

Por Favor NVCB

Maart 2017



Buena Vista

food & drinks

Paseo del Mediterraneo 23 (boulevard)
Altea, Spanje, tel.nr. 96 5841636

Menu del Dia
€ 11,-

7 DAGEN PER WEEK
GEOPEND
VAN 11-19 UUR

tripadvisor

Find us on:
facebook

NVCB

Nederlandse Vereniging Costa Blanca
Telefoon: 643 306 187

Verenigingsgebouw

Carrer Lisboa 5
Bello Horizonte La Nucia



Email info@nvcb.net
Website: www.nvcb.net
Bankrelatie
Banco Popular Español

Rekening IBAN
ES34 0075 1294 6506 0005 2973

Hoofdbestuur	Inhoud	Pagina
<p>Voorzitter Gerrit Kruse Tel. +31 614 649 845 voorzitternvcb@gmail.com</p> <p>Secretaris Chris van Gennip Tel. 634 366 717 secretaris@nvcb.net</p> <p>Penningmeester Cobi de Dooij-Fuchs Tel. 605 152 213 penningmeester@nvcb.net</p> <p>Lid, 2e voorzitter Vacature</p> <p>Lid, 2e penningmeester Wim de Vos Tel. 617 623 863 w.a.devos@gmail.com</p> <p>Lid, Annemieke Post Tel: 642 601 542 annapost@outlook.com</p> <p>Lid, (a.i.)Technische zaken Gerard Derksen Tel: 642 019 991 gehederksen@outlook.com</p>	Overzicht vaste activiteiten	4
	Functies en taakverdeling	5
	Van de voorzitter	6
	Evenementenkalender,	7
	Jaarverslag secretaris	9
	Fallas feesten Valencia	13
	Waar gaan we nu eens heen?	17
	Waar gaan we nu eens heen?	17
	Biljartles	19
	Faro de Plata	21
	Columns Geraniums	23
	In gesprek met...	24
	Ik las in El País	27
	De opgesloten maagd van Rojales	33
	Aankondiging expositie	34
	Ziekenboek	37
	Computerles	39
Koop en Verkoop/ Valentijnsrit	41	
Klaverjas	43	
Van de chiropractor	45	
Adverteerders / Tarieven	46	

Foto cover: Russisch-Orthodoxe kerk, onderdeel NVCB Valentijnsrit

Vaste activiteiten *Alleen toegankelijk voor leden!*

Dag	Aanvang	Einde	Activiteit
Maandag	10.00	12.30	Inloop en inschrijf leden en bloeddrukmeten
	10.30	13.00	Jeu de Boules
	10.00	13.00	Computercafe, Biljarten Libre
	12.00		Lichte lunch
	13.00	16.00	Entertainment (alleen voor repetities)
	17.00		Soos en Maaltijd
	19.30	24.00	Klaverjassen
Dinsdag	10.00	11.00	PorFaFit sporten
	11.00	13.00	Mandala's tekenen
	14.00	18.00	Bridge (zaal open 13.15).
Woensdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
	13.30	17.00	Klaverjas
	14.30	16.00	Jeu de Boules
Donderdag	10.00	13.00	Schilderen en Tekenen
	10.00	11.00	Spaanse les, beginners
	11.30	12.30	Spaanse les, gevorderden
	13.30	16.00	Beeldhouwen/Boetseren
Vrijdag	10.00	13.00	Biljarten Libre
	10.30	13.00	Jeu de Boules
	10.00	13.00	Computerles (aleen na aankondiging)
	14.00	18.00	Bridge
	18.00		Soos en Maaltijd
	19.30	23.00	Biljarten Libre
Zaterdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden



Hoofdsponsor van de NVCB

Hospital Clinica Benidorm HCB komt elke maandag vanaf 11.00 uur in ons clubhuis uw bloeddruk en indien nuchter ook uw suikerspiegel meten.

Funcities/Taakverdeling seizoen 2016-2017

Biljarten	Rob Bakker	966 868 621
Bridge	Corrie van der Vlies	672 556 782
Bowlen	Aad Wessling	965 878 814
Bridgeles	Ans van Bijsterveld	652 433 871
Computers	Trudy Visser	646 756 423
Evenementen	Vacant	
Entertainment	Aad Wessling	965 878 814
Gastvrouwen	Henny Derksen Greetje van den Berg Antoinette Heijnen	
Creativiteit	Vacant	
Instuifsoos	Vacant	
Jeu de Boules	Bert van Duivebode	653 193 697
	Toon Akkermans	620 639 559
Klaverjassen	Martha van Hamelsveld	680 827 342
	Aad Wessling	965 878 814
Kuieren	Vacant	
Ledenadministratie	Wim Heijnen	619 592 698
	Corrie van der Vlies	672 556 782
	Nel Arends	966 881 630
	Mona Kapsenberg de Cock	
PorFaFit	Jellie van Althuis/Henny Derksen	696 270 084
Spaanse les	<i>Contactpersoon</i> Nel Arends	966 881 630
	<i>Docent</i> Joke Krediet	
Tekenen/Schilderen	Margaret de Vree	673 397 320
Mandala's tekenen	Mimi Dix	966 896 002
Technische Dienst	Gerard Derksen	
Team Redactie Nieuwsbrief	John de Kievith (<i>samenstelling/layout</i>) Marianne de Wit (<i>samenstelling/layout</i>) Guis Schaaf (<i>acquisitie</i>)	redactie@nvcb.net
Ziekenboeg	Irene Godderij	682 463 744

Van de voorzitter



Vacatures bestuursfunctie

In een rondschrijven naar alle leden heeft het bestuur al uitgelegd dat versterking van het bestuur hoognodig is. Als het niet mocht lukken minimaal drie nieuwe bestuursleden te vinden is het onzeker of de bestuursleden die nu in functie zijn in het bestuur willen blijven.

Wij achten het, voor onszelf en voor de vereniging niet verantwoord een grote club als de onze met een dergelijk onderbezet bestuur te besturen.

De nood is dus zeer hoog, op termijn staat zelfs het voortbestaan van onze NVCB op het spel!

Zeker nu de recente problemen zijn overwonnen en de vereniging weer groeit en bloeit zou het wel heel droevig zijn als onze, al ruim veertig jaar bestaande vereniging, alleen door het ontbreken van een bestuur zou moeten worden opgeheven.



We doen hierbij dus nogmaals een dringend beroep op leden met enige ervaring in het besturen, voldoende mogelijkheden en een zeker verantwoordingsgevoel;

Stel u kandidaat voor het bestuur en red de NVCB!

*Namens het bestuur
Gerrit Kruse, voorzitter NVCB*

Evenementenkalender

Maart	13	Algemene Ledenvergadering
	13	Diëtiste met kookworkshop (Uitgesteld)
	19	Busreis naar het Fallasfeest Valencia
	18	Bingo met.. Shoarma met patat
	20-24	Vijfdaagse clubreis naar Madrid
	26	Schilderijen expositie
	??	Bingo met maaltijd
April	9	Maaltijd
	16	Paasbrunch
	24	Diëtiste ?
	27	Koningsdag

Let op! Deze kalender is een voorlopige planning, let altijd op de mailings en de affiches!

Niet vergeten!

