



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Zomerse verwachtingen

Koningsdag is achter de rug, wat was het een leuk feestje! Na een aantal weken waarbij de clubmiddag slechts tot zes uur mocht duren kon inmiddels weer "gewoon" tot half 8 worden gefeest.

Nu in heel Europa de vaccinatiegraad toeneemt gloort er weer licht aan het einde van de tunnel. Spanje heeft inmiddels aangekondigd in de zomer, onder voorwaarden, weer toeristen toe te laten. Laten we hopen op een gezonde en feestelijke zomer!

In dit nummer o.a.

Take away

Een penseelstreek

Verslag Koningsdag

Tennis

Jeu de boules

en nog veel meer!



Mei 2021



Buenaventura Villas

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

Tel: **96 649 03 85**

info@buenaventuravillas.com
www.buenaventuravillas.com

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



Wilt u kopen of verkopen?
Neem contact met ons op!



Uw aan- en verkoopmakelaar met ruim 30 jaar ervaring in Spaans onroerend goed



Maríke den Dulk

VERZEKERINGEN

-- www.marikedendulk.com --

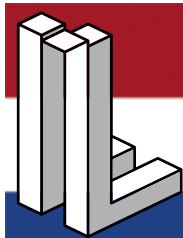
Begeleiding bij aan- en verkoop van onroerend goed,
Nalatenschappen,
Afdeling buitenlanders (Nieuw nummers en residenties),
Verzekeringen, import, overschrijvingen auto's
en andere dienstverleningen.

Voor meer informatie bel 96 649 03 47

Cami de'l Andragó 1, local 1A, MORAIRA

Email: mail@marikedendulk.com

Openingstijden: 9.00 - 14.00 uur van maandag t/m vrijdag



Nederlands-Vlaamse Ontspanningsclub

“De Lage Landen”

Nieuwsbrief Mei 2021

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:

El Corregidor
Calle Bédica 1
03726 Benitachell
Spanje

Routebeschrijving:

Vanaf Moraira en Teulada rijdt u via de Ctra. Moraira-Benitachell richting de Mercadona. Nog voordat u bij de Mercadona bent, ziet u aan uw rechterhand Clinica Asistel en direct daarna slaat u rechtsaf de Urbanisatie Villotel in. Na de tweede verkeersdrempel direct linksaf slaan. U ziet aan het einde van de weg het clubgebouw liggen.

Vanaf Javea en Benitachell rijdt u richting de Mercadona via de Ctra. Moraira-Benitachell. Bij de rotonde voor de Mercadona rijdt u rechtdoor en u ziet al spoedig de ingang van de Urbanisatie Villotel aan uw linkerhand. Daar slaat u linksaf de Urbanisatie in. Na de tweede verkeersdrempel direct linksaf slaan. Aan het einde van de weg ziet u het clubgebouw liggen.

Internet: <http://www.nvoc-delagelanden.com>
Facebook: <fb.me/nvocdll>
E-mail: info@nvoc-delagelanden.com
Lidmaatschap: Aspirant leden kunnen zich aanmelden bij de gastvrouwen of de penningmeester.
Contributie: De contributie voor 2020 is vastgesteld op € 85,00 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 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: Coral Dekkers-Hulshoff Pol
Advertenties: Nicole Lesire

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 10 juni 2021
Kopij: Uiterste inleverdatum: woensdag 26 mei 2021
E-mail: Uitsluitend naar: nvoc.publicatie@gmail.com



SELECT Villas of Moraira

Avenida de Madrid 5
Moraira 03724

☎ 0034 966 490 861

0034 616 002 993

✉ info@select-villas.es



Makelaars met jarenlange
ervaring, centraal
gelegen in Moraira,
met een uitzonderlijke,
professionele service
voor zowel kopers
als verkopers



Wij spreken Nederlands

🌐 www.select-villas.es



ortopediabondia

Av. La Alcudia, 35 bajo (03720 Benissa)

Tel.965734254 / 630444423

www.ortopediabondia.es

*Sportschoenen, corsetten, kniebeschermers, looprekken, rolstoelen, krukken,
borstprotheses, therapeutische schoenen, enkelbanden, anti-doorlig matrassen,
hulpaccessoires voor de badkamer, persoonsliften...*

Ortopedia Bondia, laat ons U verzorgen



INHOUDSOPGAVE

Bestuurssamenstelling per 12 november 2020	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Adverteerdersindex	11
Evenementenkalender - onder voorbehoud	13
Take away	15
Verslag Koningsdag 2021 en een woord van de voorzitter	17
Fotoverslag Koningsdag	19
Nieuw in de bieb	21
Een penseelstreek	25
Tennis	29
Jeu de boules in het Moraira stadspark "een feestje"	35
Malle gevallen: maggi en champignons	41
Belangrijke adressen en telefoonnummers	42
Overlijdensberichten	42
Kerkdiensten	42

***** SPECIALE LEDENKORTINGEN *****

Premium Plus	Gratis Kir Royal bij een lunchmenu (pagina 10)
Pieter Verbeek	Korting voor NVOC leden (pagina 12)
CBD Store Spain	10% korting voode NVOC leden (pagina 32)
Clinica Benidorm	Ledenkorting op PCR test (pagina 20-21)



Laat u professioneel door ons begeleiden bij de in- en outdoor inrichting van uw woning.

- Gordijnen op maat
- Herstoffering
- Verlichting
- Tapijten in/out
- Behangpapier
- Kleuradvies
- Beddengoed
- Meubelen in/out
- Zonwering in/out
- Eigen naaiatelier



www.astyle-altea.com

Maandag t/m vrijdag: 09:00 - 18:00

Zaterdag: 10:00 - 13:30

Tel.: +34 965 842 817

Partida el planet 155/03590, Altea



A-Style Altea



AStyleAltea

Functie	Naam	Aandachtsgebied
Voorzitter	Robert Lem 629 165 229 nvoc.roborto@gmail.com	Interieur Accommodatie Audio-video technieken Tennis
Vicevoorzitter	Nicole Lesire 620 165 633 nvoc.nicolelesire@gmail.com	Evenementen Commissies Golf Advertenties
Secretaris	Cora van Loon +31 646 202 489 nvoc.coravanloon@gmail.com	Externe zaken Evenementen
2e Secretaris	Coral Dekkers - Hulshoff Pol 965 974 941 nvoc.coradekkers@gmail.com	Bergstappers Redactie Bridge
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financien Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Peter van Bloppoel 966 490 034 +31 653 161 814 nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	Bar Klaverjassen Zangkoor Keuken
Bestuurslid	Aloys Fuchten 633 405 580 nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	Toneel Jeu de Boules Tuinclub KKK
Bestuurslid	Liesbeth Agterberg +31 646 257 404 nvoc.liesbethagterberg@gmail.com	Mode op Maat Creacafé Yoga Just Us!
Bestuurslid	Ietje Speets +31 651 033 113 nvoc.ietjespeets@gmail.com	Infobord Schilderen Spaanse Les

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. Teksten in dit boekje zijn vaak ingekort vanwege de ruimte. De volledige tekst staat op de website, vaak ook met meer foto's, en in kleur.





BODY STRESS RELEASE
Unlocking tension - Restoring self-healing

BSRCOSTABLANCA

Vastgezette spierspanning
kan o.a. leiden tot:

- hoofdpijn
- nek klachten
- rug klachten
- darm klachten
- burn-out

BSR practitioner Annita van Arkel
www.bsrcostablanca.com
Tel: 634304391

Body Stress Release is een zachte en effectieve
gezondheidstechniek om vastgezette spierspanning
in het lichaam los te laten. Dit vermindert de druk
op zenuwen en verbetert het zelfhelend vermogen.

