



NIEUWSBRIEF

NVOC "De Lage Landen" Moraira



Een bewogen jaar!

Na een raar en vervelend 2020 hoopten we allemaal dat 2021 weer ouderwets gewoon zou zijn. Nu we bijna aan het einde zijn kunnen we vaststellen dat niets minder waar is. Hoewel het dagelijks leven hier in Spanje nog redelijk normaal is, lopen de zaken in Nederland en België al weer aardig uit de hand. Met het wangedrag in Nederland en België als triest dieptepunt. Laten we hopen dat 2022 ons eindelijk uit deze situatie zal brengen en ons weer zal verenigen. Wij van de redactie wensen u dan ook fijne feestdagen en een zeer gewoon, gezond en gelukkig 2022!

In dit nummer o.a.

Moraira Benissa Ferrocarril

Verslag bridgereis

Nieuwe huisarts Clinica La Alegria

Verslag tuinclub

Vleselijke lunch

En nog veel meer!



December 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 --

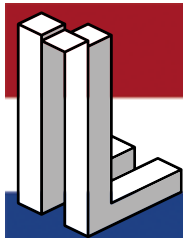
Begeleiding bij aan- en verkoop van onroerend goed,
Nalatenschappen,
Afdeling buitenlanders (Nie nummers en residenties),
Verzekeringen, import, overschrijvingen auto's
en andere dienstverleningen.

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 December 2021

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

Correspondentieadres:

NVOC "De Lage Landen"
Calle Bédica 1
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: <https://www.nvoc-delagelanden.com>

Facebook: <https://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 2022 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 op de ledenpagina.

Redactie & lay-out: Marco Westrik

Eindredactie: Coral Dekkers-Hulshoff Pol | Cora van Loon | Marion Hoed

Advertenties: Nicole Lesire

Volgende editie: Verschijnt op donderdag 13 januari 2022

Kopij: Uiterste inleverdatum: woensdag 29 december 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

Bestuursamenstelling per 4 november 2021	7
Commissies & contacten	9
Weekkalender	11
Adverteerdersindex	11
Evenementenkalender	13
Nieuwjaarsdag met de traditionele nieuwjaarsduik!	13
Van de penningmeester	15
Sinterklaasperikelen	15
Verrassend einde Algemene Ledenvergadering	17
El BMF-Moraira Benissa Ferrocarril	19
Blinkend schoon	21
Even voorstellen: Herman Medaets	23
Notulen ALV van N.V.O.C. De Lage Landen d.d. 4-11-2021	25
Een penseelstreek	31
Nieuw in de bieb	33
Concertmatinee zondagmiddag 12 december 2021	35
Medifit: Pijn in de onderrug	37
Clinica La Alegria: even voorstellen: Esther Broekhuizen	39
Verslag tuinclub 2 november 2021	41
Verslag Bergstappen 6 november 2021	43
Verslag Bridgereis 2021	45
Malle gevallen: Vleselijke lunch	49
Belangrijke adressen en telefoonnummers	50
Overlijdensberichten	50
Kerkdiensten	50



Sport- en massage therapy Villa Tadeo

JIJ WIL TOCH OOK:

- VITAAL EN FIT OUD WORDEN
- SOEPELE SPIEREN EN GEWRICHTEN
- GEEN NEK- OF RUG KLACHTEN
- ENERGIEK EN ACTIEF BLIJVEN

KOM DAN EENS VOOR EEN:

- INDIVIDUELE SPORTLES
- SPORT-OF RELAX MASSAGE
- LIFESTYLE COACHING

NVOC leden 10% korting!



Camino dels Castellons 15a, Teulada  +34 635511351 Personal trainer / masseur Herman Medaets

**** SPECIALE LEDENKORTINGEN ****

Villa Tadeo	10% korting voor leden NVOC (pagina 5)
Pieter Verbeek	Korting voor NVOC leden (pagina 12)
CBD Store Spain	10% korting voor NVOC leden (pagina 38)
Clinica Benidorm	Ledenkorting op PCR test (pagina 22-27)



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.roberto@gmail.com	Bar en keuken 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	Redactie Evenementen Zangkoor
2e Secretaris	Max van Putten 699 965 572 nvoc.maxvanputten@gmail.com	Bridge Golf Verzekeringen
Penningmeester	Arlette van der Burg - Mol 609 274 245 nvoc.arlettemol@gmail.com	Financiën Bibliotheek Biljarten
Bestuurslid	Marion Hoed +31 622 744 614 nvoc.marionhoed@gmail.com	Interieur Externe zaken Redactie Bergstappers
Bestuurslid	Aloys Fuchten 633 405 580 nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	Toneel & dansen Jeu de boules Tuinclub KoffieKuierenkeuvelen Klaverjassen & schaken
Bestuurslid	Liesbeth Agterberg +31 646 257 404 nvoc.liesbethagterberg@gmail.com	Mode op maat Yoga Clubband Just Us!
Bestuurslid	Ietje Speets +31 651 033 113 nvoc.ietjespeets@gmail.com	Activiteitenkalender 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, meestal ook met meer foto's.





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
Activiteitenkalender:	Ietje Speets	ietjespeets@hotmail.com	602 442 768
Bergstappers:	Harm Kroon	fam-kroon@live.nl	634 398 125
Bergstappers plus:	Jan Jasperse Cora van Loon	nvoc.coravanloon@gmail.com	+31 646202489
Bibliotheek:	Beatrijs Bachman	biebnvoc@gmail.com	966 495 398
Biljarten:	Rien van Koullil	vankoullil@hotmail.com	626 926 890
Bridge:	Frans v.d. Steenoven	fransvandesteenoven@hotmail.com	620 363 580
ClubBand Just Us!:	Theo Tappen	theotappen@hotmail.com	+31 629 530 948
Dansen:	Aloys Fuchten	nvoc.fuchtenalloys@gmail.com	633 405 580
Evenementen:	Nicole Lesire Cora Van Loon	nvoc.evenementen@gmail.com nvoc.coravanloon@gmail.com	620 165 633 +31 646 202 489
Filmavond:	Pieter IJfs Pieter-Paul van Arent	pieterijfs@outlook.com	+31 636 429 637
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:	Piet Beemsterboer	p.beemsterboer@telitec.com	965 974 086
Jeu de boules:	Rien van Koullil	vankoullil@hotmail.com	626 926 890
Koffie, kuieren, keuvelen	Irene Zwolsman	irenezwolsman@quicknet.nl	+31 623 833 378
Klassieke	Jan Aerts	janaerts57@gmail.com	+31 624 222 697
muziekmatinee	Erik Hulleman	erik.jacqueline.hulleman@gmail.com	965 748 156
Klaverjassen/keezen	Ria van Bloppoel	ria.vanbloppoel@gmail.com	636 817 148
Koken met een glimlach	Anneke Stik	annekestik@outlook.com	+31 646 877 806
Ledenadministratie	Mohan Mehta	nvocarnesol@gmail.com	658 556 849
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 Suurenbroek (voorzitter)	cardick96@gmail.com	646 821 163
	Myriam Scheyvaerts (vice v.)	myriam.scheyvaerts@gmail.com	+34 628 425 743
	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
Website:	Marco Westrik	nvoc.publicatie@gmail.com	620 109 683
Zangkoor 'Alegria':	Cora van Loon	nvoc.coravanloon@gmail.com	+31 646202489
Ziekencontact via:	Beatrijs Bachman	pol6186@gmail.com	966 495 398



