer zo gauw in de stress en je vindt manieren om ze te hanteren, maar bovenal zullen de lessen je veel plezier bezorgen!

Voor wie is de weerbaarheid cursus bedoeld?

Alle vrouwelijke leden van de club (en introducées), ongeacht leeftijd, fysieke en mentale mogelijkheden. Wel is het belangrijk dat je je in principe aan de 7 lessen verbindt (elke woensdagmiddag van 12/1 t/m 23/2). Gemakkelijk zittende kleding en schoeisel (bij voorkeur met platte zolen), maar ook een extra warme trui voor de mentale gedeelten is aan te raden. Laat verder je sieraden die dag zo veel mogelijk thuis.

Door wie gegeven?

Lydia la Rivière Zijdel (1951), sinds 1998 (deels) wonend in Moraira, heeft meer dan 30 jaar ervaring in het geven van weerbaarheid, zelfverdediging en vechtsport cursussen. Zij is specialist in het lesgeven aan mensen met uiteenlopende beperkingen en 'makken', verschillende leeftijdsgroepen en werkte zowel nationaal als internationaal. Zij leidde niet alleen vele duizenden mensen op in weerbaarheid, maar traint ook vele trainers en docenten in het vak weerbaarheid, vechtsport en sport en spel. Lydia traint zelf nog steeds Aikido (heeft daar in drie zwarte banden), is nog steeds actief in de sportschool en haalde drie zwarte banden in Shuri Ryu karate. Zij beheerst de techniek van diverse budo wapens. Daarnaast is zij sociaal wetenschapper en combineerde beide vakdisciplines tot een specifieke methode van weerbaarheid door sport en spel. Zij is nog steeds actief als docent in diverse (met name ontwikkelings) landen in de wereld.

Aanmelden:

Er is plaats voor 20 deelnemers, dus geef je zo spoedig mogelijk op want vol is vol. Je kunt je aanmelden per email aan lydiazijdel@gmail.com of telefonisch 6343374876. [Kijk voor meer informatie op de NVOC website!](#)

Ans Doorakkers gediplomeerd pedicure Benitachell

Nieuwste nattechniek voor het verwijderen van likdoorns, eelt, ingegroeide nagels, schimmelnagels en algehele verzorging van uw voeten met eventueel een heerlijke voetreflexmassage.

Bij mij kunt u ook terecht voor het aanbrengen van permanente make-up met goedgekeurde niet roodkleurende pigmenten. Met verdoving.

alleen op afspraak:
Tel: 664 534 919



HONDENUITLAATSERVICE



**DRUK MET WERK, ZIEK, DAGJE WEG OF
GEEN ZIN OM TE WANDELEN:**

DOGGIESLÖL

**WIJ GEVEN UW HOND EEN
SUPER WANDELING**

www.doggieslol.com

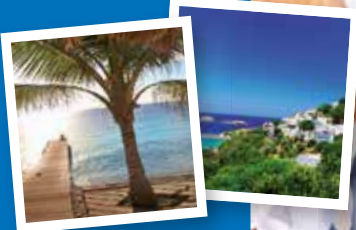
tel: **634 308 856** (Connie)

OOK VOOR ANDERE (DOGGIE)SERVICE

Bel gratis (zonder landcode)
vanuit:
Spanje: 900 993 131
Portugal: 800 831 458
Zwitserland: 0800 555 733
Frankrijk: 0800 905 909

 **Kuiper**
DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Van Houten Industriepark 12
1381 MZ Weesp
Telefoon +31 (0)294 418080
Telefax +31 (0)294 418157
Email info@kuiperbv.nl
Website www.kuiperbv.nl



Internationaal verhuizen?

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Met meer dan 80 jaar ervaring is uw waardevolle inboedel bij Kuiper in goede handen. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuishagens naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffertje...wij de rest!

- Eigen (Nederlandstalige) vestigingen in heel Zuid-Europa
- Wereldwijd betrouwbaar en ervaren agentennetwerk
- Moderne opslagfaciliteiten in Nederland en op de bestemming
- Tevens frequent op andere Europese en Overzee bestemmingen
- Door combinatielading gunstige en concurrerende tarieven!

 ERKENDE
VERHUIZERS

 IAM

 PEREGRINAGE

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

KERSTDINER 2015

December, een maand van verrassingen, Sinterklaas gaat naar Nederland, de Spanjaarden zien uit naar Navidad en wij verheugen ons al op het Kerstdiner met vrienden, bekenden en clubgenoten.

Ook dit jaar hebben wij ervoor gezorgd dat u op 26 december a.s. weer kunt genieten van een heerlijk diner, weliswaar niet in ons clubgebouw, maar in een van de betere restaurants in Moraira, restaurant "La Serenna", tegenover "Espai la Senieta".