Maandag 13 maart 2017 Algemene Leden Vergadering NVCB

- ◆ Het financiële jaarverslag en begroting 2017-2018 is voor de vergadering op verzoek beschikbaar bij de penningmeester deze stukken zullen ook op de vergadering beschikbaar zijn.
- ◆ Het jaarverslag van de secretaris is in deze Nieuwsbrief "PorFavor" afgedrukt.
- ◆ Op onze website staat nogmaals de agenda en de toelichting daarop die u ook via email zijn toegestuurd.
- ◆ Kandidaten voor een functie in het bestuur kunnen zich nog steeds melden bij het bestuur.



Vamos a comer

Restaurant LaCena by Nola

Dagelijks geopend van 10:00 tot 23:00 uur

U kunt bij ons op elk moment van de dag genieten van verse en huisgemaakte gerechten met een goede huiswijn en leuke bediening!

Ontbijt met verse jus d'orange, mini baguettes, beenham, kaas, jam en uiteraard een lekker kopje koffie voor € 7,95 p.p.

Lunch met een verse rustieke baguette, verse pasta, salade of bijvoorbeeld een lekkere saté met huisgemaakte friet € 9,95 p.p.

Diner met keuze uit diverse vlees en visgerechten. Of kies voor een wisselend 3- gangen menu vanaf € 14,95 p.p.

Wij hopen u snel in ons restaurant tegemoet te zien!

Hartelijke groet, Laura & Richard.

LaCena by Nola, Av. del Albir 58, El Albir
(naast de Parking- zondagmarkt)

Voor reserveringen belt u met +34 966864190

lacenabynola@outlook.com



Vamos a comer



Jaarverslag secretaris

Seizoen 2016-2017

Het afgelopen seizoen was een veelbewogen periode die ons nog lang zal bij blijven. Het bijna geheel vernieuwde bestuur, dat bij acclamatie was agetreden, stond voor een zware opgave, zowel wat betreft de huisvesting als wat betreft de financiën.

Tijdens de ledenvergadering van 7 maart 2016 kwam naar voren, dat de verhuurder van Los Rubios, niet van plan was de huur van het pand te verlagen, hoewel dit eerder wel was toegezegd. Ook een laatste gesprek met vader en zoon Kop had niet het gewenste resultaat en we zagen ons genoodzaakt uit te zien naar een andere locatie.

Al tijdens de ALV kwam de naam Bello Horizonte 1 naar voren, waar de huurprijs per maand zo'n € 1000 lager lag.

Omdat voor sommige leden de afstand naar onze nieuwe behuizing een bezwaar kon zijn, werd ook nog naar alternatieve behuizingen gezocht, maar geen enkele locatie kon ons hetzelfde bieden.

Uiteindelijk werd op 22 juli de huurovereenkomst voor het nieuwe clubgebouw getekend en konden we ons gaan voorbereiden op de verhuizing. Maar eerst moest nog een laatste hindernis genomen worden. De heren Kop stelden ons inziens overdreven eisen bij het verlaten van het pand Los Rubios. Er werd uitvoerig gecorrespondeerd over een schikkingsakte betreffende het huurcontract. Uiteindelijk werd de hoge vordering terzijde geschoven en werd er door beide partijen mee akkoord gegaan dat de NVCB een eenmalige vergoeding van € 2500,-, dwz. één maand huur, betaalde.

Het risico van claims in de toekomst was afgewend en we konden opgelucht ademhalen.

Verhuizen kost veel geld en bovendien vroeg onze nieuwe huurder een bankgarantie, wat inhield dat we € 6.000,- moesten reserveren op onze bankrekening, waar we tot het eind van onze huurovereenkomst niet aan mogen komen.

Om toch over voldoende liquide middelen te kunnen beschikken werden er certificaten uitgegeven. Leden en oudleden die de vereniging een warm hart toedragen konden tussen 15 mei en 15 juni een of meer certificaten aanschaffen ter waarde van € 500,- Er werden er 20 van verkocht en het bestuur gaat vanaf 2018 beginnen met terugbetalen.

In de tweede helft van augustus kon dan eindelijk de verhuizing plaatsvinden. Hulde aan Gerard Derksen en zijn ploeg en alle wisselende helpers en vrijwilligers die in actie kwamen om alles te installeren en uit te pakken.

Om onze nieuwe behuizing geschikt te maken moesten er nog een aantal aanpassingen gedaan worden, zoals het plaatsen van een hek om het terras af te sluiten en de aanleg van jeu de boulesbanen in het tuingedeelte.

Maar vanaf 5 september gingen de deuren open en konden onze leden zich weer inschrijven voor het nieuwe seizoen. Een aantal personen van buiten de NVCB mag hier zeker niet onvermeld blijven omdat we konden rekenen op hun steun en advies bij het betrekken van onze nieuwe locatie.

In de eerste plaats consejal Bart Gommans, onze contact persoon bij de gemeente La Nucia en Sabine Tytgat die in deze periode werkzaam was bij de Banca Popolar.

Op zondag 9 oktober vond dan eindelijk de officiële opening plaats met een open dag, het doorknippen van een lint, een toespraak van de voorzitter en een daverend feest. Veel oude en nieuwe leden lieten zich inschrijven en ook veel bewoners uit de omgeving kwamen een kijkje nemen. Vanaf die tijd kon door iedereen weer volop worden deel-genomen aan alle verenigingsactiviteiten en voelden we ons al snel volledig thuis.

Jammer genoeg moesten we in de maand oktober afscheid nemen van onze vicevoorzitter Pieter Weijers.

Na op voortvarende wijze actief te zijn geweest met de verhuizing en alle regelingen er omheen, gaf hij aan een stap terug te willen doen.

Gelukkig blijft hij actief binnen de vereniging. Zijn plaats binnen het bestuur is niet opgevuld.

In november werd door het bedrijf Calor Radiant infraroodverwarming geïnstalleerd in onze behuizing. Net op tijd want we beleefden deze winter voor de Costa Blanca ongekend lage temperaturen. Gelukkig zaten we er warmpjes bij.

Afsluitend kunnen we zeggen dat we een zwaar jaar achter de rug hebben, maar dat het eindresultaat er mag zijn: een gezellige vereniging waar iedereen met plezier komt, waar veel mensen zich vrijwillig voor elkaar inzetten en met goede vooruitzichten voor de toekomst. En laten we niet vergeten: deze club is van ons allemaal samen!

*Chris van Gennip-van der Scheer,
secretaris*



Wie neemt mijn "pen" over?

Bijna een jaar geleden liep ik nietsvermoedend binnen bij El Rubios om de ALV bij te wonen. Ik wist dat het een spannende vergadering zou worden, maar dat ik als secretaris weer naar buiten zou komen, was van tevoren nooit bij me opgekomen. Maar toen tijdens de vergadering bleek dat er dringende mensen in het bestuur nodig waren omdat de vereniging anders op een dood spoor terecht zou komen, keken mijn man en ik elkaar aan. We waren nog niet zo lang lid van deze club, maar waren ons in korte tijd hier zo thuis gaan voelen, dat we vonden dat we het niet konden maken dat zo iets zo maar zou verdwijnen. We besloten dat we er een jaar voor uit zouden trekken om ons in te zetten voor het clubgebeuren, ik als secretaris en hij als backup thuis. Met mij waren er nog zes anderen die er net zo over dachten. En het is een heel bijzonder jaar geworden zoals uit het jaarverslag is op te maken. Een jaar met dieptepunten en hoogtepunten, gelukkig de laatste het meest. De komende jaren kunnen we verder uitbouwen aan wat we zijn: een gezelligheidsvereniging waar mensen graag komen. De moeilijkste periode ligt achter ons. Voor nieuwe bestuursleden zal het een stuk gemakkelijker zijn. Ik weet zeker dat er onder de leden mensen zijn met goede ideeën en voldoende creativiteit die het stokje van me over kunnen nemen!