Thuiszorg Joannes de Deo is sinds de jaren 90 een begrip aan de Costa Blanca. Onze zorgteams zijn klein en bestaan uit vaste medewerkers en u heeft altijd een vast aanspreekpunt.

Wij staan voor persoonlijke betrokkenheid, professionaliteit en betrouwbaarheid. Met ons trouwe team van medewerkers met het hart op de juiste plaats bieden wij u de gewenste zorg op maat.

Ons aanbod bestaat uit persoonlijke verzorging, verpleging, huishoudelijke verzorging, nachtdiensten en we beschikken tevens over een ruim aanbod aan hulpmiddelen zoals rolstoelen, rollators, looprekken, etc.

Ons werkgebied is van Denia tot aan Benidorm.

Staat u in Nederland ingeschreven dan is thuiszorg een onderdeel van uw basispakket. Wij hebben contact met de meeste Nederlandse zorgverzekeraars waardoor u vaak recht heeft op 100% dekking.

Bel uw nederlands contactpersoon voor meer informatie

Bart

+34 652 456 770

+34 965 756 264

www.joannesdedeo.com



WEEKKALENDER

Maandag

Hele dag	Biljartclub
14:30 - 17:00	ClubBand
18:45 - 19:00	Inschrijven bridge
19:00 - 22:30	Bridgedrive

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
10:45 - 12:00	Yoga
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
13:30 - 13:50	Inschrijven bridge
14:00 - 17:30	Bridgedrive

Zaterdag

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

Maandelijks:

Bergstappers	eerste zaterdag
Bergstappers+	derde Zondag
Koffie, Kuieren, Keuvelen	laatste zaterdag
Filmavond	tweede woensdag

Raadpleeg website en mededelingen voor exacte data

ADVERTEERDERSINDEX

ADEM Macha SL	8
Agua y Sol Costa Blanca	36
Area Costa Blanca	51
A Style Altea	6
Babu Pet Services	18
Body Stress Release Costa Blanca	8
Buenaventura Villas	2
CBD Store Spain	42
Clinica Benissa	46
Clinica la Alegria	38
Computer Care	40
Der Rohrdoktor	18
FD Travel Group	32
Hospital Clinica Benidorm	24-29
Indonesisch restaurant Bajul	46
International Clinic Moraira	8
Joannes de Deo	10
Josephina boutique	22
Kuiper Internationaal verhuizen	22
Le Dauphin / Vespa's	34
Loops by Christine	16
Marieke den Dulk	2
Mar y San Design	20
Maxim Restaurante	44
Medifit therapie & revalidatiekliniek	52
Moraira Dental	47
Ortopedia Bondia	4
Pieter Verbeek	12
Re:fresh	34
Select Villas	4
Servitur SL	36
Sevisal SL	14
Steakhouse Montevideo	36
Telitec	12
The Olive Tree Restaurant	30
Villa Tadeo	5
Woontrend Costa Blanca	34
Yorkshire Linen	48

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. Onderstaande activiteiten zijn onder voorbehoud.

DECEMBER 2021

10		Kerstinkopen in Valencia *****
12	14:30	Klassieke muziekmatinee
13 - 16		Stedentrip naar Barcelona *****
16	18:00	Zuurkoolschotel *****
18		Bergstappers Plus
26	13:30	Kerstlunch Restaurante Maxim *****

JANUARI 2022

1		Nieuwjaarsduik
---	--	----------------

APRIL 2022

4 - 9		NVOC Clubreis *****
-------	--	---------------------

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

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

DEELNAME AAN ONZE CLUBACTIVITEITEN IS GEHEEL VOOR EIGEN RISICO

Houdt u onze website en mededelingen per e-mail in de gaten voor nadere details, wijzigingen en eventuele overige activiteiten.

Mededelingen of artikelen voor website en Nieuwsbrief dienen uitsluitend naar nvoc.publicatie@gmail.com te worden verzonden.

NIEUWJAARSDAG MET DE TRADITIONELE NIEUWJAARSDUIK!

Vanaf 12.00 uur kunnen de dappere duikers, bij voorkeur uitgedost in feestelijke outfit, met hun fans verzamelen op het strand van Moraira, Playa de l'Ampolla. De plaats zal duidelijk aangegeven zijn door een banner van onze club bij de stand.

Om 13.00 uur zal de massale Nieuwjaarsduik plaatsvinden, en we gaan niet zo maar even de zee in rennen, maar echt even zwemmen! Aangemoedigd door een grote schare minder dappere clubleden op het strand. De olieballen en warme chocolademelk met rum zullen voor een opkikker zorgen.

Daarna gaan we naar ons clubgebouw waar we om 14.00 uur verwelkomd worden met een glaasje cava op het nieuwe jaar en een gloedvolle toespraak van onze Voorzitter. We kunnen ons tegoed doen aan de heerlijke erwtensoep met roggebrood en spek.

Het belooft een gezellige aftrap van het jaar 2022 te worden! Iedereen van harte welkom!

Coca-Cola

Distribuidor oficial



INDUSTRIAS Y DISTRIBUCIONES
SEVISAL, S.L.
VINOS Y CERVEZAS

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

Op dit moment is de contributie voor 2022 verschuldigd. Deze bedraagt € 85,- Euro per persoon/jaar.