Op 2de Kerstdag wordt u vanaf 14.00uur ontvangen met een "copa de cava", waarna het 4 gangen "surprise diner" geserveerd zal worden.

Dit diner, inclusief koffie of thee, kunnen wij u aanbieden voor € 21,- p/persoon. Drinkjes zijn voor eigen rekening: 1 fles goede witte wijn, rosé of rode wijn kost € 11,- , een grote fles water € 3,75.



VERSLAG WIJNPROEFAVOND 1 DECEMBER

Ria en ik hadden ons ingeschreven voor de door Monique en Anne-Lize van de Evenementencommissie georganiseerde wijnproeverij in Arnesol. Zij en de presentatoren van de wijnen, te weten Tom, Peter, Jan, Anne-Lize, Wil en Chris hadden zich goed voorbereid en prima laten voorlichten door Wijnhandel Blasco uit Teulada.

De deelnemers werd verzocht een waardering te geven aan de wijnen voor kleur, geur en smaak.

Wij startten de proeverij met 4 witte wijnen, te weten Theseus, Principe Viane, Analivia en de Meneda. Hierbij kwam de Analiva als winnaar naar boven, deze wijn, een Sauvignon Blanc werd door Jan gepresenteerd, de prijs is € 4,95 per fles.

Tussen de verschillende wijnen door werden werkelijk verrukkelijke hapjes geserveerd, zoals sandwich met makreel, zalm, room paté met toast, een noot in roomkaas omwikkeld met serranoham, salmorejo, fantastische smaken die prima pasten bij de geserveerde wijnen.

Nu waren we toe aan de rode wijnen. Principe de Viana, Gloriosa en Monteabellon. De winnaar van deze proeverij was de Monteabellon, welke wijn door Chris enorm enthousiast werd gepresenteerd. De prijs per fles € 5,50.

Iedereen kan bij Blasco wijnen kopen, zij organiseren ook proeverijen. Wijn per doos levert 10% korting op en zij zijn gevestigd aan de Calle Cristaller 14 te Teulada.

Wij danken alle mensen die zich hebben ingespannen om deze avond zo succesvol te maken.

Ria en Peter.



Uitstralende pijn in het been

In de praktijk komen klachten in rug het meest voor. Dit kan gepaard gaan met uitstralende pijn in een of beider benen. Deze uitstralende pijnen worden veroorzaakt door irritatie of beschadiging van de zenuw. Dit ontstaat als een zenuw langdurig onder druk staat, zoals bij een hernia of als een wervel tegen de zenuw duwt. Vaak is de betreffende zenuw al langere tijd bekneld en worden de symptomen zoals pijn, tintelingen, doofheid en minder kracht veroorzaakt doordat de wisselwerking van de signalen tussen de hersenen en het desbetreffende lichaamsdeel niet goed doorkomen. De zenuw doet dus makkelijk gezegd zijn werk niet naar behoren. Het is te vergelijken met een elektriciteitsdraad waarvan de omhulsel is beschadigd en kortsluiting maakt. Mensen klagen over pijn in de benen tijdens lopen, tintelingen of pijn bij zitten, pijn in de bil uitstralend naar de knie en zelfs helemaal tot in de voet(en).

Dit probleem kan worden opgelost door de oorzaak van de inklemming van deze zenuw weg te nemen, dus de druk op de zenuw weg te nemen. De zenuw kan in verschillende plaatsen bekneld zijn; in de wervelkolom, in het bekken en in de bilregio. Het is van essentieel belang de werkelijke plek van beknelling vast te stellen. Vaak wordt te snel de schuld gegeven aan uitstulpingen, hernias of slijtage van de tussenwervelschijven in de wervelkolom en wordt de verkeerde behandelwijze

gestart. Meer dan eens ligt de oorzaak net buiten de wervelkolom, zoals inklemming van de Ischiaszenuw in het bekken. Deze zenuwinklemming geeft uitstraling in het been meestal tot aan de knie met pijn in de bil. De aandoening wordt veelvuldig foutief gediagnostiseerd als zijnde een hernia.

Wij merken in de praktijk dat mensen te lang met dit soort klachten rondlopen, soms jaren, voordat de juiste diagnose wordt gemaakt. Onze kliniek is gespecialiseerd in het diagnostiseren en behandelen van deze klachten. Door middel van Chiropractische technieken als manipulaties, mobilisaties, bindweefsel/spiertechnieken en aanpassingen in de houding kan de druk van de betreffende zenuw worden weggenomen. Wel moet daarna de zenuw herstellen. De zenuw is na inklemming beschadigd en zal in zijn geheel moet herstellen na het wegnemen van de oorzaak van de druk. Dit is een langzaam proces en dit betekent dus, dat na het wegnemen van de oorzaak van de uitstralende problemen, het enige tijd duurt voordat de zenuw zijn werk weer volledig en zonder pijn doet. Dit proces kan wel worden versneld door het nemen van vitamine B tabletten en het injecteren van Vitamine B12. Verder is er géén andere therapievorm die een ingeklemde zenuw vrij kan maken.