Lid van de BSRAN en MIBSRA

WWW.BSRCOSTABLANCA.COM



The International Clinic
MORAIRA

Dr. Guido Campman

Huisarts

Ctra. Moraira-Calpe 124 - Moraira

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

Adem

macha, s.l.

Administracion 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 BAIM
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

NCJ leden 10% korting

Charlotte van der Werf

Uw fiscale vertegenwoordiger in Spanje

COMMISSIES & CONTACTEN

Accommodatie:	Peter Croughs	croughs.moraira@gmail.com	966 490 385
	Robert Lem	nvoc.roberto@gmail.com	629 165 229
Bergstappers:	Harm Kroon	fam-kroon@live.nl	634 398 125
Bergstappers Plus:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	biebnvoc@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
ClubBand:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	+31 629 530 948
Evenementen:	Nicole Lesire	nvoc.evenementen@gmail.com	620 165 633
	Cora Van Loon	nvoc.coravanloon@gmail.com	+31 646 202 489
Filmavond:	Frank Hoeks	hamilcar1954@gmail.com	
Gastvrouwen:	Nicole Lesire	nvoc.nicolelesire@gmail.com	620 165 633
Golf:	Fred Klein	nvoc.golf@gmail.com	675 614 575
www.nvoc-golf.nl	Truus Koppelaar		+31 651 849 790
Horeca:	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	966 490 034
Infobord:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	602 442 768
Jeu de Boules:	Rien van Kouilil	vankouilil@hotmail.com	626 926 890
KKK op zaterdag	Marijke Veldhoen	marijke.dickveldhoen@gmail.com	+31 630 704 874
Klassieke	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	+31 624 222 697
Muziekmatinee	Erik Hulleman	erik.jacqueline.hulleman@gmail.com	965 748 156
	Peter Mulder	pe.mulder@xs4all.nl	+31 653 360 347
Klaverjassen/keezen	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	636 817 148
Koken met een glimlach	Peter van Bloppoel	nvoc.petervanbloppoel@gmail.com	966 490 034
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
Maandmaaltijden	Marie Jose Joli	mjjoly@hotmail.com	
	Hanneke Mulder	h.mulder-kaptein@xs4all.nl	
Mode op maat	Cobi Hilgeman	g.hilgeman@gmail.com	+31 612 583 051
Nieuwsbrief Red:	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Nieuwsbrief	Coral Dekkers-	nvoc.publicatie@gmail.com	965 974 941
- Eindredactie:	Hulshoff Pol		
- Advertenties:	Nicole Lesire	nvoc.nicolelesire@gmail.com	620 165 633
Reizen	Monique Croughs	nvoc.clubreis@gmail.com	699 985 116
Schilderen:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	602 442 768
	Babs Beemsterboer	beemster2@gmail.com	965 974 086
Spaanse les:	Joke Krediet	jokeprivad@hotmail.com	687 075 852
Technische zaken:	Zie het formulier in de	keuken van El Corregidor	
Tennis:	Carla van de Klashorst	Cardick96@gmail.com	646 821 163
	Suurenbroek (voorzitter)		
	Myriam Scheyvaerts	myriam.scheyvaerts@gmail.com	+34 628 425 743
	(vice v.)		
	Simon Bakker (administr.)	esseeb@gmail.com	
Toneel:	Solveig Dondorff-Bonnes	solveig.tjordis@gmail.com	645 372 505
Tuinclub:	Lieke Hoeks	liekehoeksspanje@gmail.com	602 669 672
Viva la Vespa	Peter Mulder	pe.mulder@xs4all.nl	
Website:	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Elly Smit	jacquellysmit@gmail.com	+31 620 313 447
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398

Premium Plus

Steak House & Restaurant

VOOR LEDEN VAN NVOC DE LAGE LANDEN
GRATIS FRAMBOZEN KIR ROYAL BIJ EEN LUNCHMENU

CARRETERA CALPE-MORAIRA | EDIFICIO KRISTALMAR 30A
T: 966 177 387 | I: WWW.PREMIUMGROUPMORAIRA.COM

Der Rohrdoktor

**Wij geven u
vooraf een prijs**

***Snelle ontstoppingsdienst
Reiniging van leidingen en buizen***

Verwijderen van wortels

hogedrukreiniging

opsporen van verstoppingen zonder breekwerk

septic tanks (ook sanering daarvan)

deskundige afwerking

24 uurs service

we leggen ook zwembadtegels onder water!

bel ons op 966 490 731 of mobiel 696 291 728

Email tristan.buhl@freenet.de - www.derrohrdoktor.jimdo.com

WEEKKALENDER

Maandag

Hele dag	Biljartclub
10:45 - 13:30	Zangkoor Alegría
14:30 - 17:00	ClubBand
18:45 - 19:00	Inschrijven bridge
19:00 - 22:30	Bridge drive

Dinsdag

Hele dag	Biljartclub
10:00 - 12:00	Tennisclub Solpark
13:30 - 16:30	Mode op Maat met Cobi
19:30	Klaverjassen en Keezen

Woensdag

Hele dag	Biljartclub
Vanaf ± 13:00	Golf

Donderdag

Hele dag	Biljartclub
10:00 - 13:00	Tekenen en schilderen
11:00 - 12:30	Jeu de boules (in het park van Moraira)
16:30 - 19:30	Clubmiddag
17:00 - 18:00	Geldzaken
17:00 - 18:30	Bibliotheek, uitleen en verkoop van boeken Fotokopiëren.

Vrijdag

Hele dag	Biljartclub
10:00 - 12:00	Tennisclub Solpark
10:30 - 13:00	Pilates
13:30 - 13:50	Inschrijven bridge
14:00 - 17:30	Bridge drive

Zaterdag

Vanaf ± 13:00	Golf
---------------	------

Maandelijks:

Bergstappers	eerste zaterdag
Bergstappers+	derde zondag
KKK	laatste zaterdag

ADVERTEERDERSINDEX

ADEM Macha SL	8
Agua y Sol Costa Blanca	28
Area Costa Blanca	43
A Style Altea	6
Binck Bank	30
Body Stress Release Costa Blanca	8
Buenaventura Villas	2
CBD Store Spain	34
Clinica Benissa	38
Clinica la Alegria	31
Computer Care	32
Der Rohrdoktor	10
FD Travel Group	26
Hospital Clinica Benidorm	22-23
Indonesisch restaurant Bajul	38
International Clinic Moraira	8
Javea Pilates	13
Josephina boutique	20
Kuiper Internationaal verhuizen	20
Le Dauphin / Vespa 's	27
Loops by Christine	16
Marieke den Dulk	2
Mar y San Design	18
Maxim Restaurante	36
Medifit therapie & revalidatiekliniek	44
Moraira Dental	39
Ortopedia Bondia	4
Pieter Verbeek	12
Premium Plus Steakhouse	10
Re: fresh	27
Select Villas	4
Servitur SL	28
Sevisal SL	14
Steakhouse Montevideo	28
Telitec	12
The Olive Tree Restaurant	24
Woontrend Costa Blanca	27
Yorkshire Linen	40

fibre 600Mb
Voltijdse en
deeltijdse
pakketten
beschikbaar



tv Officiële
agent
van Canal
Digitaal & TV
Vlaanderen



mobile Mobiele &
data
Pakketten op
maat.
Pay as
you go!



☎ 902 88 90 70 • 965 743 473

✉ sales@telitec.net

🌐 www.telitec.com

TELITEC



**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**

NVOC "De Lage Landen" volgt de richtlijnen zoals die worden gesteld door de Spaanse regering.

Het lustrumfeest is uitgesteld naar 2021.

Onderstaande activiteiten zijn onder voorbehoud.

MEI 2021

Voor meer informatie: www.nvoc-delagelanden.com/evenementenkalender

***** 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 publicatie@nvoc.gmail.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.