Chris van Gennip-van der Scheer, secretaris.

EURO-CARS * LA NUCIA

VERKOOP VAN 2de HANDS AUTO'S

- * Alle herstellingen Mechanisch en Carrosserie
- * Invoer van Auto's
- * Autokeuring

Mr. Xavier CLAEYS
Cra. Benidorm - La Nucia
Naast Baranco Hondo

www.eurocarslanucia.com

Tel. 96 687 3860



ALTEA MORAIRA VILLAS

makelaardij • villabouw • architectuur • design



- Makelaar geleid door Nederlands management
- Vele jaren ervaring bij bemiddeling van aankoop / verkoop van Spaans onroerend goed.
- Een vestiging in Moraira & recent geopend een 2de vestiging in Altea.
- Aanbod van bestaande woningen aan de Costa Blanca Noord
- Gespecialiseerd in bouw van moderne villa's middels eigen bouwonderneming.

Momenteel zijn wij naarstig op zoek naar bestaande woningen in Altea en omliggende gemeenten. Heeft u interesse om uw woning te verkopen via ons ?
Neem contact met ons op.

Calle la Mar, 139, ALTEA
Telf: (+34) 961 04 29 40
info@altea-moraira-villas.com
www.altea-moraira-villas.com

ALLES ONDER ÉÉN DAK



Tel.: 966 830 849
www.euroclinarincon.com



THUISZORG
Tel.: 608 218 626 (24h)
www.thuiszorgeuroclinarincon.com

FLORES

asesoramiento jurídico · juridisch advies

Hét advieskantoor aan de Costa Blanca (sinds 2007)

Onze expertise:

- Afwikkeling van nalatenschappen
- Testamenten naar Nederlands erfrecht
- Nalatenschapsplanning
- Juridische & fiscale begeleiding van vastgoedtransacties
- Huurcontracten

GRATIS voor leden!

GRATIS Quickscan op:

- Testamenten

NIEUW VOOR NIET-RESIDENTEN:

Terugvordering Spaanse Erfbelasting & Plusvalia-belasting

mr. Samuel C.R. Totays

notarieel jurist

M: (+34) 618 552 470

drs. Edwin A. Nuijten

adviseur erfbelasting

M: (+34) 644 259 717

Bezoekadres (uitsluitend op afspraak):

Cami de la Mar, 30 - local 7 - Alfaz del Pi

(1^o verdieping boven Supermercado Costa Blanca)

Contactgegevens:

T: (+34) 966 810 798

E: info@floresjuridischadvies.com

W: www.floresjuridischadvies.com

W: www.advieserfrechtinspanje.nl

Samenwerking met mr. Armand Hanser, notaris & estate planner, AMER Notarissen, Raamsdonkveer, Nederland. www.nederlandersinspanje.nl / www.amernotarissen.nl

N V C B E v e n e m e n t e n

Op zondag 19 maart gaan we naar...

Fallas feesten Valencia

Dit wereldberoemde evenement moet u hebben meegemaakt!

**Verzamelen voor vertrek om
14.00 uur bij de Aldi in Albir**

**Terugreis verzamelen om
01.00 uur in Valencia**

**prijs € 20,- incl. kopje koffie
onderweg.**

**Aanmelden voor deelname op maandagmorgen
bij Corrie van der Vlies of per email:
administratie@nvcb.net**

Alleen doorgang bij voldoende deelname!

INMOBILIARIA DURAN

 **REAL ESTATE**

 **MAKELAAR**

 **IMMOBILIEN**

 **EIENDOMSMEGLING**



Wij verzorgen

- Betrouwbare service in uw eigen taal.
- De belastingaangifte voor huisbezitters die niet fiscaal resident zijn.
- Wilt u uw woning verkopen? Omdat u een andere woning op het oog heeft, al tijden droomt van een ander huis of dichterbij uw werk wilt wonen?
- Volledige begeleiding bij aan- of verkoop van uw woning.
- Begeleiding bij het aanvragen van een NIE nummer en de inschrijving in het residentenregister.
- Binnenkort gaat de nieuwe website van ons bedrijf online.

GESTORÍA & INMOBILIARIA DURAN
Avda. del Albir, 35 03581 Alfaz del Pi

Tel.: 687 786 387 / 965 505 692
Email: inmobiliariaduran@alfaz.es
Web: www.duraninmobiliaria.es



*Uw Schoonheidssalon en Spa in
Residentie Ciudad Patricia*

Open voor iedereen!

Voldoende parkeergelegenheid en makkelijk toegankelijk voor minder validen.

Bij ons vindt U een Nederlandstalige Kapper, een Therapeute die u gauw weer op de been helpt met verschillende soorten massages bij allerlei klachten van de nek of rug.

Verder kunt U ook bij ons terecht voor een Cranio-Sacraal, Acupunctuur of Shiatsu Massage.

Ook bieden wij u behandelingen zoals Pedicure, Manicure, Gezichtsbehandelingen en het zetten en bijhouden van Acryl of Gel nagels.

Als U echt eens wilt ontspannen, probeert U eens onze Spa met Jacuzzi, Sauna, Turks Stoombad en Infrarood lampen, onder het genot van een glaasje Cava! U kunt het combineren met een massage of schoonheidsbehandeling.

Belt U voor meer informatie naar 965.994.824 of 616.88.44.68

Maandag tot en met Zaterdag van 9.30 tot 17.00

www.sparadisebenidorm.com

VERHUIZEN

Bel Nico

Tel: 636 028 823

nico.oud@hotmail.com

Thuiszorg op elk niveau:



966 805 714

24 uur per dag bereikbaar

**Huishoudelijke verzorging
Persoonlijke verzorging
Verpleegkundige hulp
Gespecialiseerde verpleging
Particuliere zorg**

- Rollator-Badplank-Bedverhogers-Toiletverhoger € 3,00 per week
Rolstoel € 12,00 per week.
- Wij verhuren ook vele andere hulpmiddelen zoals Douche- en Postoelen
Antidecubitus matrassen-Looprekken etc.
- Wij kunnen u ook helpen met het huren of kopen van een Scootmobiel.

966 805 714

24 uur bereikbaar

Zorgservice Flor • Avda. J.F. Zaragoza 10
Urb. Rinconada Real - local 5
03503 Benidorm

www.dethuiszorgsl.com
zorgserviceflor@hotmail.com

Kantoor open elke werkdag van 09:00 tot 13:00 uur.
Telefonisch 24 uur bereikbaar ook voor hulpmiddelen bezorgen of ophalen.

Waar gaan we nu eens heen?

Verassingen in de Costa Blanca 6

We kennen dat wel, komt er hier in Spanje familie op bezoek en dan wil je die natuurlijk al het moois en interessants laten zien wat onze omgeving te bieden heeft. Natuurlijk de stranden, het gezellige tapas-straatje in Benidorm en zo nog wel wat.