In onze kliniek combineren wij Chiropractie, houdingsoefeningen en het nemen van voedingssupplementen om dit soort problemen met groot succes te verhelpen door alle aspecten van het probleem aan te pakken. Indien nodig maken we gebruik van röntgen en MRI onderzoek om onze diagnose te ondersteunen.

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met onze kliniek in Calpe.

Jason Gast (Doctor in Chiropractic),
www.quiropracticacalpe.es
Quiropráctica Calpe Tel: 965 875 917.
Quiropráctica Altea Tel: 965 841 950

EEN PENSEELSTREEK OP HET NIPPERTJE

Ineens realiseer je je dat het alweer bijna 30 november is en dat de kopij voor het decembern timer nodig moet worden ingeleverd, de laatste van het jaar 2015. Dus moet de penseelstreek even met spoed opgetekend worden. Iedereen heeft inmiddels al een paar weken kunnen genieten van onze vrolijk getinte "sport" schilderijen. En er hangen toch weer hele leuke en goede schilderijen bij in allerlei variatie's van balletschoenen tot zeilschepen, van wielrenners tot het beeld van de bronzen schaatsers van Earnewald. Dat is ook het leuke van zo'n onderwerp, iedereen kiest wat bij hem of haar past.

Onze volgende expositie zal 17 december opgehangen worden en dat onderwerp is weer totaal anders. We hebben allemaal geprobeerd iets te schilderen in de trant van Vincent van Gogh en dat onderwerp mocht van alles zijn als het maar enigszins op z'n van Gogh's werd geschilderd. Hij heeft gedurende zijn leven natuurlijk op meerdere manieren geschilderd en vooral in zijn eerste periode waren daar nauwelijks streepjes bij, maar naarmate hij zieker werd, werd het ook steeds streperiger. Smaken verschillen hoor, maar als je het zelf probeert valt dat toch echt wel tegen en zie je zelf door de streepjes de lijnen af en toe niet meer ! Ik persoonlijk ben absoluut geen fan van zijn werk, maar ik heb door deze serie wel heel veel respect gekregen voor zijn manier van schilderen. Enfin na de 17de kan iedereen zelf weer een oordeel vellen.

Wij wensen al onze clubleden en dierbaren weer hele mooie en schilderachtige feestdagen toe en vooral een gezond en artistiek 2016.

Met een schilderachtige en nog wat streperige penseelstreek sluit ik hiermee ons artistieke jaar af!

BERGSTAPPERS PLUS: DERDE ZONDAG VAN DE MAAND

Op verzoek van diverse enthousiastelingen zullen we de Bergstappers-plus wandelingen weer opstarten. Deze zijn iets zwaarder en langer dan de "gewone" Bergstappers wandelingen en erg de moeite waard. Deze werden altijd op de derde zondag van de maand gelopen. Dat blijft zo en weer onder leiding van Frans van de Steenoven.

De eerste wandeling zal zijn op zondag 20 december 2015.

Startpunt Pan Pan y Jamón Jamón om 9:30 uur. Bij deze wandelingen wordt niet na afloop in een restaurant gegeten. Eten doen we gezamenlijk tijdens de wandeling in de vrije natuur. Gelieve daarom brood, fruit, drinkwater en koffie of thee zelf mee te nemen. Aanmelden niet nodig. Voor eventuele inlichtingen: 966 49 14 59 (Frans)

Bij voldoende belangstelling gaan we er mee door.

Frans van de Steenoven
Cora Dekkers-HP



HOSPITALCLINICA
BENIDORM

Uw gezondheid is onze zorg

HCB is het *enige* ziekenhuis
in Spanje dat werkt met *ALLE*
Nederlandse verzekeringen.

HCB heeft meer dan
40 medische specialismen
tot uw beschikking, zowel voor
ziekenhuisopname,
spoedeisende hulp alsook
poliklinische zorg.

Wij bieden U *persoonlijke
aandacht* in het Nederlands.

24 uur GRATIS
in het Nederlands

900 38 04 80



Natuurlijk, oliebollen bakken kan iedereen, je trekt een pak oliebollenmix uit het schap van de supermarkt, melk erbij, even laten rijzen, bakken en klaar zijn die bollen. Nou, zo werkt dat niet bij Jacques Smit. Jacques is jarenlang zelfstandig brood-en banketbakker geweest in het mooie Brabantse Zevenbergen, waar hij de zaak runde, samen met zijn vrouw Elly.