ANNA

pilates • at home • javea

Ik ben Anna, een Belgische/Poolse gepassioneerde Classic Pilates instructrice en ik heet u welkom bij "Pilates at home". Klassieke Pilates oefeningen om jouw lichaam, ziel en geest te verbeteren in het comfort van jouw huis.

Deze privélessen kunnen door gelijk wie beoefend worden, onafgezien leeftijd, geslacht of lichamelijke conditie. Ik bereid mijn lessen op maat van mijn klanten en geniet samen met hun van fantastische resultaten.

Wil je eens proberen of meer informatie krijgen? Contacteer me op :



+32 475 90 40 48



[javeapilates](https://www.instagram.com/javeapilates)



javeapilates@gmail.com

Coca-Cola

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES

SEVISAL, S.L.

VINOS Y CERVEZAS

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

Het zal jullie niet ontgaan zijn dat wij van de Keuken- en Bardienst, tijdens de lockdown, in het begin van dit jaar, een aantal weken verschillende maaltijden aan jullie hebben aangeboden, tegen een aantrekkelijke prijs van 5 kruisjes.

Gedurende zeven weken hebben we met een klein, maar enthousiast groepje hard gewerkt om deze maaltijden te bereiden. We zijn begonnen om een afwisselend menu samen te stellen, scherp in te kopen en goede verpakkingsmaterialen te vinden.

Onze leden konden via de website de maaltijden bestellen en daarbij aangeven op welke tijd de gerechten konden worden opgehaald. Het afhalen gebeurde bij de voordeur van El Corregidor, geheel conform de voorschriften.

Op 28 januari startten we nog eenvoudig met onze vertrouwde snacks, zoals kroket, frikandel en patat. We verkochten zo'n 45 porties. Op 4 februari was het de beurt aan de varkenshaas met champignons, roomsaus, rijst en doppers, 31 maaltijden. 11 februari de Nasi Goreng met Saté en pindasaus, ook een groot succes met 67 afgehaalde porties.

Dan twee weken een Hollandse pot, met Stampptot Boerenkool, spek, bal en worst, een weekje later Stoofvlees met Rode kool en verse appelpoes, totaal 90 gerechten. De Kip Kerrie was de laatste maaltijd en er werden 42 porties afgehaald.

Hierna namen we een weekje rust om weer met volle energie ons te kunnen storten op de Erwtensoup met spek en worst. Hiervoor hebben we 74 liefhebbers gevonden. We kunnen terugkijken op een geslaagd initiatief, met een heel leuk en gezellig team en een prachtig resultaat.

Met grote dank aan: Liesbeth, Aloys, Pieter, Myriam, Rob, Piet en Nicole.

Peter van Bloppoel



Loops

by Cristina



PELUQUERÍA HAIRDRESSING KAPPERS

  682 689 698 865 71 58 60

CALLE MÓSTOLES 43 (TABAIRA) TEULADA- MORAIRA

Donderdag 29 april vierden we Koningsdag op ons ruime terras. Wat een verrassing om het feestelijk versierde clubgebouw binnen te komen! We werden verwelkomd met een cava, naar smaak in oranje sfeer gemaakt met aperol. Dan liepen we door naar het terras waar het oranje-feest al was losgebarsten: vrolijke gezichten, druk gepraat, woeste oranje outfits.. Sommige clubleden hadden we maanden niet meer gezien dus er werd druk bijgepraat. Intussen kwamen de vrolijk versierde oliebolletjes voorbij en daarna de hartige hapjes. Vooral het gevoel dat we weer van start kunnen met meer activiteiten en dat we blij zijn elkaar weer te zien en spreken gaf deze middag een gouden glans! Terecht dat Robert in zijn speech alle vrijwilligers bedankte voor hun inzet om ook deze middag weer een succes te maken.

Een mooie aftrap voor een periode met meer mogelijkheden.

Het bestuur

Namens het bestuur van de Nederlandse-Vlaamse ontspanningsclub heet ik u allen van harte welkom op deze prachtige zonnige koningsdag. Namens ons allen Gefeliciteerd Alexander!

Na een ietwat vervelend, voor sommige mensen onder ons een eenzame tijd, is het bestuur erg gelukkig dat we nu al weer iets kunnen ondernemen en dus van al onze clubactiviteiten er er weer wat kunnen opstarten. Het niet kunnen genieten van een gezellige jaarwisseling, en niet te vergeten, de duik met de cava, oliebolletjes en erwtensoep, was een behoorlijke domper voor iedereen.

Ik wil verder graag een dankwoord uitbrengen aan al die leden, die zich belangeloos weer hebben ingezet voor de andere leden in de afgelopen tijd. Vrijwilligers zijn onmisbaar voor het goed functioneren van onze club. De inzet wordt soms als normaal ervaren, maar dat is het natuurlijk zeker niet, ik denk in het bijzonder aan het enthousiasme van onze keuken- en bardienst medewerkers en vooral die, die met de verzorging van de afhaalmaaltijden veel hebben bijgedragen aan de o zo nodige goede sfeer en het onderhoud van de contacten. Hartstikke bedankt allen!

Helaas zijn er wel wat leden, bewust of onbewust afgevalen, met name zij, die nog niet weten wanneer ze weer naar Spanje terug kunnen, al een vaccinatie hebben gehad of daar nog op wachten. We kunnen er alleen maar begrip voor hebben alhoewel dat wel een zware aanslag is op onze inkomsten. Ook wil ik onze verhuurders bedanken omdat ze ons tegemoet zijn gekomen, door ons een korting te verlenen op de huishuur. Dit maakt onze maandelijkse lasten toch iets draaglijker. Laten we hopen dat we snel uit deze moeilijke tijden komen en dat een ieder dat gezond mag doorkomen, zodat ons normale leven weer doorgang mag gaan vinden.

Toch nog even een speciale dank aan al die mensen die vandaag alles hebben verzorgd, de mensen van de bardiensten, de cava verzorging, de oliebolletjes, al de keukenactiviteiten en de andere vrijwilligers. Tegen al die vrijwilligers wil ik uit de grond van mijn hart zeggen: jullie zijn fantastisch en de hoekstenen van onze Nederlands-Vlaamse ontspanningsclub "De Lage Landen"! Plezier en ontspanning, hier en buiten ons clubgebouw is een geweldige prettige uitlaatklep, maar dan wel op de goede manier.

Wij wensen u allen een mooie zomer en vooral een gezonde tijd toe.

Roberto Lem



Marysan Design is gespecialiseerd in webdesign. Uw nieuwe website is erg belangrijk. Het is uw visitekaartje. Een mooie en professioneel gemaakte website levert nieuwe klanten op. Een goede, gebruiksvriendelijke website zorgt ervoor dat uw bezoekers nog eens terugkomen. En dit allemaal tegen lage kosten.



Marysan Design

+34 620 109 683

Avenida Santa Catalina 22
03725 Teulada (Alicante)

+34 96 574 1334
+31 85 785 8591

www.marysan.nl

info@marysan.com



JOSEPHINA

JOSEPHINA BOUTIQUE

Avda. Madrid n° 7

03724 Moraira

Tel: 96 574 5440

josephinaboutique@hotmail.com



DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Van Houten Industriepark 12
1381 MZ Weesp
Nederland

+31 (0)294 418080
info@kuiperbv.nl
www.kuiperbv.nl



Internationaal verhuizen

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. **Wekelijks** rijden er luchtgeveerde verhuishagens naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië.

- 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!



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

Bernard Minier - Een kille rilling



De ontdekking van een onthoofd paard in de ijskoude Pyreneeën zet het kleine valledorp op zijn kop. Politiecommandant Servaz wordt meteen op de zaak gezet, maar welke zaak... is het gruwelijk verminkte paard een waarschuwing? Wraak? En waar is het hoofd?