Wij verzoeken u deze over te maken vóór 31 januari 2022 op rekening van:
NVOC De Lage Landen,
IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544
SabadellSolbank in Moraira, onder vermelding van uw naam en (indien mogelijk) lidmaatschapsnummer. Dit nummer kunt u terugvinden in de ledenlijst. (<https://nvoc-delagelanden.com/ledenpagina/>)

Als u dit bedrag wilt overmaken vanaf een buitenlandse bankrekening, dient u de volgende gegevens te gebruiken:
IBAN: ES05 0081 0674 6300 0138 6544
BIC: BSABESBB

Mocht u contant willen betalen of pinnen dan kan dit op onze clubmiddag, op donderdag (17.00 – 19.00 uur). Onze voorkeur gaat uit naar overmaking op onze bankrekening.

Indien de contributie niet vóór 31 januari 2022 is ontvangen, wordt een verhoging toegepast van € 5,- in verband met extra werkzaamheden.

Arlette Mol



Sinterklaas en Piet, zijn gebruikte vriend,
wisten één keer niet wat te doen,
want hun ouwe trouwe ezel
was al drie maand op pensioen.

Op Internet hebben zij gekeken
en elke mogelijkheid onderzocht.
Uiteindelijk hebben ze gekozen
en een elektrisch aangedreven ezel gekocht.

Deze is altijd stil en proper,
geen paardenmoppen meer op de straat.
Met LED-verlichting in zijn ogen
en alles beter voor 't klimaat.

Sinterklaas wou hem proberen
en zeker zijn dat hij niet was bedrogen.
Hij stak de stekker in het stopcontact en...

BWAAM.....!!.....

Met een vlam onder zijn staart....
is die "moderne ezel" weggevlogen!

Piet reageerde als de bliksem
en is direct er achteraan gehold.
Wat bleek, toen hij hem kreeg te pakken?
Het beestje werkt normaal op 12 Volt!

Alles is toch goed gekomen:
Sint en Piet maakten weer brave kindjes blij
maar zij leggen samen met elektrische spullen
er een duidelijke gebruiksaanwijzing bij.

Luyckx Aloïs

Loops

by Cristina



PELUQUERÍA HAIRDRESSING KAPPERS

  682 689 698 865 71 58 60

CALLE MÓSTOLES 43 (TABAIRA) TEULADA- MORAIRA

De Algemene Ledenvergadering van donderdag 4 november jl. was constructief. We keken terug op een moeilijk jaar en namen afscheid van twee zeer gewaardeerde bestuursleden, Coral Dekkers-Hulshoff Pol en Peter van Bloppoel. Het verslag en de toespraken kunt u vinden op de binnenpagina's van deze nieuwsbrief en op de website, op de Ledenpagina onder de blauwe knop ALV notulen 4-11-2021.

Maar we konden ook een positief nieuw bestuurslid verwelkomen, Max van Putten. De woorden waarmee hij zich aanmeldde staan ook in de notulen.

We eindigden de vergadering met een goed gevoel, maar vonden het toch jammer dat er nog een vacature in het bestuur overbleef. En voor de besluitvorming is een oneven aantal bestuursleden gewenst...

Na afloop kwamen we aan de praat met Marion Hoed die twee jaar geleden haar rol als voorzitter had neergelegd vanwege verhuizing en drukte. We kennen haar betrokkenheid bij de club en vroegen haar terug te komen in het bestuur. Ze had het gemist, was positief over de vraag en zei dat ze er de volgende dag op terug zou komen, na overleg thuis. En wat een verrassing, ze zei de volgende dag "ja" zodat we nu een volledige bestuursbezetting hebben. Bij de volgende ALV zal ze formeel worden benoemd als bestuurslid. Zie onderaan de notulen wat hierover in statuten en huishoudelijk reglement staat. Deze documenten staan op de website onder "NVOC De Lage Landen" onder de blauwe knoppen.

Op donderdag 18 november is de eerste bestuursvergadering in de nieuwe samenstelling. We waarderen het vertrouwen dat u ons geeft en gaan er een mooie en actieve tijd van maken.

Het bestuur



BABU PETSERVICES

Hondenuitlaatservice & Vakantie-oppas



<https://babu-petservices.webnode.es>



Ga je een dagje weg, of heb je een drukke baan en heb je hulp nodig bij het uitlaten van je hond?

Wil je je hond een fijne dag laten beleven met een extra lange wandeling in de bergen?

Ga je op vakantie en heb je iemand nodig die op je honden en/of katten past?

Moet je naar de dierenarts maar heb je geen transport?

Babu petservices regelt het allemaal voor je! We maken dagelijks wandelingen in de campo en in de bergen. We kunnen op de dieren passen tijdens de vakantie van de eigenaar (in hun eigen setting of bij ons in huis). We bieden daarnaast ook een honden taxi service, naar bijv. de trimsalon of dierenarts.

Voor nadere informatie: (0034) 606 784 011, website: <https://babu-petservices.webnode.es>

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

Dat er in Teulada en Benissa stationnetjes zijn van de smalspoorverbinding Denia-Benidorm is genoegzaam bekend, maar dat er ook stations zijn in Moraira/Moravit, Benissa/Baladrar en La Fustera weten maar weinig mensen. Het hoofdstation in Baladrar is zelfs behoorlijk omvangrijk met 2 perrons, 4 sporen en een vrachtloods. In Moraira/Moravit is een lang perron met 3 sporen en wat verderop ligt daar het onderhouds-emplacement met een locomotievenwerkplaats, een draaischijf voor stoom- en diesellocomotieven, olie- en kolenbunkers, een watertoren en een opleg/stallingsvoorziening voor 5 tot 7 zware locomotieven. Vooral nodig voor twee zogenaamde "Mallet" stoomlocomotieven die uitgerust zijn met een dubbel drijfwerk. Deze laatsten zijn tamelijk zeldzaam te noemen omdat er in Europa maar een paar van deze prachtige oude krachtpatsers in perfecte conditie te vinden zijn.

Met de bouw van deze voor de regio unieke spoorwegen werd begonnen in 2011 en einde 2015 was het zover dat het eerste gedeelte van het project kon worden gebruikt. Er was toen een bescheiden ceremonie voor de onofficiële ingebruikname. Onofficieel, de plaatselijke hoogwaardigheidsbekleders hadden het laten afweten. Zij vonden het project te klein van formaat en voor de plaatselijke politiek van te weinig gewicht om er hun tijd aan te besteden. Echter de oprechte belangstellenden en vooral de bouwer, vierden de eerste ingebruikname uitbundig met wijn, cava en tapas. Gelukkig was Google aanwezig met een speciale cameraploeg. De video van toen is nog steeds te vinden op Youtube (zoek: Benissa Moraira Ferrocarril).