Vandaag geeft Jacques bij ons op de club een workshop oliebollen bakken. Er hadden zich vandaag zes deelnemers gemeld, Ton, Arlette, Peter, Kiki, Jeanne en Lieve. De ingrediënten waren reeds afgewogen en klaar gezet, dus we konden meteen aan de slag. Het beslag draaien in de keukenmachine, goed kijken dat de grondstoffen goed mengden, maar zeker niet te lang, dan komen de eiwitten namelijk los. Op het laatst naar eigen smaak, krenten, rozijnen en of appel toevoegen. Dan het beslag weg zetten en rustig, goed afgedekt, zo'n 1,5 uur laten rijzen.

Dus dan denk je..... pauze!! Maar mooi niet, het volgende recept was amandelkrullen, echt eenvoudig te maken, maar als resultaat zulke heerlijke knapperige koekjes. Dan appelbeignets, schijven appel, met geleisuiker en kaneel, verpakt in bladerdeeg. Deze werden vrij lang gefrituurd en na het afkoelen in de kristalsuiker gewenteld en door ons groepje genuttigd bij de koffie, heel erg lekker. Bladerdeeg kant en klaar bij de Lidl.

Toen was het tijd voor het bakken van de oliebollen. Het beslag eerst van wat lucht ontdoen en daarna met een ijslepel een klein bolletje maken en in de olie laten glijden. Bak ze op 180 gr in nieuwe olie gedurende 7 minuten, dan heb je heerlijke gare, knapperige oliebollen, serveren met poedersuiker!

RECEPT OLIEBOLLEN

voor ongeveer 17 stuks

- 500 gr bloem (geen zelfrijzend bakmeel)
- 50 gr verse gist (Pepe la Sal achterin het koelrek)
- 10 gr zout
- 25 gr suiker
- 10 gr boter
- 400 gr volle melk (=400 CL)
- 1 ei
- mespunt kaneel



Dit alles mengen. Als het beslag is geknead dan pas de eventuele vulling toe voegen. Op dit recept is het advies om maximal 200 gram ingredienten toe te voegen, b.v:

- 100 gr rozijnen (altijd 1 dag van tevoren geweld)
- 100 gr appel

Je kan ook alleen appel of rozijnen doen. Als het maar nooit meer dan 200 gr is.

Rijstijd is 5 kwartier tot 1.5 uur. Hangt af van de omgeving temperatuur. Lucht uit het deeg scheppen. Met een ijsschep het deeg scheppen en langs de rand omhoog trekken zodat het beslag al een beetje oprolt. En rustig in het vet laten zakken. Tijdens het scheppen de ijsschep steeds even in water dompelen. (Let op! dat je geen water bij je deeg schept en zeker niet in je frietvet). 7 minuten Frituren op 180 gr Celcius. Succes!!!!

[Kijk voor het recept voor amandelkrullen op de website!](#)

Winter bij

Brasserie Vivaldi

Brasserie Vivaldi heeft voor u tijdens de wintermaanden dagelijks een heerlijke aanbieding tijdens lunch of diner. Daarnaast presenteren wij u ook vanaf 13 december 2015 onze nieuwe menukaart!

UITNODIGING

Zondag 13 december heropening Brasserie Vivaldi

Tussen 14.00 en 17.00 uur is iedereen van harte welkom om gratis* onze High Tea en High Wine lekkerheden te komen proeven. Ook presenteren we dan onze nieuwe menukaart.