Als Servaz op het kadaver dna vindt van Julian Hirtmann, een van de gevaarlijkste seriemoordenaars van Europa, roept hij de hulp in van Diane Berg, een jonge psycholoog bij de gesloten psychiatrische inrichting in de buurt waar tbs-patiënt Hirtmann gevangen wordt gehouden.

Hirtmann zit opgesloten in de best beveiligde instelling ter wereld, maar er volgt een reeks bizarre, onverklaarbare moorden en die wijzen steeds in zijn richting.

'Een kille rilling' is de ideale thriller voor wie de grenzen van de menselijke geest op wil zoeken en niet terugdeinst voor vele uren zenuwslopende spanning.

Kees van Beijnum - De offers

Tokio, 1946. Een jaar na de capitulatie van Japan is het Tokio Tribunaal in volle gang. De Nederlander Rem Brink is een van de rechters die een vonnis moeten vellen over de belangrijkste Japanse oorlogsmisdadigers. Ter afleiding van de machtsspelletjes en voortdurend wisselende allianties van zijn collega's probeert Brink het hem volstrekt vreemde en totaal verwoeste land te verkennen.

Als Brink de Japanse sopraan Itchiko leert kennen, die tijdens de bombardementen op Japan haar ouders heeft verloren ontluikt er een tedere, geheime liefde die niet zonder gevaar is. Wanneer deze relatie is uitgekomen verliest Itchiko het protectoraat van haar westerse weldoener. Haar beloftevolle toekomst ligt aan duigen en ze vertrekt zwanger naar haar geboortedorp in de bergen. Het is juist dat dorp waar vlak daarvoor in stilte gruwelijke oorlogsmisdaden hebben plaatsgevonden.

Kees van Beijnum sleept de lezer mee in de grote morele worstelingen van zijn personages. Hij beschrijft een onbekend deel uit de wereldgeschiedenis en is een sensationele leeservaring, waarin Van Beijnum een gebied betreedt waar hij en zijn lezers nog niet eerder kwamen.



COVID-DETECTIETESTS IN HCB



PCR TEST



ANTIGEEEN TEST



🦠 IEDERE DAG IN HET HCB

🦠 IN ALLE CENTRA



ELISA TEST



REISPAKKET
PCR + ANTIGEEEN TEST



TELEFONISCH CONSULT COVID 19

**Maak je
afspraak op
96 585 38 50**

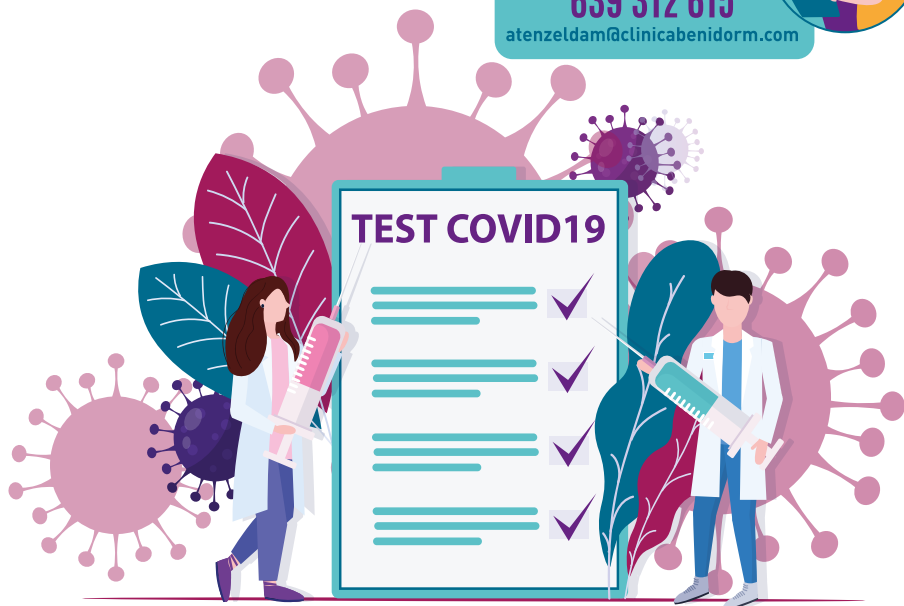
Voor informatie of
afspaken bel uw contactpersoon

Astrid ten Zeldam

Ambulance en eerste hulp

639 312 615

atenzeldam@clinicabenidorm.com



ALLE INFO OVER UURREGELING, TESTEN, GROEPEN EN FAMILIES EN VEEL MEER IN

<https://testcovid.clinicabenidorm.com/>

HOSPITALCLINICA
BENIDORM





HCB, uw nummer 1 ziekenhuis aan de Costa Blanca

Een uitgebreid team toegewijd aan de
Nederlandse en Belgische patiënten, inclusief
een aantal Nederlandse artsen.

Wij hebben een contract met de meeste grote
Nederlandse zorgverzekeraars waardoor u
recht heeft op 100% dekking, volgens het
Nederlandse systeem.

Voor informatie of afspaken
bel uw contactpersoon

Astrid ten Zeldam 

Ambulance en eerste hulp

639 312 615

atenzeldam@clinicabenidorm.com



www.clinicabenidorm.com

HOSPITALCLINICA
BENIDORM

hospital@clinicabenidorm.com
96 585 38 50

HCB SALUS ALBIR

info.albir@clinicabenidorm.com
96 686 86 38

HCB ASISTEL MORAIRA

asistel@clinicabenidorm.com
24 HS 96 649 50 06

HCB CALPE

calpe@clinicabenidorm.com
96 607 27 37



RESTAURANTE OLIVE TREE

Internationale Moderne Keuken

Camino del Paellero, 4, 03724

Moraira, Alicante, Spain

+35 966 490 655

info@theolivetreerestaurant.es

www.theolivetreerestaurant.es

- Tweegangen menu € 23,99
(inclusief halve fles wijn)
- Driegangen menu € 26,99
(inclusief halve fles wijn)
- Zondag lunch menu
Tweegangen menu € 21,99
Driegangen menu € 24,99
(inclusief halve fles wijn)

Beste clubgenoten, misschien heeft u de penseelstreek de laatste keer gemist en misschien ook niet. Door ons bezoek van vijf weken aan het thuisland lukte het me niet om "even" een stukje voor het clubblad te schrijven. Ofschoon we genoeg beleefd hebben hoor, daar niet van.

Zo hebben we in Maastricht genoten van 25 graden in het zonnetje tot het wandelen in de sneeuw aan toe met slechts 1 graad boven nul. Allemaal plaatjes om te schilderen en om van te genieten. De huppelende lammetjes in de wei bijvoorbeeld of de reeën langs de A2, ja dat waren allemaal onverwachte cadeautjes. Maar we hebben vooral enorm genoten van de natuur tijdens onze terugreis door Frankrijk. De donker roze bloeiende Judasbomen oftewel de Arboles de Amor, de bermen stonden er vol mee. Maar zeker ook van de ontluikende druivenstokjes overal. Ze waren prachtig gesnoeid en stonden als soldaatjes achter elkaar in het gelid met bovenin de groene kroontjes.

Het ene druivenveld nog mooier dan het andere, strak aangeharkt zoals wij dat onderling noemen en velden zo ver als het oog reikt! Daar komen heel wat flesjes vanaf, want van één hectare komen ongeveer 8000 flessen wijn. Zo passeerden we de wijngebieden van de Bourgogne, de Rousillon, de Corbieres en we kwamen o.a. ook langs de Clos de Vougeot die slechts één hectare beslaat, maar waar je voor één fles dan ook minstens 200 euro moet betalen. hoe heerlijk moet die smaken?

We reden als een speer, soms op een volkomen lege autobaan, maar de parkeerplaatsen stonden daarentegen wel overvol met vrachtwagens die op zondag een rijverbod hebben en heel vervelend, zeker voor die chauffeurs, waren de meeste wegrestaurants gesloten. Soms had je geluk, maar in heel Frankrijk was er geen croissantje meer te krijgen.