Maar, ook zonder dat we door bezoek een beetje worden gedwongen op pad te gaan is het de moeite waard om gewoon eens iets nieuws te gaan ontdekken.

Want er is in onze Costa natuurlijk veel meer te zien en te beleven. Daarom elke maand in deze nieuwsbrief nieuwe tips voor waardevolle bestemmingen. Volkomen willekeurig gekozen en zo gevarieerd mogelijk.

In de kolom hiernaast staan de bestemmingen die we al eerder hebben aangegeven, de laatste bovenaan en de onderste valt er na enige tijd af.

Isla de Benidorm/ Pauweneiland

Allemaal kennen we dat rare eiland voor de kust van Benidorm wel, een echte verassing kan je het dus niet noemen al weten de meeste van ons niet eens dat het zo heet. Op een mooie, windstille, niet te hete dag is het best een aanrader om eens de boot naar dat mysterieuze eiland te nemen. Er is een pad naar de top en vandaar een adembenemend uitzicht op heel Benidorm en omstreken. Fototoestel niet vergeten! Er is een cafetaria met een heerlijk schaduwrijk terras en mooi zicht op het glasheldere water waar je, met een beetje geluk, de dolfinen verstoppertje kan zien spelen. Ook kan je er een tocht met een "onderzeeboot" nemen en zo genieten van het onderwaterleven.

Pauweneiland

Om de twee uur gaat er een boot vanaf de pier in Benidorm en vanaf Rincon de Loix.



<https://www.excursionesbenidorm.com/en>

Vorige tips:

◆ Chocolade museum Villajoyosa



<https://www.valor.es/en/chocolate-museum>

◆ Klassieke muziek voor de liefhebber



◆ Lavendeltuyn La Cuta in LLiber bezoeken.

Info: www.thelavendergardens.com





clinica dental albir

Adjan van Bergeyk
Bert Bruggeman

- Reguliere tandheelkunde
- Kroon- en brugwerk
- Implantologie
- Mondhygiëne / Parodontologie
- (Klik) Protheses
- Orthodontie voor alle leeftijden

**Een gezond gebit
en een stralende lach!**

Bulevard dels musics 18
Edificio Vinal, Bloque II, local bajo
03581 Playa del Albir
Tel.: 966 866 883
www.clinicadentalalbir.com
info@clinicadentalalbir.com

Caraby

★★★★★
RESIDENCIAL

PERROS Y GATOS · ESCUELA CANINA

HOTEL CANINO Y FELINO
HONDEN EN KATTEN PENSIOEN

ESCUELA DE ADIESTRAMIENTO
HONDENOPLEIDINGCENTRUM

PELUQUERIA CANINA
TRIM SALÓN

CRIADERO
RASHONDERFOKKERIJ

BOUTIQUE CANINO
PET SHOP



facebook

TEL.: 965 855 981 - MÓVIL: 660 103 003
www.caraby.net - info@caraby.net
BENIDORM

MUEBLE INTERNACIONAL




Hablamos / We speak:



Altea ← N-332 → Albir / Alfaz →

Don Bricolage Gascón Vivienda House Bici Tienda **MUEBLE INTERNACIONAL** Grúas Ruiz

Visítanos en / Visit us: Pda. El Planet, 209. 03590 Altea
Horario/Timetable: L-V: 09:30 a 13:30 / 17.00 a 20.00 - S: 09:30 a 14:00 hs
Tel.: 96 584 12 43 - muebleinter@yahoo.es

(advertentie)

**Dr. Walter van Harmelen**

GYNAECOLOGIST

Leanna McKinley

ASSISTANT RADIOLOGIST

**1-stop kliniek**

Al deze testen kunnen op de zelfde dag worden verricht

Botdichtheidsmeting

Naar welke afwijking wordt er met een botdichtheidsmeting gezocht?

Met een botdichtheidsmeting wordt er gezocht naar osteopenie en osteoporose.

Lopen alleen vrouwen een risico?

Nee, zowel mannen als vrouwen lopen risico wanneer zij ouder worden.

Echografisch Onderzoek**Waarom doen we echografisch onderzoek?**

Echografisch onderzoek geeft de mogelijkheid om naar interne organen en dieper gelegen weefsel van de borst te kijken.

Wat is 4D echografie?

Met 4D echografie kunnen kleine filmpjes gemaakt worden van de baby tijdens de zwangerschap.

Digitale Mammografie**Wat is het voordeel van digital mammografie?**

Bij een digitale mammografie wordt de laagst mogelijke hoeveelheid straling gebruikt en kunnen de beelden achteraf worden uitvergroot en kan het contrast veranderd worden voor een betere beoordeling.

Wanneer is een mammografie noodzakelijk?

Bij aanwezigheid van een knobbelletje in de borst.
Screening bij gezonde vrouwen kan gestart worden vanaf 40-45 jaar om de 1-2 jaar.

Minimaal Invasieve Chirurgie

Minimaal invasieve chirurgie, laparoscopie of hysteroscopie, zijn de beste technieken voor eierstokcysten, poliepen en Veesbomen.

Bij deze 2 technieken zijn er minimale littekens een sneller herstel na de operatie is en verblijft men een minimale tijd in het ziekenhuis.

CALPE - MORAIRA - BENISSA - BENTACHELL - JÁVEAWebsite: www.5starclinic.com

Mobile +34 620179108

**Kom eens kijken bij een...
Biljartles!**

Voor de liefhebbers of die dat willen worden is er elke week Biljartles!

Elke dinsdagmorgen van

11.30 uur - 13.00 uur

Aanmelden bij:

Janus de Doij

Ook voor dames!

(we hebben al 4 vrouwelijke leden!)

We willen weer beginnen!

Klaverjas - Bridge - Sjoelen - Darten - Tafeltennis en andere gezelschapspelen en natuurlijk onze gezellige Praattafel.

Elke DONDERDAGMIDDAG

voor alle NVCB-leden.

In de nieuwe locatie Bello Horizonte Carrer Lisboa 5

Maar....

Er wordt nog een coördinator voor deze middag gezocht! Wie o Wie?



canal digitaal

TV VLAANDEREN
DIGITAAL

Wi Fi

Problemen met de TV? Geen zenders meer?

Wij lossen het snel voor u op!

Ook voor internet en mobiele telefoon bent u bij ons aan het juiste adres.

Komt u gerust eens langs!

U wordt altijd geholpen in uw eigen taal door Bryan, Rik en Ferron

965 020 069

672 567 891

SAT4U - Satelite for you SL
C/ Serra Gelada 66, la Nucua

www.sat-4u.es

 [sateliteforyou](https://www.facebook.com/sateliteforyou)

GEOPEND MAANDAG T/M VRIJDAG, 09.00 TOT 17.00

In stevige pas of elegante draf op weg naar **de Faro de Plata**



*De Faro de Plata is in juli de hoogste prijs op het jaarlijkse **filmfestival in L'Alfas del Pi**. Veel bekende, vooral Spaanse, acteurs en actrices zijn in hun mooiste kledje en in ongetwijfeld elegante pas over de rode loper naar voren gekomen om hebben daarna de fel begeerde 'Zilveren Vuurtoren' stralend boven hun hoofd getild.*

Die elegante en vaak stevige pas wordt ook beoefend door de wandelaars en hardlopers op weg naar de echte 'Faro de Plata', de vuurtoren van Albir. Het is een gewilde aankomstplaats voor stevige wandelaars en sterke hardlopers, die de 2,5 km omhoog en daarna weer omlaag ongetwijfeld in heel andere, maar zeker niet minder mooie kledjes afleggen.