**Drankjes zijn voor eigen rekening.*

ZONDAG Vanaf 14.00 uur High Tea of High Wine voor
€ 9,50 i.p.v. € 12,50

MAANDAG Kip saté Vivaldi voor € 9,50

**DINSDAG &
WOENSDAG** Lunch: "12 uurtje"
= Kopje soep + Broodje kroket € 5,-

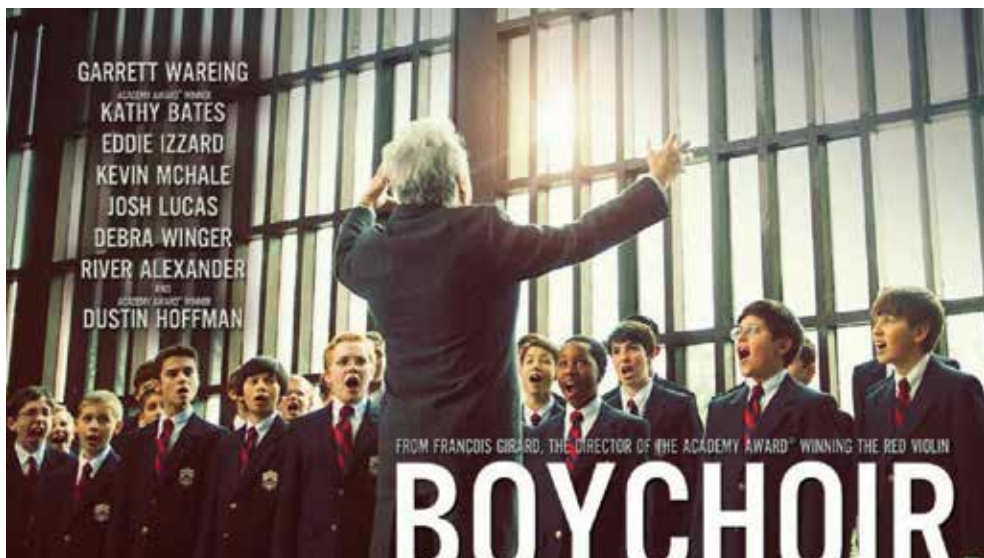
DONDERDAG 3 gangen menu speciaal voor NVOC leden incl. 1 drankje*
€ 13,50 (*water, bier, fris of wijn)

VRIJDAG Koffie: Koffie naar keuze met huisgemaakte taart! € 4,50
Kogelbiefstuk met salade en Frites € 12,50

Wist u dat...

- een kopje koffie bij Brasserie Vivaldi voor leden altijd € 1,50 kost.
- wij ook heerlijke 'Hollandse kost' in het wekelijks wisselende donderdag menu serveren
- het mogelijk is om onze Brasserie af te huren voor privé feestjes en etentjes
- u alle nieuwtjes en weetjes over onze Brasserie terug kan zien op onze website:
www.brasserievivaldi.com

Brasserie Vivaldi | Paseo del Senillar 25 | 03724 Moraira | 966 490 275



Dinsdag 12 Januari 2016 aanvang 20.00 uur

Wij beginnen dit nieuwe jaar met een mooie en ontroerende film, waarin niet alleen goed wordt geacteerd door de jonge Garrett Wareing en de oude rot in het vak Dustin Hoffman, maar die u ook fraaie muziek voorschotelt.

Boychoir: Nadat hij zijn alleenstaande moeder verliest, belandt de elfjarige Stet uit Texas op een muzikaal jongensinternaat in New Jersey. Volledig uit zijn element, bevindt de emotioneel beschadigde weesjongen zich in een strijd tussen zijn eigen wil en die van zijn gemotiveerde en kritische koorleider Carvelle (Dustin Hoffman). Carvelle herkent echter een uniek talent in Stet en drijft hem tot het uiterste van zijn muzikale kunnen. Een talent is geboren.

De film duurt 104 minuten en biedt een heerlijk avondje ontspannen in uw clubgebouw.



Veel kijkplezier Guusje en Lydia la Rivière Zijdel

In februari en in mei verzorgen wij keuze-filmavonden. Dus bereidt u voor op wat huiswerk. Een voorproefje van de keuzefilms voor februari zal aan de hoofdfilm Boychoir vooraf gaan: 1. The Theory of Everything, 2. Selma, 3. My Old Lady.

Zie voor verdere uitleg in het volgende clubblad en de [NVOC website](#).

Coca-Cola
Coke

MARCA REG.

Distribuidor oficial

San Miguel
especial

INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.
VINOS Y CERVEZAS

Felices Fiestas

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

VERSLAG BERGSTAPPERS NAAR DE OLTÁ

Er was een geweldige opkomst op de eerste zaterdag van de maand en op het programma stond de Oltá. Wie de wandeling rond de Oltá met de klok mee loopt komt tegen het einde een tamelijk steile afdaling tegen die niet voor iedereen even prettig is (knieën!). Daarom is het aan te raden de wandeling in principe tégen de klok in te lopen zodat hij voor iedereen goed is te doen.

Omdat dit punt pas ter plekke aan de orde kwam werd de deelnemers beide mogelijkheden geboden. De meesten kozen er voor om eerst de beklimming te doen. Die eindigt bij het "canal". Een aparte benaming voor het ruime, platte stuk waar je op uitkomt, al zie je behalve de grote rotsen links (soms met over de rand loerende geiten, maar toen niet) ook rechts nog een puntig stuk rots omhoog steken. Maar wie de AP 7 vanaf Benissa richting Alicante rijdt ziet de verklaring. Je krijgt vlak na Benissa aan je linker hand de Oltá. Dan zie je helemaal rechts bovenaan een kleine, maar duidelijk zichtbare U-vormige uitsnijding het "canal" dus.