Ja, ieder voordeel heft ze nadeel op z'n Cruyffiaans gezegd.

Eenmaal in Spanje waren de bermen weer helemaal geel gekleurd door de bloeiende bremstruiken, ook een feest voor onze schilders ogen, maar het heerlijkste moment is toch de thuiskomst en dat eerste glas druivenvocht dat alle dingen weg doet smelten, zoals de vieze regen, de zaadjes van de pinossen, de vuile ramen. Nee, desondanks oost west thuis best!

Donderdag gaan de penselen weer aan de slag en hebben we weer heerlijk de tijd om onze hobby's op te pakken. Overigens gaan we met de schilders die hier zijn muziek maken met onze penselen, althans dat gaan we proberen. De bedoeling is dat we "Holiday in Spain" van de Zeeuwse band BLØF op het doek gaan overbrengen. Met deze muzikale en met wijn doordrenkte penseelstreek wens ik jullie allemaal een hele mooie, gezonde en blijde meimaand toe, waar u ook bent...

Ietje Speets

PARADORES in Spanje

KASTELEN, KLOOSTERS, PALEIZEN OF MODERN

8 dgn vanaf € 395 p.p.

www.paradoresreizen.com



Parador Ronda

FD TRAVEL GROUP
AUTOREISWINKEL · PARADORESREIZEN

Toscane, Italië

AUTORONDREIZEN

SPANJE. PORTUGAL, ITALIË, OOSTENRIJK,
ZWITSERLAND, KROATIË, GRIEKENLAND, USA/CANADA



8 dgn vanaf € 295 p.p.

www.autoreiswinkel.nl



Since 1993



Playa del Portet
03724 Moraira
96.649.04.32
www.ledauphin.com



Avenida de la Paz
03724 Moraira
96.574.32.56
www.restaurantevespas.com

re:fresh

Schoonheidssalon

Facials • Massages • Paraffin
Treatments • Body Treatments
Pedicures • Manicures • Waxing
Eyelashes & Eyebrows

Sinds 2007 uw vertrouwde adres voor een vriendelijke en professionele service.

U vindt ons aan de Avda. de la Marina 45, local 1, tegenover Pepe la Sal (San Jaime), aan de kant van de apotheek / Mister Minute

Tel: 965 748 947 / 671 807 525
e.mail: refreshelaine@gmail.com
www.salonrefresh.eu

Aanbieding mei & juni

Gellak manicure en pedicure €60
90 minuten massage €50

PVC Clickvloeren &
Hogedrukلاميناات

Woontrend Costa Blanca

Tel: 0034 634 34 04 38

info@woontrendcostablanca.eu
www.woontrendcostablanca.eu

Kom naar onze showroom
om al onze producten te bekijken

of bel Cees 0034 634340438
voor een afspraak.

Alle info op www.woontrendcostablanca.eu

Wist u dat bij Woontrend Costa Blanca...?

- De PVC click vloeren 100% waterproof zijn en probleemloos over bijna alle vloeren gelegd kunnen worden!
- Ze een antislip toplaag hebben.
- Al onze topproducten uit Holland en België geleverd worden, met 10 jaar tot levenslang garantie.
- Probleemloos over vloerverwarming of koeling gelegd worden.
- Wij dealer zijn van o.a. VivaFloors, BerryAlloc en Bodiax

RESTAURANTE STEAK HOUSE

MONTEVIDEO

LA MEJOR CARNE ARGENTINA A LA PIEDRA

HORARIO

DE MARTES
A DOMINGO
18H A 24H



Carretera Cumbre del Sol, 85
Poble Nou de Benitatxell (Alicante)

AGUA Y SOL COSTA BLANCA



634 32 80 84

aguaysol.costablanca@gmail.com

www.agua-y-sol-costablanca.com

Elektriciteit & Loodgieterij
Centrale verwarming & Airco's
Zonnepanelen & Warmtepompen
Alles voor je zwembad
Alarminstallaties en camera's
Nieuwbouw en renovaties



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

Sportieve mede- en toekomstige spelers,

Tijd vliegt, zo ook de Corona-tijd. Vele leden zijn nog steeds in Nederland, maar er hebben zich ook vele nieuwe leden gemeld. Dat is goed voor de NVOC, maar ook voor onze tennisclub CTH. Er zijn al een paar enthousiaste en goede spelers bij gekomen en al bestaande clubleden nemen een paar tennislessen om het racket zonder schaamte weer ter hand te kunnen nemen en om het niveau, dat ze 20 of 30 jaar geleden hadden, weer te kunnen handhaven.

Het is vaak zo dat vele mensen vroeger getennist hebben maar dat inderdaad al lang niet meer hebben gedaan. Toch is het een feit dat je het niet verleert. Natúúrlijk zal de snelheid met de jaren een beetje ingeboet hebben, maar de handige trucjes, die blijven. Een vos verliest zijn haren, maar niet zijn streken! Tennis is dan ook een aangename manier om een beetje sportief te blijven en de corona-kilootjes er wat vanaf te werken.

We zijn fanatiek (ik toch), zodat het er soms heftig aan toe gaat, maar gezelligheid voert toch de boventoon. Op Wimbledon zouden we zeker worden weggestuurd, want kreten en lachen schallen hier over het speelveld. Naderhand blijven we gezellig nog iets drinken op het terras en worden serieuze en/of luchthartige gesprekken gevoerd. Heeft iemand interesse om mee te spelen, aarzel niet ons aan te spreken, wedden dat je spijt krijgt dat je dit al niet veel eerder gedaan hebt?

Ik ben dan misschien geen goede, maar wel een enthousiaste tennister. Waar doe ik dat? Bij Solpark. Elke dinsdag en vrijdagochtend ga ik naar de tennisbaan om te proberen elke bal behoorlijk terug te slaan, wat natuurlijk niet altijd lukt maar met af en toe wat tennisles erbij kom ik toch al een eind(je).

Wij, de tennisclub van de NVOC, zijn vooral een gezellige vriendenkring geworden. Alle 'Outs' worden niet altijd even vriendelijk of enthousiast aanvaard, maar naderhand nemen we samen een drankje om gezellig wat bij te kletsen en soms wordt daar door sommigen een lunch aan vast geplakt. Voor elk wat wils dus.

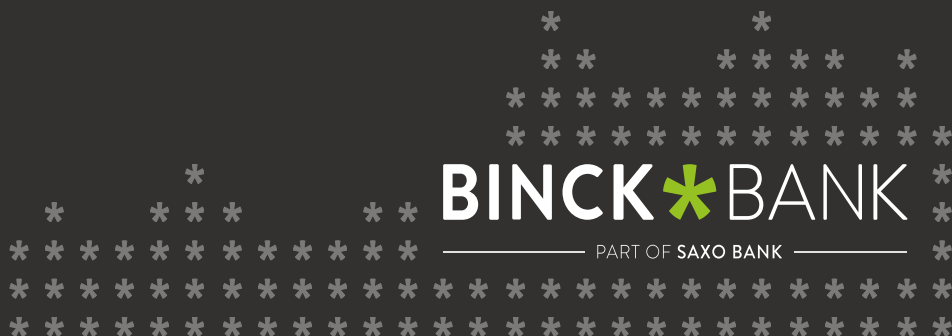
Elk NVOC-lid kan zich bij ons inschrijven. Je moet natuurlijk wel kunnen tennissen! Maakt niet uit of het even of lang geleden is, het is net als fietsen, je verleert het niet. Nu, tijdens het zomerreces spelen we dinsdag en vrijdag van 9 tot 11 uur en vanaf oktober weer van 10 tot 12 uur. Er wordt per 30 minuten ingedeeld, dus speel je 1-2-3 of 4x volgens behoefte en/of kunnen.