Een lekker parcours, waarvan een gedeelte door een beschermd natuurgebied loopt (Sierra Helada), met mooi lopende, glooiende bochten, een plezierige niet voortdurende keiharde ondergrond en prachtige uit- en vergezichten, die je leiden naar, een dit jaar (2011) wel zeer feestelijke, half-finish, de vuurtoren van Albir. Op 1 juli 2011 werd de geheel gerestaureerde vuurtoren officieel heropend en kan, in tegenstelling tot het verleden, ook van binnen uitgebreid worden bekeken door

hard- en minder harde lopers.

Er zal een blijvende tentoonstelling zijn van kunstcollecties, die te maken hebben met de scheepvaart, het milieu en de Middellandse Zee. Drie expositieruimten van samen 150 m2 zullen de geschiedenis vertellen van deze bejaarde wachttoren, die oorspronkelijk diende om te waarschuwen tegen de voortdurende aanvallen van de Barbarijse piraten, die vooral de haven van Altea als hoofdprijs wilden veroveren.

In 1863 werd deze toren *Faro del Albir* in gebruik genomen als vuurtoren, in 1921 aangepast aan de internationale maritieme normen. En nu dus voor 60.000 euro gerestaureerd om in haar nieuwe leven niet alleen de boten veilig te blijven gidsen op weg naar de haven, maar ook de wandelaars en hardlopers een extra wel heel unieke prijs te geven, nl. zij krijgen halfweg hun gezonde en oogstrelende doel inzicht, in de unieke geschiedenis één van de belangrijkste symbolen van Albir en een begrip voor gezonde wandelaars en hardlopers van 'een rondje Vuurtoren'.

Ook geschikt voor een mooie, rustige wandeling voor het hele gezin.

Copyright www.costablancavoorjou.com



Wij willen het beter

- Verzorging en verpleging aan huis voor tijdelijke en permanente bewoners aan de Costa Blanca.
- Nederlandstalige medewerkers met hart voor de zaak.
- De Nederlandsche Huiskamer, dagopvang.
- Montebello Thuiszorg is gecontracteerd door meerdere zorgverzekeringen.

www.montebellothuiszorg.com
montebellothuiszorg@gmail.com

Geraniums 1



De geraniums. Een hartstikke leuke dankbare plant voor op het balkon. Kan ik maanden van genieten. Een beetje punniken aan oud bloem en blad en bloeien langer dan menigeen. Maar in de vensterbank – is toch wat er mee wordt bedoeld – zie ik ze zelden meer. Wel dat er achter het raam, naast die vensterbank, vaak mensen zitten. Vrije mensen die hun krantje lezen. Of bij een lekker kopje koffie een puzzeltje maken. Die dagelijks gewoon genieten van hun vrijheid. Lekker, niet meer naar hun baas hoeven. En in plaats van medelijden, of 'dat zal mij niet gebeuren', het verschijnsel gewoon zien als ook jouw toekomst. In elk geval een respectvolle keuze die een mens kan maken na een leven van werken en plicht. Dat het na gedane arbeid goed rusten is. Een legitieme manier. En natuurlijk mag jij en een ieder ander zijn vrije tijd anders invullen. En als je toch die geraniums wil blijven gebruiken, maak er dan een zegening van, een pluspunt in plaats van een verwijt of vorm van gebrek of nalatigheid. Zo van; "He, he, eindelijk lekker achter.....". En inderdaad, ook ik zit bijna dagelijks, een poosje of wat langer, in de stoel achter het raam. Ik lees daar het ochtendblad, de gratis kranten en de reclamefolders.

Geraniums 2



En als dan nog even niks anders te doen is, ligt er ook nog wel een puzzelboekje. En met dat al had ik best wel vrede, maar vind intussen wel dat iets te lang kan duren. Zo lijkt het mij mogelijk dat ik een deel van de krant(en) laat vervallen – de vele narigheid maakt ook verdrietig – en ga vervangen – want dat hoort, vervangen – door iets anders. Bijvoorbeeld het lezen van een boek. Hetgeen ik ook wel weer doe vanuit die stoel naast de vensterbank. En alles wat ik doe – dat je het weet – is bij gebrek aan beter. Of bij gebrek aan iets anders. En iets anders kan – gelukkig – gerust iets slechters zijn. Iets vervelends. En altijd in vrijheid. Ik moet niks ik mag alles.

Het hele leven bestaat uit het maken van keuzen. En als man alleen, ik hoef alleen maar rekening te houden met mezelf. En uiteraard met soms onveranderbare omstandigheden. En omdat veranderen op mijn leeftijd bijna onmogelijk is, is het zaak te leren omgaan met die onveranderbare omstandigheden. Niet altijd even gemakkelijk.

Aart Krijgsman

Ook te volgen op www.zestigplus.nl

Aart is een gewaardeerd oud-lid van de NVCB

In gesprek met Anneke Carriere Cysouw



Anneke vroeg een paar jaar geleden aan de redactie of ze de huidige Por Favor mocht collationeren.

De teksten in zo'n mooi opgemaakt clubblad moesten volgens perfectioniste Anneke zonder tik- en taal-fouten. De redactie maakt daar nog steeds dankbaar gebruik van.

Als ik op uitnodiging van Anneke haar Atico aan de boulevard binnenkom, herken ik die eigenschap van haar. Alles is keurig en geordend; ik krijg meteen een rondleiding. Haar appartement staat bol van interessante herinneringen uit haar verleden. Het lijkt wel een museum. Ons gesprek vindt plaats in de loggia van haar appartement met een prachtig uitzicht.

Ze verklaart me dat ze uit een Hugonoten familie komt en zo aan haar mooie naam. Ze werd in 1930 geboren in Aardenburg in Zeeuws Vlaanderen. Haar vader overleed 6 maanden na haar geboorte. Later op school had ieder klasgenootje een vader en moeder. Dat wilde zij ook maar dat is er helaas nooit van gekomen.

“Om met Multatuli te spreken....mijn verhaal is eentonig” vertelt Anneke. “We kwamen van de ene ellendige periode in de andere terecht. Dat startte met de crisis, gevolgd door de oorlog. Deze periodes kenmerkten zich vooral door armoede. Mijn moeder zette in Brugge (België) met behulp van personeel de activiteiten van het transportbedrijf van mijn vader voort maar daar was na de oorlog niets meer van over; alles was in beslag genomen. In Brugge ging ik naar de lagere school. Op advies van de familie keerden we terug naar NL waar we terecht kwamen in een noodwoning in mijn geboorteplaats.

Hoewel we te maken hadden met stille armoede waren we gelukkig na alles wat we hadden meegemaakt.