Na de opening in 2015 is er met veel energie en passie doorgewerkt om de spoorlijn verder uit te breiden. Er werden 3 tunnels gebouwd en maar liefst 4 bruggen waarvan eentje met een formidabele lengte. Dit zogenaamde "hoogspoortraject" voorziet in de verbinding vanaf het knooppunt in het hoofdbaanvak naar het in het dal gelegen La Fustera. Het station daar is een zogenaamd kopstation, de locomotieven moeten na aankomst worden omgezet naar het andere einde van de trein om terug te kunnen keren. "Achteruitrijden", waarbij een rij wagons door de locomotief worden "geduwd", is volgens internationale voorschriften vanwege ontsporingsgevaar niet toegestaan. Daarom beschikt de BMF over een authentieke locomotieven-draaischijf zodat de stoom- en diesellocomotieven altijd met de voorkant "vooruit" de treinen over de rails kunnen trekken. Dus alléén bij rangeren mag er met lage snelheid worden geduwd.

Het rijdend materieel van de BMF is indrukwekkend en historisch interessant. De oudste stoomlocomotief stamt uit 1895 en wordt ingezet voor toeristische doeleinden. In totaal beschikt de BMF over een dikke 60 locomotieven, personenrijtuigen en goederenwagons waaronder een paar zeldzame exemplaren. Bijvoorbeeld de zgn "Mallet" locomotief die in 1934 in gebruik werd genomen door de Duitse Wehrmacht. Na de oorlog heeft de machine nog jaren dienstgedaan bij de Bundesbahn.

Tot slot: De BMF-Benissa Moraira Ferrocarril heeft echter iets zéér bijzonders: Alles is gebouwd op een schaal van 1:22,5 en ligt permanent buiten in de tuin van Jos van Kampen in Benissa Baladrar





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

Er waren eens: een spons, zeem en wisser, een stof-, vaat- en keukendoek etc... en water, véél water, mét of zonder ammoniak, afwas- of schoonmaakmiddel en vooral 11 paar werkende handen!! Het resultaat van een oproep tot de halfjaarlijkse schoonmaakbeurt van het clubgebouw.

We werden opgewarmd met een lekker kopje koffie, vergezeld van een koekje en na een paar uren hard werken, werden we beloond met een heerlijke broodjeslunch. Al etende genoten we van het gedane werk: blinkende glazen en ramen, een fris ruikende en gereorganiseerde keuken en magazijn en de soms een beetje vergeten hoekjes of onbereikbare plaatsen van stof ontdaan!

Dank aan het team bestaande uit Ed, Peter, Piet, Geert, Rob, Bob, Henk, Erna, Netty, Solveig en ikzelf. We kunnen er weer een half jaartje tegenaan.

Myriam



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!*

Beste lezer en medelid van de NVOC. Ik wil me hierbij even voorstellen. Mijn naam is Herman Medaets. Wellicht hebben sommigen van jullie mij al rond zien lopen of hebben we elkaar al gesproken op een clubmiddag op de donderdag. Ik ben 61 lentes jong en vader van zoon Tim (25) en dochter Sabien (22) die beiden in Nederland wonen.

Ik ben sinds augustus 2016 weduwnaar, na bijna 30 jaar met Marion getrouwd te zijn geweest. In februari 2019 heb ik Nederland vaarwel gezegd, om met, mijn nu ex-vriendin, Sabrina naar Barcelona te verhuizen en daarna in februari 2020, net een week voor de algehele lockdown, naar een woning (Villa Tadeo) net buiten Teulada te verhuizen. Een oase van rust met voldoende ruimte er omheen en met hele fraaie uitzichten.

Helaas was een gevolg van de lockdown dat een sociaal leven niet mogelijk was en dat we geen mensen konden ontmoeten en nieuwe vrienden maken. Er was al helemaal geen mogelijkheid om hier mijn sport- en massagepraktijk weer op te starten. Gelukkig is de lockdown achter de rug en is mijn praktijk Sport and Massage Therapy Villa Tadeo al weer bijna 10 maanden een feit.

Binnen mijn sport- en massagepraktijk verzorg ik op maat gemaakte fysieke trainingen op basis van de behoefte en mogelijkheden van de klant. Dus jong, oud, dun, dik, sporter en niet-sporter kunnen bij mij terecht om actiever, flexibeler, mobieler, slanker, sterker en energiever te worden. Ook verzorg ik sport specifieke trainingen, zoals voor golf, tennis, (kick)boksen en karate, om de beweging, kracht, techniek, efficiëntie te verbeteren.

Als NGS-gecertificeerd sportmasseur geef ik diverse typen massages, behandel nek- schouder- rug en andere fysieke klachten en (sport) blessures. Door deel te nemen aan het verenigingsleven zoals de NVOC ontmoet ik een gezellige sociale groep waarmee diverse activiteiten ondernomen kunnen worden en waar de focus ligt op gezelligheid, creativiteit, sportiviteit en samenzijn. Ik houd heel erg van dansen, dus als je een dansmaatje zoekt, hoor ik het graag.

We gaan elkaar vast binnenkort spreken tijdens een activiteit of anders wel onder het genot van een drankje.

Sportieve groet, Herman
+34 35511351



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**

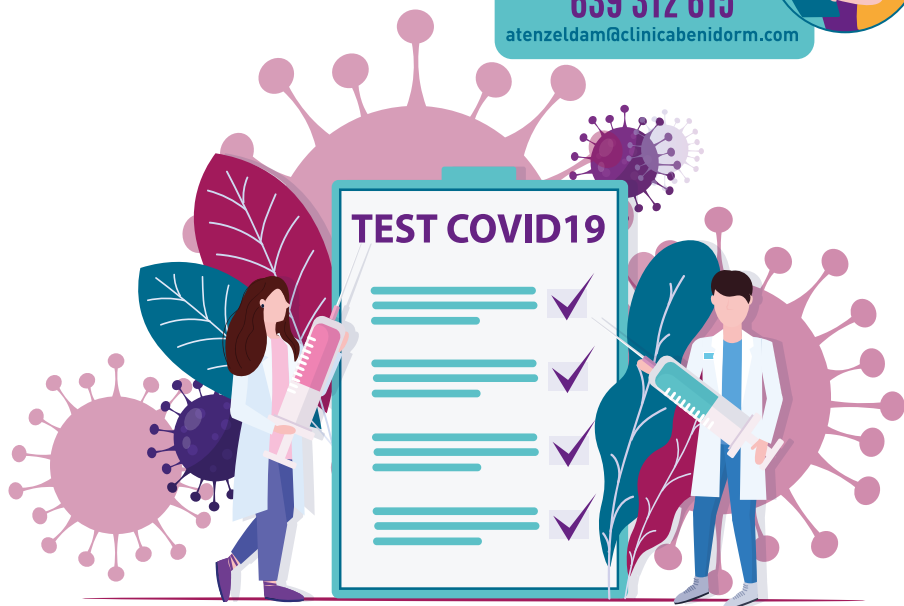
Voor informatie of
afspaken bel uw contactpersoon