Het was een prachtige dag en de uitzichten onderweg zijn fenomenaal. Het kleine groepje dat niet de rondwandeling deed maar een stuk omhoog, richting de top klom had ook een fantastische tocht. En zij kwamen nog geiten tegen! Er was elkaar bij de gemeenschappelijke lunch na afloop van alles te vertellen.



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



the Olivetree

RESTAURANT



tweegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 24,00



driegangen menu
inclusief een halve fles wijn
€ 26,00



KERSTLUNCH
speciaal 7 gangen menu
inclusief halve fles wijn
€ 75,00



Bezoek onze website:
www.theolivetreerestaurant.es

Vind ons op facebook:
www.facebook.com/olivetreemoraira



Restaurant The Olive Tree
Camino El Paellero, 4
Moraira (Alicante)
Tel. 966 490 655
info@theolivetreerestaurant.es

Openingstijden:
Dinsdag t/m zaterdag
18.30 - 22.30

Maandag gesloten

Zoals gebruikelijk op de laatste zondag van de maand stond zondag 29 november weer in het teken van KKK. Rond 10.30 uur hadden zich zo'n 50 goed geschoeide wandelaars zich verzameld in het clubgebouw.

Onder het genot van een kopje koffie (K1) werd al heel wat afgekleetst (K2) en alvorens Chris en Adriaan de wandeling van vandaag konden toelichten, moest er nog veel administratief werk verzet worden om ervoor te zorgen dat iedereen aan het einde van de wandeling de juiste maaltijd zou krijgen. Zoals telkens weer blijkt maakt het gezamenlijk lunchen een belangrijk onderdeel uit van de KKKdag.

De wandeling van vandaag ging door het prachtige natuurgebied van de Cumbre del Sol. Een hele mooie, soms niet makkelijke, wandeling met schitterende vergezichten. De zon was ons deze dag goed gezind en met nagenoeg geen wind ging er bij met name het tweede stuk menig truitje en vestje uit. Na een wandeling van ongeveer twee uur waren wij terug bij de parkeerplaats waar de auto's stonden. Met een korte ritje arriveerden wij om ongeveer 13.30 uur bij het restaurant de Cumbre. Een prima plek om te vertoeven en te eten en dit ook nog eens buiten!

Door Paul werd stilgestaan bij het feit dat Chris en Adriaan vandaag voor de 50ste keer! de KKK hebben georganiseerd. Bijzonder dat deze twee mensen er telkens weer in slagen ons iets nieuws voor te schotelen. Terecht dat hier even bij werd stilgestaan. Nogmaals heel veel dank!

Velen hopen dat zij beiden nog lang de organisatie van KKK willen blijven doen met deze altijd weer geslaagde wandelingen en bijbehorende gezelligheid. Ik sluit mij hier graag bij aan.

Henk Veenstra

OVERPEINZING

einde jaar...

ergens diep in mij...
maar soms ook heel dichtbij,
is het herkennen van de stem in mij
die dingen zegt, bepraat
over wat er in mij omgaat:
gedachten in taal verwoordt
die niemand verstaat of hoort,
het is een jezelf beschouwen
in stilzwijgend vertrouwen.

Froukje

ANTI AGING COSTA BLANCA



Gezond & mooi ouder worden: Wat is daar mis mee?



Tot voor kort werd aangenomen, dat er weinig gedaan kon worden om het proces van het ouder worden te vertragen. Recente wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat dit wel degelijk kan. Anti-aging geneeskunde is geen geneeskunde die op ziekte gebaseerd is, maar is een wellness-georiënteerd model. Deze innovatie in de gezondheidszorg richt zich niet alleen op de maximale leeftijd die bereikt kan worden, maar ook op de kwaliteit van dat leven.

Er is een natuurlijke therapie voor hormonale klachten

Als het uw doel is om zo lang mogelijk vitaal en gezond te blijven, moet u zich verdiepen in een aantal anti-aging therapieën die zich richten op lichaam en geest.

Heeft u overgangsklachten, opvliegers, stemmingswisselingen of depressies? Heeft u mogelijk last van een te traag werkende schildklier? Vindt u uw huid te snel verouderen en stoort u zich aan de rimpels in uw gezicht? Vraagt u zich wel eens af of u de juiste, gezonde voeding gebruikt of dat er wellicht tekorten zijn (hormonen, vitamines, mineralen) waar u geen vermoeden van heeft en die gemakkelijk zijn aan te vullen? Kortom: wilt u zich zo lang mogelijk jong en vitaal voelen?

Dankzij de injectables zie ik er jonger, frisser en gezonder uit.