Ik ging naar de HBS en kon goed leren. Het schoolhoofd ontbood mijn moeder omdat hij vond dat ik moest doorleren met mijn kwaliteiten, maar daar was geen geld voor en ik ging werken. Ik verdiende toen fl. 60 per maand. Ik gebruikte mijn studietalenten om allerlei cursussen te volgen, veranderde van baan en kwam te werken op de administratie van de landbouw-winterschool in Oost Capelle. Mijn inkomen steeg naar fl. 90,-. Ik ging elke dag op de fiets naar mijn werk; geld voor de bus was er niet. Je wist niet beter. Het was een "struggle for life", laat Anneke weten.

Zij leerde haar man kennen die een machinistenopleiding volgde, scheepwerktuigkundige werd en ging varen. Ondertussen woonde ze bij haar moeder.

Ze trouwden en na enige tijd vond haar man aan wal een goede baan in Terneuzen waar ze ook gingen wonen. “Daar werd onze zoon geboren”, vertelt Anneke.

Nu haar man een goede baan had en ze de armoede achter zich had kunnen laten, benutte Anneke die gelegenheid om te studeren. Ze haalde in 1960 haar Master Economie. Haar schoonmoeder bracht haar de liefde voor literatuur, klassieke muziek en flora en fauna bij.

Ze ging met haar man elk jaar met vakantie naar Frankrijk en ze spraken dan Frans. Een vakantie naar Spanje was in die tijd "not done" met Franco aan de macht.

Totdat....haar man te maken kreeg met gezondheid-problemen en werd afgekeurd.

Toen Anneke vanwege haar reumaklachten het advies kreeg in een goed klimaat te gaan wonen, verhuisden ze in 1981 naar Albir. Ze kochten een huis op een groot landgoed van 8000 m³ en lieten het opknappen. Haar man hield van privacy.

Ze zochten een club om te bridgen en kwamen terecht bij NVCB met de toenmalige voorzitter Henk Loef. Ria van Gulp was 18 jaar haar bridepartner.

Anneke werd voorzitter van de reisclub en organiseerde, zoals nu Ank Akkermans, vele mooie reizen. Henk van de Berg was secretaris en Els van Breda penningmeester. Misschien kent iemand ze nog. Overigens is Anneke het op een na langste lid van NVCB. Onlangs had ik een gesprek met het oudste lid.

Van een reis naar Sevilla/Cordoba/Granada heeft ze nog een mooie herinnering. Ze kreeg als dank een leuk schilderijtje van de deelnemers met achterop alle namen; om niet te vergeten. Anneke studeerde ondertussen Spaans en zorgde met die kennis voor de meest geschikte gidsen bij die reizen. Ze heeft een talenknoebel en spreekt maar liefst 5 talen.

Ze herinnert zich ook nog een prachtige reis naar Rome, Capri, en de Amalfikust met Sorento in Italië. Echter omdat dat een nogal dure reis was, was het aantal deelnemers beperkt. Toen ze stopte met deze activiteit hield ze nog fl. 3.000 in kas.

Ze wilde dat dat geld bestemd zou worden voor het financieren van opnieuw een mooie reis of een deel ervan opdat die reis voor mensen die het financieel wat minder hadden ook mogelijk zou worden. Op last van de voorzitter van NVCB echter, moest dit geld terugvloeien naar de algemene middelen van de vereniging. Ze kan er nog kwaad om worden als ze er aan terugdenkt. In 1989 overleed haar man.

Daarna bood iemand aan, de (elektrische) poort van de oprijlaan bij haar huis die stuk was, te repareren.

Met deze man raakte ze bevriend. Ze maakten samen wandelingen die door NVCB werden georganiseerd en mooie reizen over de hele wereld en maakten een cruise naar o.a. de Bahamas. Veel geweldige indrukken hield ze over van haar reizen naar St. Petersburg alwaar nog een deel van haar familie woont. Ja, Anneke is reislustig. Na 9 jaar maakte ze een eind aan die relatie. Hoewel ze erg van tuinieren hield is ze na verloop van tijd verhuisd naar het huidige appartement met dit prachtige uitzicht.



In de club leerde ze Bruno en zijn vrouw kennen. Ze raakten erg bevriend en nadat Bruno's vrouw was overleden heeft ze na enige aarzeling nog 6 heerlijke jaren samen met Bruno gehad. Dat gunt ze iedereen die alleen komt te staan. Omdat Bruno graag jeu de boules speelde, deed Anneke ook mee. "Ja", zegt Anneke, "ik ben echt een gezelligheidsmens". Bruno wilde nadat hij ziek werd terug naar zijn thuisland Duitsland.

Nu bridget ze alleen nog op de club en in de Cactus. Ze kookt graag "maar in gezelschap eet het toch plezieriger" en daarom eet ze op de club als dat kan. Ze vindt NVCB nog steeds een geweldige vereniging en de nieuwe lokatie prima hoewel het voor haar wel wat verder weg is.

"Ik ben alleen maar niet eenzaam en verheug me op het weekend als mijn kleinzoon, geb. in St. Petersburg, bij me komt logeren. Ik heb het hier goed voor mekaar en ben er tevreden" besluit Anneke.

Marianne de Wit, redactie



Lifecoach Veerle

Voor afspraak : +34 645 507 097
info@lifecoach-veerle.com

Je staat er niet alleen voor!

***Voor iedereen die nood heeft aan een duwtje in de rug,
er zelf niet uit geraakt, ongelukkig is, een doel wil
bereiken, of aan zichzelf wil werken.***

Voor iedereen die af wil van stress, angsten of piekeren.

**Intake
gratis**

Inloopspreekuur elke donderdag van 10 tot 12 uur in **Euro Clínica Rincón**,
Avda Dr. Severo Ochoa 6 in Benidorm

Voor workshops en cursussen: www.lifecoach-veerle.com



Madrid-reis 20-24 maart
Jammer, maar onze reis
naar Madrid gaat niet door.
Er zijn te weinig aanmeldingen!

Ank Akkermans



servitur sl (sinds 1973)

- Erfenissen
- Testamenten
- Estate Planning
- Jur. advies koop-verkoop o.g.

Edificio SERVITUR - El Planet 7 - Ctra. de Finestrat (CV758) - 03502 BENIDORM - Alicante - (España)

☒ P.O. Box 216 - 03508 BENIDORM - Alicante - (España)

☎ (+34) 96 585 0891 - Fax (+34) 96 586 6988 - servitur@servitur.es - www.servitur.es

Ik las in El PAÍS

Hoe gezond is de gemiddelde Spanjaard?

Een interessante bijlage bij El País, Medicina, geeft ons wat dat betreft een kijkje achter de schermen. Een aantal nieuwtjes zet ik hieronder op een rijtje. In de eerste plaats: hoera, de griepgolf is over zijn hoogtepunt heen! Hij woedt alleen nog in Ceuta en de Extramadura. En het was een echte epidemie want per 100.000 inwoners werden er 135 ziek volgens de SVGE (=Sistema de Vigilancia de la Gripe en España). Prachtig toch die Spaanse namen. Volgens Wikipedia wordt er pas gesproken van een epidemie bij 60 grieppatienten op de 100.000 mensen, een aantal dat in Nederland net werd gehaald. De piek lag in Spanje in het begin van januari en de meeste patiënten doorstonden het met een paar dagen uitzieken zonder medicijnen. Toch zijn er vooral in de risicogroepen 250 mensen overleden, waarvan de meesten, zo'n 84%, ouder dan 64 jaar. De boosdoener was dit jaar een griepvirus van het type A, een agressieveling die in de natuur voorkomt en zowel dieren als mensen kan infecteren. Het virus heeft een incubatietijd van maar twee of drie dagen maar richt gelukkig intussen nog maar weinig schade aan. Met het tweede nieuwtje zullen vooral de brildragende Spanjaarden blij zijn. Er is een nieuw soort lens op de markt gekomen die het dragen van een bril of contactlenzen overbodig maakt. Je moet er wel even voor onder het mes, want de lens moet in het oog worden ingebracht via een operatie die vergelijkbaar is met



oogchirurgie voor mensen met staar (cataract). Maar dan ben je ook van een aantal oogafwijkingen af, zoals bijziendheid, verziendheid en astigmatisme (wazig zien door een cylinderafwijking). Het gaat om een multifocale lens met 3 brandpunten. Hierdoor is hij geschikt om in de verte te zien en van dichtbij, op zo'n afstand van 40 cm.