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





Bestuur NVOC "De Lage Landen" 2021-2022



Coral Dekkers



Peter van Bloppoel



Max van Putten



Marion Hoed

Nederlands team HCB

Daar is er maar 1 van, en dat al 11 jaar lang



Hospital Clinica Benidorm, het beste en uw nummer 1 ziekenhuis aan de Costa Blanca
Een uitgebreid team, inclusief
Nederlandstalige artsen, toegewijd aan de
Nederlandse - en Belgische patiënten.

Wij hebben een contract met de meeste grote Nederlandse zorgverzekeraars, waardoor u recht heeft op 100% dekking, zonder administratieve rompslomp, dit in tegenstelling tot andere klinieken die dit claimen.



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)

Het is op dit moment al weken herfst in Moraira en u gelooft het misschien niet, maar ik heb paddenstoelen gezien van minstens 20 cm doorsnee. Die had ik in Limburg niet eens in de tuin. Nee het is niet de herfst die we hier gewend zijn met bijna dagelijkse regenbuien. Gewoonlijk hebben we in de herfst af en toe een regendag tussen alle zonnige dagen door, maar nu... Gelukkig zijn de temperaturen overdag nog redelijk en **als** als de zon schijnt dan is het ook meteen weer zomers en zijn we al die nattigheid snel weer vergeten en kunnen we nog steeds veel wandelen en van het buitenleven genieten.

Voor de tuin en het onkruid is al die regen een zegen en eerlijk is eerlijk, het was wel heel hard nodig ofschoon ik al weer emmers klaver heb gescoord pfff snik snik... Nu onze 2 grote dennenbomen weg zijn groeit alles als kool aan die kant van het huis en helaas zijn de ardillas oftewel de eekhoorns mede met de gekapte pinossen ook verdwenen. Jammer aan de ene kant, want we genoten altijd van hun capriolen, maar ook heerlijk dat we de rommel die ze altijd maakten niet meer hebben. De afgekloven dennennappels vlogen je altijd om de oren als je er onder bezig was, maar dat verhaal kent u al.

Als we nu met de veger naar buiten gaan scoren we maximaal 3 dennennaalden van de terrassen. Ja, wij kunnen nu eenmaal allebei niet tegen troep en rommel! Soms lastig dus moet je zelf aan de gang en dat wordt ook wel eens een beetje irritant als je altijd weer de rotzooi moet opruimen van die bomen. Maar nu geen verstopte roosters en terras afvoeren meer en zeker met al die regen van de laatste weken is dat een rustig idee. Ook het dak hebben we weer laten vegen. Twee bigbags vol dennennaalden kwamen eraf. Overigens was dat een jaarlijks gebeuren bij ons. Je ziet niet voor niets oude huisjes onder de pinossen staan waar de planten en de boompjes op de daken groeien.

Enfin tegen de tijd dat u dit leest is de regenperiode waarschijnlijk allang weer voorbij en bent u al aan de kerstvoorbereidingen bezig. Kerst in Valencia, kerst in Barcelona, allemaal leuke dingen om naar uit te kijken. Voor ons wordt het weer kerst in Corona land, maar daar gaan we het maar niet meer over hebben en eind december wie weet hoe het er dan voor staat en zitten we misschien toch wel aan het kerstdiner bij restaurant Maxim!

Deze week, als het weer zo blijft, heb ik eindelijk ook weer eens tijd om ons atelier in te duiken, want het penseelwerk heeft altijd sterk te lijden onder het harkwerk. We zijn inmiddels gestart met het onderwerp "eten en/of drinken". Lekker toepasselijk in deze periode. Of we het nog allemaal voor de kerst op kunnen hangen is maar de vraag, maar we doen ons best en het blijft een hobby.

Lieve clubgenoten met deze druilerige penseelstreek wens ik u allemaal hele mooie, warme en gezellige feestdagen toe.. waar u die ook door gaat brengen. Blijf coronavrij en wij schilders wensen u allen een gezond en voorspoedig 2022 toe.

Ietje

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

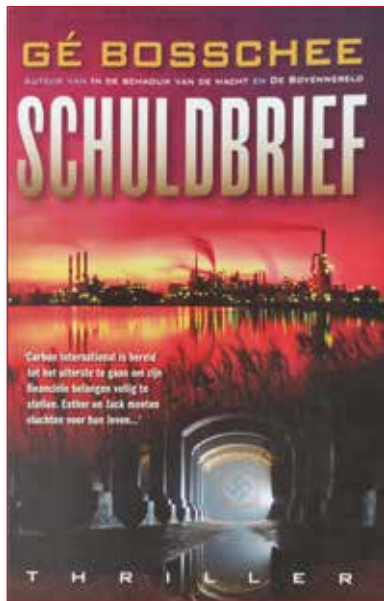
AUTORONDREIZEN

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



8 dgn vanaf € 295 p.p.
www.autoreiswinkel.nl

Gé Bosschee - Schuldbrief



Augustus 1944. In het zicht van het einde van het Derde Rijk komen in Straatsburg nazi-kopstukken en topmannen van het chemische conglomeraat Carbon international bijeen. Doel van de bijeenkomst is het overbrengen van kapitaal naar Zuid-Amerika om het Derde Rijk opnieuw op te richten en een vluchtroute te organiseren voor SS'ers en Gestapoleiders.

Vijfenvijftig jaar later publiceert Esther Brautigam een boek over haar ervaringen als kampslachtoffer, waarin zij de dwangarbeid die kampgevangenen in de Duitse bedrijven (waaronder Carbon) moesten verrichten, aan de kaak stelt. Uit naam van alle slachtoffert eist zij alsnog schadevergoeding.

Carbon International is bereid tot het uiterste te gaan om zijn financiële belangen veilig te stellen. Esther en Jack moeten vluchten voor hun leven...

Agustín Martínez - Meisjes vermist

In het bergdorpje Monteperdido, dat onder de dreigende toppen van de Spaanse Pyreneeën ligt, verdwijnen op een dag twee elfjarige meisjes. Ze zijn nooit meer gezien. De hechte gemeenschap van het dorp lijdt onder het verlies van Ana en Lucia.