Wij staan borg voor een individueel gerichte benadering en een objectief advies.



DR. NORA HENDRIKS

Huisarts, Anti-aging specialist

Dr. Eleanora Hendriks heeft gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en de Universiteit van Antwerpen. Naast de opleiding huisartsgeneeskunde (1985/1986) volgde zij een aantal aanvullende opleidingen die haar een allround arts maken. Ze is gespecialiseerd in onder andere Chinese geneeskunde (acupunctuur en laseracupunctuur), natuurlijke hormonale behandelingen, orthomoleculaire geneeskunde en voedingsadviezen, zware metalen ontgifting, niet-toxische tumor therapie en klassieke homeopathie. Eveneens is zij opgeleid in cosmetische (esthetische) geneeskunde (Injectables: Hyaluronzuur / Botox).



DR. PETER TERMOHLEN

Cosmetisch arts

Peter Termohlen studeerde geneeskunde aan de medische faculteit van Utrecht en specialiseerde zich in de huisartsgeneeskunde in welke hoedanigheid hij van 1979 tot 2002 werkzaam was. Sedert 2003 werkt hij als esthetisch arts en verricht meer dan 3000 behandelingen per jaar. Dr. Termohlen is drie jaar voorzitter van de NVCG (Nederlandse Vereniging van Cosmetische Geneeskunde) geweest, woont regelmatig internationale congressen bij en volgt advanced trainingen. Met zijn ervaring leidt hij zelf collega's op.



Vervolg van vorige maand...

Bij de aanleg van het "canal" dat het water van de nog aan te leggen stuwweren naar de waterkrachtcentrale bij el Chorro zou brengen moesten in de rotsen fikse tunnels worden uitgehakt. Om materiaal aan en af te voeren, het werk te superviseren en het "canal" later te kunnen servicen werd er op dezelfde hoogte als het "canal" een pad aangelegd, als het ware aan de buitenkant tegen de rotswand "geplakt", reden waarom het in de wandeling "los Balconillos", de "Balkonnetjes", werd genoemd. Het pad, in totaal zo'n 6 km lang, was twee steigerplanken breed met voor de veiligheid aan de buitenzijde een touw. Trots wordt op een bord vermeld dat alleen gekwalificeerde werkkrachten werden ingezet en géén gevangenen, reden waarom er ook geen doden vielen gedurende het werk...!

In 1921 was ook de eerste stuwdam voltooid en kon Koning Alphonso XIII officieel de laatste steen komen leggen. Hij was bij die gelegenheid zo onder de indruk van alles dat hij daarop de architect als beloning het recht gaf zich voortaan graaf te noemen, naar de rivier: Conde del Guadalhorce ! Om de plek van de steenlegceremonie te bereiken had hij over een stukje van de "Balconillos" moeten lopen, waarna het hele pad de Caminito del Rey is gaan heten.

Het pad, inmiddels allang van beton, was na honderd jaar slijtage én gebrek aan onderhoud dermate gedesintegreerd - overall gaten en ontbrekende delen (zie filmpje You tube) - dat het het "gevaarlijkste pad ter wereld" was gaan heten. Maar dat maakte het voor sommigen uiteraard juist tot een geweldige uitdaging ! Af en toe stortte er wel eens iemand neer maar bergongelukken gebeuren nu eenmaal en het pad bleef mede door de indrukwekkende omgeving zijn aantrekkingskracht behouden. Toen er echter onder de avonturiers in korte tijd een aantal dodelijke ongelukken vlak na elkaar plaatsvond werd het in 2010 gesloten. Het begin en eind werden grondig onklaar gemaakt om ook de grootste waaghals het bewandelen ervan onmogelijk te maken. Maar ja, iets zo unieks wil je niet kwijt en daarom werd meteen al in 2011 gestart met de aanleg van een nieuw pad - vlak boven het oude - inclusief hangbrug (max 10 pers.) naast de "overstekende" buis. De Caminito del Rey, heropend in maart 2015, is ook zonder halsbrekende toeren echt nog steeds spectaculair en imponerend!

[Lees het hele verhaal nu al op de website. Bekijk daar ook de schitterende foto's!](#)

CORAL



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
Seprona	965 146 129

Benissa

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

Paseo de la Castellana 259-D
28046 Madrid
Telefoon: 913 537 500
Tel. uitsluitend urgente noodgevallen: 629 654 321
Ambassadeur: Drs. C. van Rij
Openingstijden: ma.- vr. van 09:00 - 17:00 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. van 09:00 - 14:00 uur.