Maar ook op middelverre afstand, zo'n 60 cm. is alles goed te onderscheiden. Via de drie

focussen wordt het licht opgesplitst

voor die drie afstanden. En ook een aantal vervelende bijverschijnselen die je bij gewone lenzen wel hebt, zoals tijdelijke overgevoeligheid voor licht en het zien van halo's als je in autolampen kijkt heb je volgens de makers nu niet. Na zo'n operatie kun je je bril rustig op je nachtkastje laten liggen en heb je hier in Spanje alleen nog een zonnebril nodig!

En tenslotte las ik tot mijn verbazing dat 17 miljoen Spanjaarden – het land heeft ruim 47 miljoen inwoners – een cholesterolgehalte hebben dat boven het gemiddelde ligt. Maar 24% van de mensen met een te hoog LDL wordt hiervoor behandeld en maar 10% wordt regelmatig gecontroleerd. Wat is er gebeurd met het oergezonde mediterrane dieet dat ons in Nederland altijd wordt voorgeschoteld als een gezond en uitgebalanceerd menu? Het verhoogde cholesterol is een van de grootste problemen van de Spaanse gezondheidszorg en samen met andere risicofactoren zorgt het ervoor dat hart- en vaatziekten boven aan de lijst staan van de doodsoorzaken.

Er wordt veel te weinig en heel onregelmatig gecontroleerd op een te hoog cholesterol. En er zijn bepaalde groepen van de bevolking die wat dat betreft helemaal buiten de boot vallen. Freelancers bijvoorbeeld of kleine zelfstandigen. Werk je bij een groot bedrijf dan heb je nog wel kans op een jaarlijkse checkup, in het andere geval loop je kans dat je er pas achter komt als het te laat is. 3 op de 10 sterfgevallen in Spanje is het gevolg van hart-en vaatziekten, tegenover 28% van de mensen die aan een vorm van kanker sterven. In Nederland liggen die cijfers precies andersom. De realiteit is dat de mensen hier het mediterrane dieet wel kennen, maar dat vooral de jongere generatie wat haar eetgewoontes gericht is op de Noord-Amerikaanse leefstijl. En dus veel rood vlees eet, bewerkte producten en wit brood. Zoals in veel westerse landen neemt ook hier het aantal gevallen van obesitas schrikbarend toe. Het paradoxale is dat de controle op cholesterol heel eenvoudig uit te voeren is en het verhoogde LDL gemakkelijk te behandelen.

Ofwel via pillen of capsules ofwel door je te houden aan een dieet van extra virgen olijfolie, gedroogde vruchten, veel fruit, groenten en peulvruchten. En natuurlijk vis in plaats van rood vlees en iedere dag een probioticum met lactobacillus zoals Yacult, kan het risico op een hartinfarct tot zo'n 30% verminderen. Als je dan ook nog minder zout en suiker gebruikt en de trap neemt in plaats van de lift ben je helemaal gezond bezig.

Na dit laatste sombere beeld over de gezondheid van de Spanjaarden ben ik toch eens op het internet gaan kijken wat de levensverwachting is van de gemiddelde Spanjaard. En dan zie ik weer op de site van Meer Spanje dat deze in 2015 het hoogste blijkt van heel Europa, namelijk 82,5 jaar, terwijl de Nederlander gemiddeld 81 jaar wordt. Het lijkt dus allemaal wel mee te vallen. Of zou de zon hier ook nog een rol spelen en de noodzakelijke vitaminen leveren voor een lang leven?

Chris van Gennip-van der Scheer

ECO TIENDA IN ALTEA LA VELLA BIOLOGISCHE LEVENSMIDDELEN EN REFORMHUIS

**Biologische levensmiddelen, fruit en groente
Vers brood, grote keuze in zuivel en speltproducten
Glutenvrije levensmiddelen, voedingssupplementen en kruiden
DE GROOTSTE KEUZE EN VOORDELIGSTE PRIJZEN**



ALHAMA BIO WINKEL

Ctra Callosa 21

E 03599 Altea la Vella

tel. 96 584 7010 www.alhama.eu



Costa Blanca Satellite

Partida Cap Blanc 77 - 03590 ALTEA

tegenover Rastro International



“Vlotte service en eerlijke prijzen”

Digitale installaties voor Nederlandse en Vlaamse programma's
SAT-TV service + reparaties

Tel: 966 88 00 14

E-mail: cbsat@hotmail.com

Ma -Vr. 10.00 - 18.00 uur * Za. 10.00 - 13.00 uur



RESTAURANT D'ELS ARTISTES



Elke dag geopend vanaf

*Wij bieden u iedere dag een lunch-menu aan
 bereid door onze chef-kok.*



13.00 uur

Plaza de la Iglesia 6 Altea

Tel.: 96 584 12 69

Boven bij de kerk

Voorgerechten :

Spaghetti Bolognese, Vissoep
 Gemengde Salade of Serrano Ham
 Garnalencocktail, Hertentpaté
 Rundercarpaccio

Hoofdgerechten :


Varkenshaas met Champignonsaus
 Mixed grill
 Entrecote met pepersaus of
 champignonsaus (supplement € 2,00)
 Zalmfilet of Dorada (supplement € 2,00)
 Groenten en frites

Dessert : van het huis

Alles in zéér hoge kwaliteit vlees en vis

€ 15,-

incl. wijn, brood en aioli.



CENTRO-DENTAL.EU

ALTEA LA VELLA MORAIRA



Nederlandstalige TANDARTS
Tandarts Jeroen van Nikkelen Kuijper en assistente Norma heten u van harte welkom

Ctra. De Callosa, 21 local 11
Edificio Altea la Vella
03599 ALTEA LA VELLA

ALTEA LA VELLA
96 548 75 34



Ctra. Moraira-Benitachel
Centro Comercial Los Pinos 14, local 24
03724 MORAIRA

MORAIRA
96 574 33 30



URGENCIAS
639 444 433

FAX: 96 584 75 93
Email: centrodentaleu@hotmail.com

SATCOM

digital

- Al 26 jaar hét adres aan de Costa Blanca Voor de installatie van de officiële HD ontvangers voor de Nederlandse en Vlaamse TV zenders tegen een bijzonder aantrekkelijke prijs.
- Installatie binnen 24/48 uur
- Problemen? Bel ons en wij lossen ze op.