Vijf jaar later wordt er een gecrashte auto in een ravijn gevonden. In die auto vindt de politie de nu zestienjarige Ana naast het lijk van een man. Ze is gewond en in shock, maar ze leeft. Waar is Lucia? Leeft ze nog?

Commissaris Sara Campos heropent de zaak. Een wanhopige zoektocht naar Lucia begint.

Onder de inwoners van Monteperdido groeien de verdenkingen ongebreideld: was de dader een vreemde, of een van hen?





Le Dauphin
Restaurant

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 December

Heteste massage 1 uur €45

PVC Clickvloeren &
Hogedruklaminaat

Wontrend 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 Wontrend 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

Programma:

- > Gershwin : "an American in paris"
- > Grieg: pianoconcert
- > Saint-saens: derde vioolconcert

"Hij is niemand en bezit niets" schreef zijn aanstaande schoonmoeder aan haar vriendinnen toen Edvard Grieg (1843-1907) met haar dochter wilde trouwen, "en hij schrijft muziek waar niemand naar wil luisteren!" En tóch wil ik u zondagmiddag zijn pianoconcert laten horen: soms overdonderende, soms ingetogen muziek, maar zó aangrijpend dat het concert binnen de kortste keren de hele wereld veroverde... behalve dan die schoonmoeder.

Minstens zo aangrijpend en romantisch is het derde vioolconcert van Camille Saint Saëns (1835-1921) het aanbeden wonderkind dat later een onuitstaanbaar mens werd. Dat concert veroverde ook de wereld, behalve zijn geboorteland Frankrijk dat hem links liet liggen omdat men hem daar niet meer lustte vanwege zijn moeilijke karakter.

Deze muziekmiddag is extra bijzonder omdat de soliste in het pianoconcert én het vioolconcert één en dezelfde persoon is: het fenomeen Julia Fischer. Het is een opname van het gedenkwaardige Nieuwjaarsconcert uit 2008.

De matinee wordt gestart met "An American in Paris" van George Gershwin (1898-1937). Dit symfonische gedicht kreeg enorme populariteit vanwege de Broadway-achtige sound en de speelse sfeer: Gershwin sleurt ons mee door Parijs met zijn taxi's (er klinken zelfs echte claxons), zijn terrasjes en zijn nachtleven. Gershwin was zelf een flierefluiter en feestbeest van jewelste, dus Parijs lag hem wel!

De matinee begint om 14.30 uur en eindigt om ca. 17.00 uur
Iedereen is van harte welkom!

Erik Hulleman



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



Pijn in de onderrug

Pijn in de onderrug komt veel voor. Vaak betekent dit niet dat de rug kapot of beschadigd is. Mensen met lage rugpijn hebben pijn of pijscheuten in de onderrug. Dat gaat dan om het gebied tussen het stuitje en zo'n vijftien centimeter daarboven. De pijn kan links, rechts, in het midden of aan allebei de kanten zitten. De pijn straalt soms ook uit naar bijvoorbeeld de bil of het bovenbeen. Ook kan er sprake zijn van een slapend of tintelend gevoel. Sommige mensen hebben voortdurend pijn, anderen af en toe.

Manuele therapie bij pijn in de onderrug
Manuele therapie wordt toegepast bij functiestoornissen van de gewrichten, spieren en/of zenuwen. Bewegingsbeperkingen gaan vaak samen met zowel pijn als met het slechter kunnen bewegen van die gewrichten. Dit heeft vaak weer invloed op de lichaamshouding. Het doel van manuele therapie is aan de ene kant het beter laten bewegen van de gewrichten en aan de andere kant de houding en bewegingen te verbeteren. Hiervoor gebruikt de manueel therapeut een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast. Veelal kunnen

klachten in gewrichten door de manueel therapeut positief beïnvloed worden. Klachten gerelateerd aan het bekken of in het bekkenbodemgebied kunnen ook een oorzaak hebben vanuit de lage rug en heup regio, deze klachten worden vaak onderhouden in het bekkengebied als de lage rug en / of de heup regio niet goed functioneert.

Manuele therapie kan ook worden toegepast bij onder andere de volgende klachten:

- Hoofd- en nekpijn in combinatie met het slecht kunnen bewegen van de totale wervelkolom;
- Lage rugklachten, al dan niet met uitstraling naar de benen, buik- en bekkengebied;
- Hoge rugklachten, al dan niet in combinatie met rib- en borstpijn in combinatie met
- Verminderde beweeglijkheid van de totale wervelkolom;
- Instabiliteitsklachten in de lage rug;
- Heupklachten

Wist u dat u ook voor een eenmalig consult bij de manueel therapeut kunt aankloppen? Dit kan u helpen inschatten met wat voor type rugklachten u te maken heeft, wat u kunt verwachten en welke adviezen u kunnen helpen.

Meer weten? Dan kunt u mailen naar info@medifitreha.com. Voor een afspraak kunt u bellen naar onze receptie 966 495 448.

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



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





Bij Clinica la Alegria kunt u tegenwoordig kiezen uit twee vrouwelijke huisartsen en één mannelijke, zodat er altijd wel een arts is die bij u past! Graag stellen we een nieuwe huisarts aan u voor: dokter Esther Broekhuizen.

Met veel plezier werk ik sinds de zomer als huisarts in La Alegria. In Nederland heb ik precies tien jaar mijn eigen praktijk gehad in een dorpje vlakbij Amsterdam. Daarnaast heb ik op verschillende leuke plekken ervaring opgedaan, zoals Texel, het strand van Zandvoort en voorafgaand aan mijn opleiding tot huisarts als keuringsarts bij Defensie in Amsterdam.

Als huisarts vind ik het belangrijk om goed te luisteren en de 'hele' mens te zien in plaats van alleen de klacht waarmee iemand komt. Mijn werkwijze kenmerkt zich door, indien mogelijk, samen beslissingen te nemen over de behandeling. Ik heb er geen moeite mee van protocollen en standaarden af te wijken als dat nodig is. Één van de mooiste dingen van ons vak vind ik de band die je met mensen opbouwt, waarbij openheid en vertrouwen van essentieel belang zijn.

Tot slot vind ik het heel fijn samen te werken met onze twee collega-huisartsen Gawein en Anne-Marie, en natuurlijk met het hele team van Clinica La Alegria! Hopelijk kunnen wij u samen goed helpen en voelt u zich altijd welkom!