Hopelijk heeft iedereen nu een inzicht hoe het te werk gaat. We hopen vele nieuwe, enthousiaste spelers te mogen begroeten. Heb je tóch nog vragen, aarzel niet ze te stellen. We staan tot jullie beschikking. Tot gauw en vriendelijke tennis groeten,

Myriam

**BELEGGEN. WE
DOEN AL 20 JAAR
NIET ANDERS.**

www.BinckSpanje.com



CONTACT:

telefoon
+34 952 924 011

web
www.binckspanje.com

e-mail
info@binckspanje.com



Nieuwe Nederlandse huisartsen aan de Costa Blanca

- Huisartsen geneeskunde
- Kinder- en jeugdgezondheidszorg
- Huisbezoeken
- Nederlandse rijbewijskeuring
- Gynaecologie (Uitstrijkjes & plaatsen van spiraaltjes)
- Kleine chirurgische ingrepen
- Gewrichtsklachten
- Begeleiding hart & vaatziektes en suikerziekte
- Kritische blik op zinvol medicatie gebruik
- Begeleiding bij angst, somberheid en depressie

Samenwerking met ASSSA, DKV, Sanitas en FiatC

Bel voor een afspraak: +34 965 831 336

Avenida Valencia 17 - Calpe - info@la-alegria.es

Dr. Anne -Marie Le Clerq & Dr. Gawein Remmerswaal

huisartsen



Dr. Peter Termohlen

Cosmetisch arts, erkend door NVCG

- Injectables: fillers & Botox
- Botox tegen tandenknarsen
- Gratis advies consult op afspraak



Dr. Nora Hendriks

Functional medicine & hormoon specialist

- Hormoon therapie (menopauze)
- Functionele Geneeskunde
- Behandeling chronische ziektes
- Genetische testen





COM CARE

Carrer les Capelletes 17 - Benitachell Ma.-Vr. 10-14u
www.comcare.es - info@comcare.es - tel: 965793599

Computer Care is sinds 1994 een professioneel bedrijf voor al uw computer, audio en tv behoeften. U kunt bij ons terecht voor nieuwe systemen of reparatie van huidige systemen.

Ook voor verbetering van uw WiFi bereik in huis hebben we passende oplossingen.

UniFi AC

SONOS

Wij leveren en installeren satelliet-tv-systemen voor de ontvangst van Canal Digitaal en TV Vlaanderen. Wij zijn officiële dealers voor Canal Digitaal en TV Vlaanderen in Spanje. We kunnen tv's van Samsung, LG en nog veel meer merken leveren.

Neem vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie.

 **CANAL DIGITAAL**  **TV VLAANDEREN**

— ons bedrijf doet ook in —

Zonnepanelen - Inverters - Generatoren

www.NaturalSolar.es

Zonnepanelen zijn milieuvriendelijk en winstgevend.

Met zonnepanelen op uw dak wekt u uw eigen duurzame stroom op. De zon is een schone energiebron die nooit opdraait.



info@naturalsolar.es - tel: 966114306



Zonnestroom is een ideale investering, maar iedere situatie is anders en goed advies heel belangrijk. Naast ervaring, hebben we een breed assortiment aan producten, zodat we zonder moeite een zonneenergiesysteem kunnen samenstellen dat perfect past bij uw situatie en wensen. Neem vrijblijvend contact met ons op.



Osteopathie bij lage rugklachten

De meest voorkomende klachten die wij bij ons in de praktijk zien, zijn nek- en lage rugklachten. Als rugklachten worden veroorzaakt door bewegingsverlies in het lichaam zijn deze heel goed te behandelen door middel van osteopathie.

Oorzaken lage rugpijn

Vaak is de pijn gelokaliseerd in de lage rugspieren of rond de wervels, maar lage rugklachten kunnen ook voorkomen in combinatie met bijvoorbeeld uitstraling naar het been en/of pijn in de bilspeer. Pijn in de onderrug kan verschillende oorzaken hebben. De oorzaak van de rugpijn hoeft niet te liggen in de lage rug zelf, maar kan bijvoorbeeld ook komen door:

- Instabiliteit van het bekken
- Spanning in bepaalde organen, zoals baarmoeder, darmen, nieren en de prostaat
- Blokkeringen van de wervelkolom
- Beperkt functioneren van de heup

Een onderzoek bij de osteopaat wordt dan ook niet alleen lokaal op de plek van de pijn uitgevoerd, maar zal het gehele lichaam behelzen. Na dit uitvoerige onderzoek kan de osteopaat een uitspraak doen over welke osteopathische behandeling mogelijk is.

Wat is osteopathie?

Hoewel de wervelkolom en het bekken wel een centrale plaats in de behandeling

innemen, worden ook organen, schedel, spieren, bloedvaten en het zenuwstelsel bij de behandeling betrokken. Een van de belangrijkste principes van de osteopathie is juist dat het lichaam als een totaliteit bekeken wordt. Op de plekken waar klachten aanwezig zijn, is zeker niet altijd de oorzaak van de klacht. De osteopaat gaat op zoek naar de oorzaak van de klachten en zal door middel van corrigerende handgrepen, proberen het probleem aan te pakken.

Waaruit bestaat een behandeling?

De meeste corrigerende handgrepen worden manueel uitgevoerd. De osteopaat behandelt verschillende delen van het lichaam, dus niet alleen de plek waar de klacht zich bevindt.

Ook voert een osteopaat net als een manuele therapeut en een chiropractor manipulaties uit. Een osteopaat probeert echter de problemen eerst op te lossen zonder te manipuleren om instabiliteit klachten te voorkomen. Vaak zijn de effectieve mobilisatie technieken van een osteopaat al voldoende om een gewricht los te maken en zijn manipulaties overbodig. Na het onderzoek worden de gevonden stoornissen met de patiënt besproken en wordt eveneens aangehaald hoe de klacht eventueel heeft kunnen ontstaan en wat er preventief gedaan kan worden zodat de klacht niet meer terugkomt.

Ook beschikt Medifit over een rug training programma m.b.v. speciale fitness revalidatie apparatuur om de houding spieren te meten en te versterken. Dit alles om klachten in de toekomst te voorkomen.

Medifit is een Multidisciplinair therapie- en revalidatiecentrum met ervaren therapeuten die intensief samenwerken met artsen en specialisten.

MedifitReha
Carretera Moraira-Benitachell s/n
03724 Moraira
Tel: 96 649 54 48
email: info@medifitreha.com
www.medifit.es

CBD+ STORE

**Pijn, stress of slapeloze nachten?
CBD kan helpen!**



Beste en goedkoopste CBD olie van Europa. Alle producten worden geleverd met testcertificaten, 100% biologisch, 0% THC, geen pesticiden of chemicaliën. Koop nooit CBD olie zonder een testcertificaat erbij! Kom voor persoonlijk advies gerust eens bij ons langs!

Avenida d'Europa 135, **Alfaz del Pi**

Avenida de la Fontana 9A, **Javea**

Tel.: **+34 615 157 222**

Openingstijden: **10.00-15.00 ma-za**

Email: **info@cbdstorespain.es**

Web: **cbdstorespain.com**

10% korting voor leden van de NVOC
Gebruik bij online bestellen kortingscode: 3fp8gucu

JEU DE BOULES IN HET MORAIRA STADSPARK "EEN FEESTJE"

De meesten denken dat Jeu de boules een frans spel is. Het is echter door de Grieken als eerste gespeeld. Het was geen spel om de tijd te verdrijven, nee jeu de boules van toen kan meer gezien worden als kogelstoten. Onder meer jeu de boules (zoals wij het nu kennen) werd gespeeld als krachtspel. Het waren daarentegen de Romeinen die van het spel een behendigheidsspel maakten.