ANWB Benidorm

Edif. Coblanca 26, Avda Alf. Puchades
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 de maanden december 2015 en januari 2016 is dat Ds. Paul Saraber uit Frankrijk. Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Bram Gerth (965795152), Henk de Jong (965974303) of Chris & Ria de Jong (677729509) 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 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**

**4 gangen menu van: 16,95 of 22,95
plus a la carte**

SPECIAAL MENU 16,95 voor NVOC LEDEN

Hapjes en een glas wijn van het huis

Gerookte zalm op gekruide salade en yoghurtsaus

Gebakken varkensstukjes in "Singapore stijl" en sojasaus

Geitenkaas salade met lichtgekruide tomaten en koriandersaus

Soep van de dag
.....

Sorbet
.....

*Gebakken zalm & wilde champignons "Wellington"
met een champignon botersaus*

*Kip met knoflook tomaten en kruidensaus
en gereduceerde balsamic*

*Lam uit de oven met rozemarijn, romige aardappelpuree
met spinazie, verse groeten en jus (meerprijs 1,95 Euro)*

*Linzen en aubergine in "Persian style"
.....*

*Pannenkoek met warme kersensaus en vanille-ijs,
Oranje cremecaramel VALENCIA,
Gevarieerde ijssoorten
of koffie*
.....

PRIVÉFEESTEN

Vier uw privéfeestjes bij Satori Restaurant

*Wij kunnen voor u een menu samenstellen aangepast aan uw budget
en organiseren live muziek, bloemen, etc.*

De beste paella van de Costa Blanca

**Woe t/m Za avond geopend van 18:30 - 22:00 uur
zondag lunch van 12:30 - 15:30 uur**

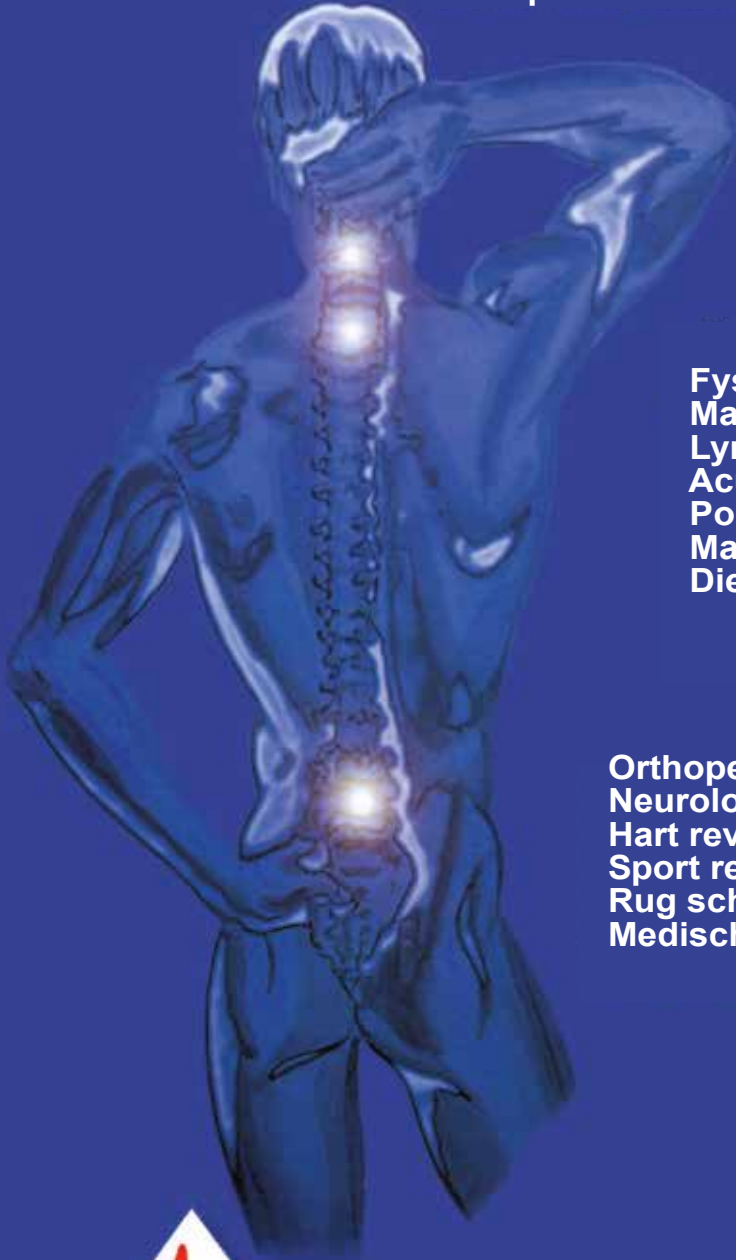
Reserveren, tel: 965 747 134 of 650 100 754

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**