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

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

Websites: la-alegria.es
drnorahendriks.com

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



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.

Op 2 november konden we nog net het tuinbezoek bij Coral meemaken wegens uitgestelde terugreis naar het vochtige België. We spraken af aan het station van Teulada, we wisten niet echt de correcte locatie maar kwamen uiteindelijk op een wegje terecht waarop we hoopten geen tegenliggers te ontmoeten want achteruit rijden was geen optie. Aan het einde van de weg kwamen we op een mooi groot domein met een prachtige woning die volledig integreerde met de omgeving. Ter plekke hadden we een fantastisch zicht op de stoere Montgó en de zee.

De 11000m² was verdeeld over twaalf niveaus die, kwestie van locatie-herkenning, elk een nummer kregen. Een gps en survival pakket om de weg naar de woning terug te vinden was nèt niet nodig. Bleek dat vorig jaar juli 7000m² van de tuin door een brand werd vernield. De brand, waarbij Coral enkele angstige uren doorstond, reikte tot vlak aan de woning en de sporen ervan zijn nog steeds te merken in het landschap.

Bij het binnengaan van de tuin valt ons het bord "moe's tuin" op waaraan een anekdote hing die terug gaat tot destijds in Nederland. De Spaanse tuinier vertaalde het naar 'Moes-tu-in'. In het gedeelte aan het zwembad kwam het creatieve talent van Coral ten volle aan bod: bomen en takken die in leuke kleuren werden geschilderd of gedecoreerd met allerlei dagelijkse voorwerpen. Het geheel krijgt hierdoor een zeer sprookjesachtig uitzicht. Bij onze tocht doorheen de tuin werd duidelijk dat, naast de tuinwerken op zich, welk een enorme infrastructurele arbeid er verricht was doorheen de jaren. Het aantal stapstenen en aangelegde paden is niet in tientallen of honderdtallen meters uit te drukken. Zware werken die door Coral meestal zelf en eigenhandig werden uitgevoerd. Dikwijls werden bestaande elementen opgenomen in het landschap, zelfs een oude tuinzetel werd be-klimopt.

De tuin bevat een enorme collectie planten en bomen waarbij Coral steeds de nodige gespecialiseerde toelichting en bijhorende anekdotes kon geven. In het bovenste deel van de tuin konden we, goed beschermd onder het hoge gras, een zeldzame *spiralis spirantis* vinden (een orchidee die alleen op zéér kalkrijke grond voorkomt). Zelfs een enorme (de grootste in Europa) pijlstaartrups konden we spotten. Deze reuze rups van ongeveer 10 cm groeit uit tot een zeldzame doodshoofdvinder.

Bij de rondgang door de tuin moesten soms niveaus van enkele meters overbrugd worden waarbij Peter als stoere ridder en helpende hand diende om de dames over hun hoogtevrees te helpen.

Na onze aangename en leerrijke 'safari' was er koffie en hapjes. Toen de wijn werd geopend kwamen ook de straffe verhalen boven en werd er nog lang en gezellig nagekaart. Voldaan en nog steeds onder de indruk vatten we de terugweg aan opnieuw hopende op géén tegenliggers...



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**

Ondanks de slechte weersvoorspellingen verzamelden zich 15 enthousiaste bergstappers om 10.00 uur bij Pan Pan y Jamon Jamon in Moraira.

We reden zoveel mogelijk met elkaar mee naar het startpunt Creu del Portitxol in Javea. Een prachtige wandeling op dit schiereilandje begon.

De afdaling ging prima, hier en daar wat natte treden wat prima verliep. Onderweg werd gestopt om te genieten van de mooie zeezichten en wat te nuttigen. Intussen begon de zon te schijnen.

Na wat klimwerk kwamen we aan op het eindpunt bij het kruis, waar we een prachtig uitzicht hadden op de kuststrook van Javea en de wilde zee om ons heen.

Na ongeveer 1 1/2 uur waren we terug bij het startpunt en ging iedereen huiswaarts, deze keer een wat makkelijker wandeling dan gebruikelijk.

Bergstap groeten,

Harm



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

Van 26 oktober tot 30 oktober was de Bridgereis van de NVOC. Dit jaar was de locatie Canet d'en Berenquer, circa 30 km ten noorden van Valencia. Onze intrek namen wij in een 4* hotel. Iedereen had een kamer met uitzicht op de Mediterranée. De competitie bestond uit 4 rondes, verspreid over vier dagen, van elk 24 spellen. De degens werden gekruist door totaal 10 paren. Daarnaast waren er ook nog 3 niet bridgers meegegaan.

Elke morgen konden we genieten van een uitgebreid ontbijtbuffet. Vervolgens trok iedereen zijn of haar plan voor de dag. In de omgeving van het "strijdtonnel" waren diverse mogelijkheden om ons te vermaken. Zoals de ondergrondse rivier van St Joseph in Vall d'Uixó, de plaats Sagunto. Enkele gingen naar het plaatsje Onda voor een bezoek aan het jaarlijkse stierenrennen. Zij keerden gelukkig heelhuids terug, want zoals is gebleken is dat niet helemaal zonder gevaar!

Aan het einde van de middag werd de "bridge-arena" betreden om te strijden om de felbegeerde eervolle 1e plaats die aan het einde van de vier dagen was te behalen. Tijdens de pauze na 3 rondes bridgen was er altijd de gelegenheid om in de bar van het hotel iets te drinken. Zo ook na afloop waar wij onder het genot van een drankje konden napraten over de geleverde prestaties. Hierbij is het ons elke keer gelukt om de denkbeeldige bel voor de laatste ronde te halen.

Op vrijdagmiddag na de 4e ronde en in totaal 92 spellen werden de uiteindelijke winnaars bekendgemaakt t.w. Jan en Ricky van Dijk waren de glorieuze winnaars. Zij hebben geen moment van zwakte getoond en hebben de overige paren het nakijken gegeven. De organisatie was in de betrouwbare handen van Frans van de Steenoven. Hiervoor verdient hij alle complimenten, want zonder Frans geen bridgereis. Hij werd hierbij ondersteund door Marijke Zaar. Na afloop bedankt Ricky Frans om vervolgens samen met Lida een bridgelied te zingen met enthousiaste ondersteuning van de overige bridgers.

Afsluitend nodig ik iedereen die belangstelling heeft om te willen bridgen uit om op vrijdagmiddag of maandagavond naar het clubhuis van de NVOC te komen om mee te spelen. Van te voren aanmelden bij Frans (fransvandesteenoven@hotmail.com).