Ook in Spanje wordt Jeu de boules volop gespeeld. Onze club heeft een vrolijke en gezellige Jeu de Boules-ochtend op elke donderdag om 11.00 uur. Je kunt je kracht of je behendigheid sportief tonen!

We waren er voor Corona met een flink aantal clubleden, tijdens Corona met een klein toegestaan clubje en nu de regels weer wat losser worden nodigen we iedereen uit om eens langs te komen op onze prachtige plek in het stadspark bij het strand Playa de l'Ampolla.

Het feestje wordt afgesloten met een kop koffie of een biertje op het terras waar we nog even gezellig kunnen kletsen over de standen of andere belangrijke zaken. Een paar regendruppels schrikken ons niet af maar bij een plensbui blijven we thuis. Iedereen kan deelnemen en introducees familie of vrienden zijn van harte welkom!

Tot ziens op ons "feestje"!



Maxim

Restaurante



**Open van dinsdag tot zaterdag van 18.30 tot 21.30. Zondag van 13.00 tot 15.00.
Vanaf 1 juni ook open op maandag van 18.30 tot 21.30.**

**We organiseren events ('s middags op afspraak en 's avonds) zoals:
verjaardagsfeest, trouwfeest, groepsfeest, verenigingsfeest.**

U kunt nu ook voor de lunch reserveren!

Maxim Restaurante | Cabo San Vicente 1, 03724 Moraira | 96 574 81 93 | 600 699 630



Bij het woord facelift denkt men bijna altijd aan een operatie. Tot voor 10 jaar geleden klopte dat ook wel. Echter de afgelopen jaren heeft de cosmetische geneeskunde een enorme vlucht genomen en is er heel veel mogelijk zonder operatie.

Botox (Botuline toxine), bij de meesten wel bekend, wordt zowel in de cosmetische geneeskunde als in de "gewone" geneeskunde veel gebruikt. Fillers (ook wel injectables genoemd), middelen om plooiën en lijnen op te vullen en volume terug te brengen in bepaalde delen van het gezicht, zijn wat minder bekend, maar worden steeds meer gebruikt. Bij de behandeling van het gehele gezicht wordt soms de term "liquid facelift" gebruikt, wat niet anders wil zeggen dan dat men meerdere regio's in het gelaat in 1 keer behandelt. Een gefaseerde behandeling vind ik echter beter, ofwel geleidelijk opbouwen, op die manier zie je goed wat de behandeling met het gezicht doet en waar meer of minder volume nodig is. Geen enkele gezicht is immers gelijk dus geen enkele behandeling is hetzelfde!

Ieder gezicht is anders!

Een gezicht verandert in de loop der jaren, de hoeveelheid vet vermindert evenals de elasticiteit van de huid. Ook de schedel verandert van vorm, de kaken slinken iets, de oogkassen worden wat wijder. Laten we het jukbeen als voorbeeld nemen. Er is een duidelijk verschil in ras. Slavische

vrouwen hebben vaak mooie, hoge jukbeenderen, Aziatische vrouwen een meer rond gezicht en de West-Europese vrouw wat bollere wangen en minder volume op het jukbeen.

Het aanbrengen van volume op het jukbeen (Een jukbeen-augmentatie) geeft een aanzienlijke verbetering van de vorm van het gelaat en de vermoeide uitstraling verdwijnt. Ook de traangoten zijn een belangrijk onderdeel in het gezicht die op eenvoudige wijze minder diep en opvallend te maken zijn. Dit geeft direct een frissere uitstraling.

Een mooiere uitstraling, passend bij de leeftijd

Als de omgeving zegt: 'wat zie je er goed uit' of 'ben je met vakantie geweest', dan zijn de juiste accenten gelegd. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: het is niet nodig om een onnatuurlijk uiterlijk te creëren, in tegendeel: het is juist niet de bedoeling dat men ziet dat er wat aan het gezicht is gedaan!

Helaas zie je te vaak een soort appelwangen, waarbij er teveel nadruk wordt gelegd op de jukbeenderen. Het is een soort beeldhouwen, je moet goed kijken naar een gezicht en daar volume aanbrengen waar dat nodig is. Het gaat er niet om dat iemand er 20 jaar jonger uitziet, maar dat je een mooie uitstraling hebt, passend bij de leeftijd.

Wilt u verdere informatie omtrent de mogelijkheden van een behandeling, laat u gratis adviseren!

Clinica La Alegria bestaat sinds 2007 en is een medisch centrum onder leiding van dokter Nora Hendriks.

Websites: la-alegria.es
drnora-hendriks.com

Clinica La Alegria
Avenida de Valencia 17
03710 Calpe (Alicante)

Telefoonnummer: +34 965 831 336
Email: info@la-alegria.es

Genieten van de authentieke Indonesische keuken
in een moderne en sfeervolle ambiance

Bajul



Indonesisch Restaurant Bajul
Avda. de la Paz, 27 03724 Moraira
Tel. 965 743 381
www.bajul.es / www.facebook.com/BajulMoraira

Bezoek onze website www.clinicabenissa.com
voor meer info en afspraken online

 **Clínica Benissa**



Huisarts: Dr. Max Meertens
Dermatoloog: Dr. Ruud Valks
Plastische chirurg: Dr. David Wijnberg
Tandartsen: Alexandra Rodriguez, Lian Donkers
Mondhygieniste: Martha Olaya
Podoloog: Philip Mann
Psychologie: Rian Rijsbergen, Petra Rendering e.a.

Avda. Pais Valencia 19, Benissa
Tel: 965733157 Spoedgevallen: 639 60 42 69



- Nieuwe Engelse eigenaar. Wij hebben een hooggekwalificeerde en ervaren Nederlandse tandarts en een team van vrouwelijke en mannelijke tandartsen. (Nederlandse, Duitse en Britse kwalificaties).
- We hebben de uitgebreide expertise die nodig is om een patiëntgerichte, veilige en succesvolle tandheelkundige kliniek te runnen.
- Nederlands, Engels, Duits en Spaans sprekend personeel.
- Openingstijden die bij onze patiënten passen. alle dagen en tijden beschikbaar.
(Vanwege Covid 19 kunt u bellen om een afspraak te maken, veiligheid is onze prioriteit en alle COVID-voorzorgsmaatregelen zijn aanwezig).

INTRODUCTIEAANBIEDING – voor nieuwe en bestaande patiënten

Controle, gebitsreiniging en 2 Bitewing röntgenfoto's
(inclusief volledig consult & behandelplan)

Controle en tanden bleken

(inclusief volledig consult, behandelplan, materialen en laboratoriumkosten)

Wij bevinden ons DIRECT tegenover de grote Pepe Le Sal in de hoger gelegen rij winkels, op de kustweg van Moraira naar Calpe. (Parkeerplaats en bushalte vlakbij).

AVENIDA DE LA MARINA 5, 03720, Benissa

Tel. 965 748 576

Email: morairadental@gmail.com

Bekijk onze 'Moraira Dental' Facebook page



Weer een geweldige avond!

Lakens · Bijpassende kussenlopens · Kleurrijke dekens
Matrasbeschermers · Gordijnen met vermaak service beschikbaar
Alles om uw huis aan te kleden, alles onder één dak.



Centro Com. Montgó
Avda del Pla 68, **JÁVEA**

T 966 462 275

Ma. t/m Vri. 10.00 – 19.00
Zaterdag 10.00 – 18.00

Partida Planet 177
ALTEA

T 965 841 399

Ma. t/m Vri. 10.00 – 19.00
Zaterdag 10.00 – 14.00

yorkshirelinencostablanca.com

Wat jaren geleden kreeg ik een opdracht van een bedrijf, gespecialiseerd in voedselverwerkingsmachines en dan met name speciaal productielijnen van roestvrij staal, om zo'n productielijn te filmen voor een wereldwijde promotie van producten van Le champignon de Paris.