Max van Putten



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 hooggekwatificeerde 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



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

In 1995 werden we door een professor in de neurologie naar Ethiopië uitgenodigd voor oogheekkundig werk. Kwamen op een zaterdagochtend aan in Addis Abeba en werden daar in een lief hotelletje onder gebracht. Troffen er een fysiotherapeut, ook Nederlands, ook door de professor uitgenodigd en ook hij kende de prof niet, anders dan van de uitnodiging om te komen. Ook waren we alle drie de volgende dag bij de prof thuis op de lunch gevraagd. We werden opgehaald door een auto met chauffeur. Vanaf dat moment begonnen de verrassingen.

We hadden stilzwijgend aangenomen dat die lunch bedoeld was om ons te leren kennen dus wij drieën, de prof mogelijk met zijn vrouw erbij en al of niet nog anderen. Niet dus. Het was toen we arriveerden al behoorlijk druk, een fikse tuinparty. Binnen een flinke tafel helemaal volgezet met schalen vegetarisch eten, groentes, salades, deegwaren. Ethiopië kent naast vlees een zeer uitgebreide cuisine aan vegetarische gerechten. Weer buiten werden ons op het gras stoelen toegewezen en zodra we zaten kwam het goed voorziene drankenkarretje langs, verschillende merken whisky, cognac, brandy en veel meer, alleen sterk spul. Het was warm en moest nog middag worden! We werden even door de prof begroet maar hij had veel meer gasten. Het karretje bleef de ronde doen en de stemming zat er goed in. De rest wist wat er kwam.

Intussen had ik verderop halfhoog in de struiken een groot stuk kant gezien, zag het niet precies, het leek een lange bruidsjurk. Geen idee waarom ze die in de tuin hadden opgehangen? Toen de lunch werd aangekondigd wezen ze richting "bruidsjurk". Wij er heen. Daar aangekomen bleek het een kanten gordijn te zijn. Vóór dat gordijn stond een rond tafeltje met een hele berg scherpe aardappelmessjes. De onthulling: gordijn werd met trots door de prof opzij gedaan en daar hing: een halve koe, voor de gelegenheid diezelfde ochtend geslacht en in de lengte door midden gezaagd. In onze jeugd zagen we ze soms zo bij de slager hangen. Als toch een beetje eregasten mochten wij vooraan staan en als eerste een mesje pakken om het door ons gewenste stuk vlees uit de koe te kerven. Gelukkig nam de gastheer voor ons de honneurs waar. Daarna viel iedereen, voorzien van zijn mesje op de koe aan. We waren in een "rauw vlees party" beland. Even wennen... Het vlees snijdt je tussen je gestrekte vingers in blokjes en eet het met een sausje rauw op.

Niet die arme fysiotherapeut, die was nagenoeg van de wereld van de walging. Hij was, zo zei hij, een geboren "kernvegetariër". Geschokt als hij was kreeg hij, de ruim voorradige, zeer smakelijke vegetarische gerechten ten spijt, alleen nog maar een klein hoopje droge, witte rijst door zijn keel terwijl de rest zich uitgebreid te goed deed aan alle heerlijkheden.



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

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

ANWB Benidorm

Edif. Coblancia 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.

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

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. Voor de maand december 2021 is ds. Henk Linde uit Hoogeveen onze predikant. Voor januari, februari en maart 2022 is Ds. Jolien Nak uit Hillegom onze predikant.

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

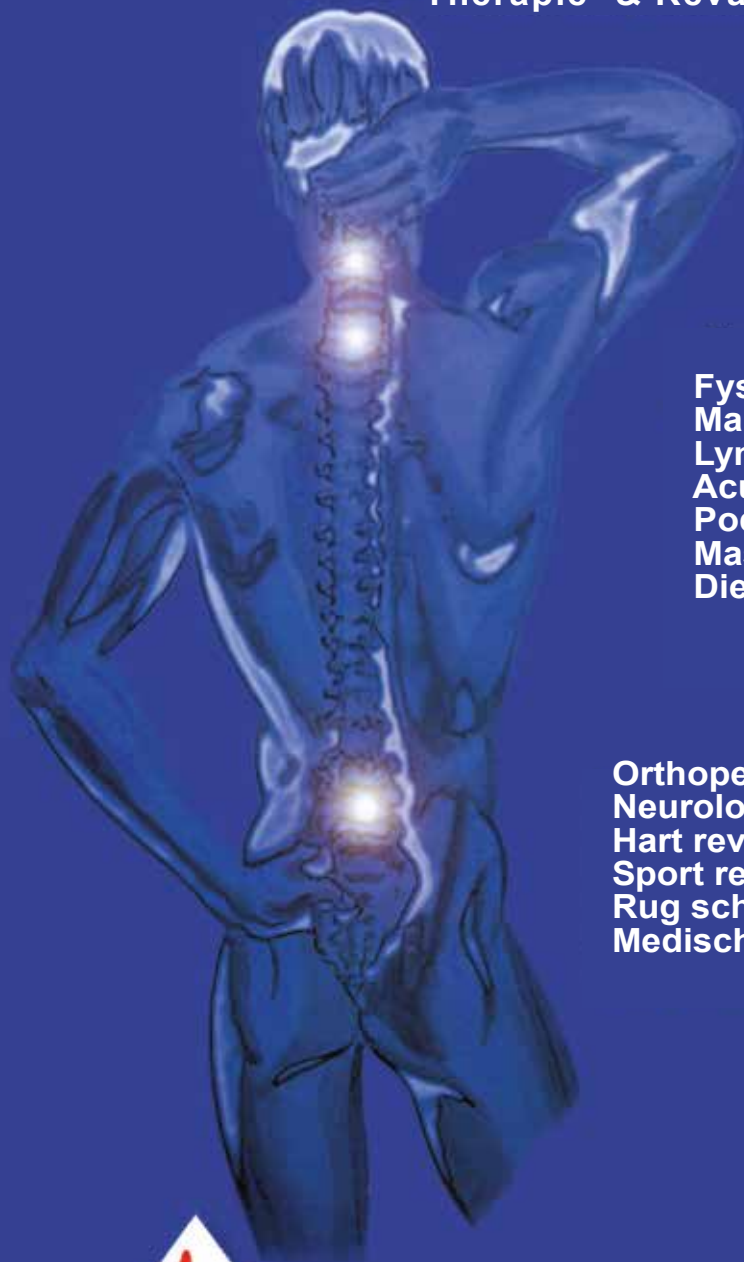
 (+34) 637 74 44 16

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