Maar om een lang verhaal toch wat korter te maken, "Le champignon de Paris" is een wat donkere champignon die gekweekt (het mycelium) worden op de schillen van uitgeperste druiven in ooit uitgegraven grotten onder de wijnvelden van zuid-Frankrijk en dan met name in de streek van Saint-Émilion. Dit is een Franse gemeente in de regio Nouvelle-Aquitaine, département Gironde, arrondissement Libourne. Het is op ongeveer 40 km ten oosten van Bordeaux gelegen.

Op zaterdagmiddag vertrok ik uit het mooie Twentse Land, richting het zuiden. In Eindhoven ging ik in een chique restaurant eerst even iets nuttigen voor de verdere tocht. Gezeten in een zeer zonnige en prachtige lichte serre van het restaurant, bestelde ik om te beginnen een champignonsoep.

Een wat slechte gewoonte van mij was 'teveel' zoutgebruik en dat compenseerde ik door middel van het bij eenieder wel bekend product, zijnde MAGGI. Nu stond daar in het restaurant op de vensterbank een ½ liter groot zijnde kunststoffles Maggie. De opening was een beetje opgedroogd aan de top en daardoor iets verstopt. Ik pakte die dus met twee handen beet en drukte met volle kracht, waarbij de fles kapot knapte en alles zeker een meter in het rond onder de Maggie zat, ikzelf inclusief. Ik pakte op goed geluk een servet, wreef mij de ogen uit zodat ik weer wat kon zien en keek recht in de ogen van een super-chagrijnig ouder stel recht tegenover mij en sorry, maar ik begon te lachen en kon NIET meer stoppen... De maggie prikte overigens heel erg in mijn ogen.

Na het bezoek aan het toilet en met de handdoek van het restaurant nog in mijn handen, schoot een ober naar mij toe en verzocht mij het restaurant onmiddellijk te verlaten. Bij mijn auto heb ik andere kleding aangetrokken en heb de rest van de bestelling, inderdaad biefstuk met champignons, maar zo gelaten en mijn reis vervolgd naar Saint-Émilion, met nog onbedoeld de handdoek van het restaurant als aandenken.

Ik kreeg die week nog wel een aangename verrassing! In het idyllisch gelegen hotel waar ik een week verbleef, verbleven ook franse schoonheidskoninginnen die dezelfde week daar een cursus hadden en op het terras naast het zwembad defileerden.

Buiten dat had ik een zeer werkzame en leerrijke week in de grotten. De champignons werden door kleine plaatselijke vrouwen gestoken, het is daar maar ongeveer 1,5 meter hoog. Zij droegen een hoofddoek met daarop een waxinelichtje om niet teveel licht te hebben. Vervolgens werden de champignons naar de werkplaats vervoerd en schoongemaakt, geblancheerd etc. en voor transport gereed gemaakt.

De film was overigens een groot succes, al voel ik nog steeds mijn rug als ik er aan terug denk...

Rob Lem



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
Medisch centrum Moraira	966 490 204
Nooddienst	112
Seprona	965 146 129

ANWB Benidorm

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

Nederlandse ambassade in Madrid:

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

Benissa

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

Benitachell

Policia Local	608 962 567
Centro de Salud	965 739 075
Ayuntamiento	966 493 369
Proteccion Civil	112

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.

OVERLIJDENSBERICHTEN

Jan Daenen

15-04-1939

24-03-2021

KERKDIENTEN

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.

Aansluitend drinken we een kopje koffie. Wilt u meerijden of hebt u een routebeschrijving nodig? Derk Rozema (686717454) of Bram Gerth (684452491) 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.

Internationale Evangelische Gemeente in Calpe, elke zondag om 10.00 uur. Samenzang in het engels en spaans, dienst in het engels, live vertaling in duits of spaans middels headsets. Avenida Diputación 38, Calpe (tegenover Renault garage) www.el-es.com/dutch

PROFESIONEEL,
BETROUWBAAR,
ERVAREN.

UW NEDERLANDSTALIGE VASTGOED MAKELAAR VOOR
CALPE, BENISSA, MORAIRA EN OMGEVING

VERTROUW DE VERKOOP VAN UW HUIS TOE AAN ONS PROFESSIONEEL TEAM

VOLLEDIGE BEGELEIDING BIJ AANKOOP ZOWEL ALS BIJ VERKOOP...
VAN A TOT Z

Cristian Botella Perles

Jurgen de Kort



KANTOOR BENISSA
Avda. de la Marina 302
03720 Benissa (Alicante)

KANTOOR CALPE
Avda. del Port, n°1
03710 Calpe (Alicante)



 (+34) 649 85 15 25

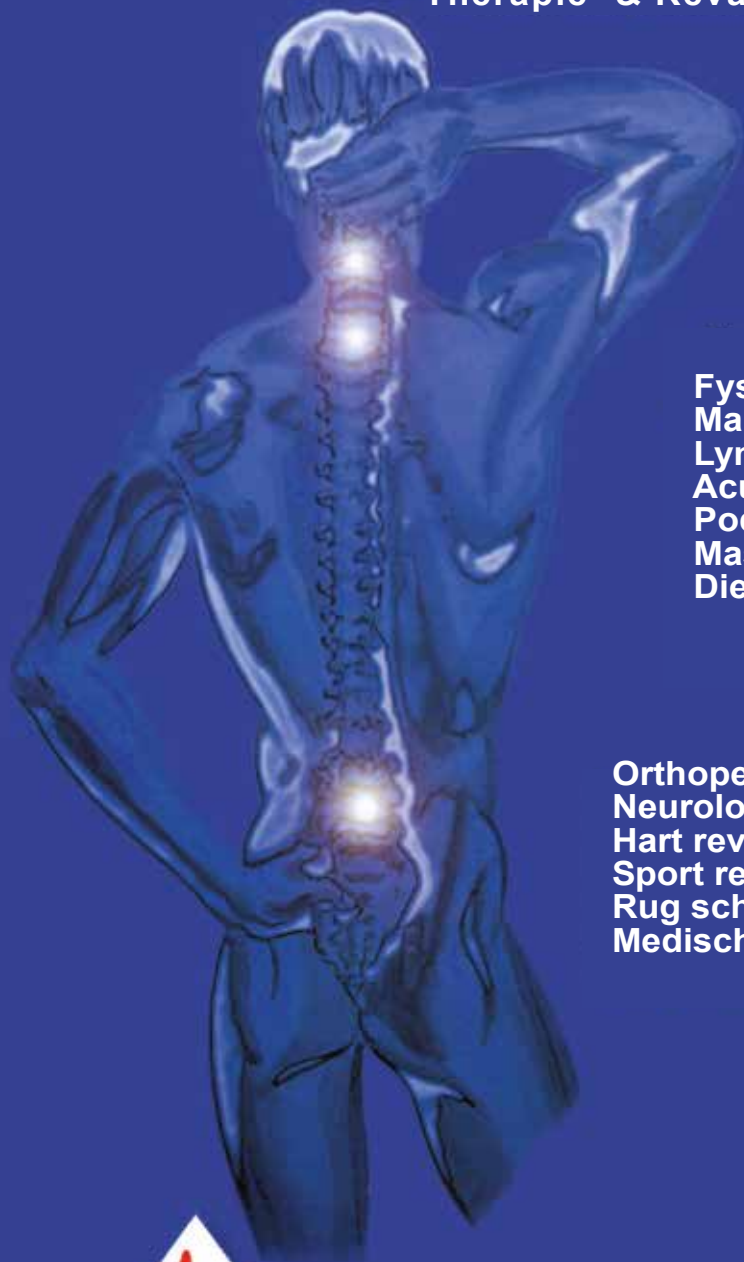
 (+34) 637 74 44 16

www.areacostablanca.nl
www.areacostablanca.be



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