<p>Satcom España S.L. C/ Cervantes 17 03510 Callosa d'En Sarria E-mail: info@satcomdigi.com</p>	<p>Tel.: 965 882 288 609 601 784 629 338 868 Fax: 965 881 947</p>
--	---

Kantoor / expositie geopend van
Maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 14.00 uur



d
impresión

Diseño gráfico · Diseño Web · Cartelería · Facturas ·
Flyers · Posavastos · Adhesivos · Tarjetas · Sobres

Grafisch Ontwerp · Web Ontwerp · AffichesFacturen · Flyers
Onderzetter · StickersVisitekaartjes · Envelopen · PlacematsDit Alles
Ontworpen door · Onze Huisdrukker

Camino de la Cantera, nº 12 · L-3 · 03581 EL ALBIR (Alicante)
Telf/Fax: 96 686 49 16 · Telf: 667 75 48 94
e-mail:d-impresion@telefonica.net · www.d-impresionalbir.com

 <p>CORREDURIA DE SEGUROS.SL</p> <p>Seguros -Verzekeringen - Insurances</p>	<p>NEDERLANDSE LEIDING: ANNEMIEKE ROOD</p>
<p>Hét telefoonnummer voor al uw verzekeringen: 966 860 611</p> <p>Passeig de la Mitja Llégua, 23 Arabi Plaza <u>Alfaz del Pi</u> Tel: 96 686 06 11 - Fax: 96 686 06 10</p> <p>Openingstijden 09.00 - 14.00 en s'middags op afspraak.</p> <p>E-mail info@mcsseguros.net</p>	<p>Verzekeren is een zaak van wederzijds vertrouwen!</p> <p>C.C. Bahía de las Dunas 53 San Fulgencio Tel: 96 672 80 01 - Fax: 96 686 06 10</p> <p>Openingstijden 10.00 - 15.00 uur.</p> <p>Website www.mcs-verzekeringen.net</p>



AL RIJM 25 JAAR ZORG, OP UW WENSEN AFGESTEMD.
OOK IN SPANJE!

Care Company Thuiszorg Europe

VERTROUWD & NEDERLANDS

NEDERLANDSE VERZORGING IN HEEL EUROPA

U vertooght als Nederlander in het buitenland waar u het geringste faarft en wilt dier, als het mooglik, blijven woenen. Dit kan alleen een moment komen dat u zich zorgen maakt over de toekomst.

- PERSOONLIJK EN VERTROUWD
- 24 UUR THUISZORG
- NEDERLANDSE ZORGVERLENERS
- KLEIN TEAM
- EIGEN COÖRDINATOR



WWW.CARECOMPANYEUROPE.NL
WWW.CARECOMPANY.NL

TEL: 00-31-355311880

LAREN@CARECOMPANY.NL

Misterieuze Costa Blanca, Sagen en legenden uit de Costa Blanca

De opgesloten maagd van Rojales

Rojales is een van die plaatsen die ongemerkt in de provincie liggen de sudderen in de zon. Een stadje van meer dan 20.000 inwoners, waaronder een massa buitenlanders. Wie in Rojales rondwaalt kan niet vermoeden dat ook hier een oude legende de ronde doet, een legende die niet wordt doorverteld door de buitenlanders, maar alleen door de Spaanse oma's en opa's, voor zover ze zich die nog herinneren.

De legende is inderdaad wel héél oud, zo oud zelfs dat men zich niet kan herinneren of het nu over een Romeins, moors of christene meisje gaat. In ieder geval gaat het over een maagd, een meisje dat tegen haar zin werd uitgehuwelijkt aan een man, maar dat verliefd was op een andere man. Tot hier is het allemaal heel duidelijk en het begin van een groot aantal sagen en legenden.

Toen ze hoorde over de huwelijksplannen besloot ze te vluchten met de man die ze lief had. Maar haar vader kwam op de hoogte van die plannen. Hij liet zijn dochter opsluiten in een grot in de berg Cabezo Soler, in afwachting van de komst van de beloofde echtgenoot en de man waar ze verliefd op was werd gevangen genomen en ter dood gebracht. Aan een zware steen gebonden werd hij in de rivier Segura gegooid.

Enkele dagen later arriveerde de beloofde echtgenoot en de vader stuurde enkele manschappen naar de berg om zijn dochter te bevrijden, zodat ze kon worden mooi gemaakt om haar toekomstige echtgenoot te ontmoeten. Maar groot was de verrassing van de mannen, toen ze ontdekten dat het meisje in de grot zelfmoord had gepleegd.

Het was de avond van San Juan, 24 juni, het feest dat nu in Alicante uitbundig wordt gevierd met de hogueras en de nacht dat overal de Sint-Jansvuren worden aangestoken. Geen reugdevuren echter in Rojales, waar iedereen treurde om de dood van het meisje. De vader liet haar begraven in de grot waar ze haar laatste levensdagen had doorgebracht.

Maar ieder jaar, in de nacht van San Juan, komt ze weer te voorschijn en wacht voor de grot op een moedige man die haar in de armen moet nemen en haar in de rivier Segura laten ondergaan om zich te verenigen met de man die ze lief heeft.

Dan pas zal ze rust vinden. Maar tot nu toe heeft nog geen enkele man zich aangemeld om die taak op zich te nemen. Rojales is van een rustig dorp uitgegroeid tot en kleine stad. Doordat vele buitenlanders zich hier kwamen vestigen is het inwonersaantal tussen 1995 en 2005 met 136% toegenomen! In 2009 was 72% van de inwoners van buitenlandse afkomst en dat wordt in Spanje alleen nog maar overtroffen door buurdorp San Fulgencio. De meeste inwoners zijn nu Britten, gevolgd door Duitsers. De meeste residenten wonen in de grote urbanisatie Ciudad Quesada.

Rojales is nu niet bepaald beroemd om zijn grote monumenten, toch heeft het stadje op dat gebied aardig wat te bieden aan de bezoeker. Bijvoorbeeld het hydraulisch systeem met de stenen brug, het waterrad en de dam. Een van de mooiste beelden van Rojales is het uitzicht op de brug van Carlos III met de prachtige pilaren over de rivier Segura.

Ze werd gebouwd in de achttiende eeuw en verbond de twee delen van het dorp met elkaar. Het is een van de juweeltjes van het stadje en altijd opgenomen in een route door Rojasles.

De aanleg van het kanaalsysteem werd al begonnen door de Andalusische moren en werd geperfectioneerd in de zestiende eeuw met de dam die het niveau van de rivier deed stijgen om het water via kanalen te kunnen afleiden naar de kleinere kanalen die voor de waterverdeling zorgden. Dit systeem van watergebruik van de Segura werd nog verbeterd met het waterrad uit het einde van de negentiende eeuw, om het niveau tussen de rivier en de hogergelegen velden op de rechteroever te overwinnen.

Sedert het begin van de twintigste eeuw dienden de Los Aljibes de Gasparito als grote reservoirs voor het opvangen van het regenwater en nu zijn ze de zetel van de permanente tentoonstelling "Rojales y el Agua en el Mundo Tradicional".

Een andere attractie van Rojasles vormen de grotwoningen Cuevas del Rodeo, in de berg uitgegraven in de achttiende eeuw door mijnwerkers uit Murcia die naar Rojasles waren gekomen om aan landbouw te doen. Hun ervaring in het uithakken van gangen was het begin van een heel systeem en in die grotwoningen leefde generaties lang een hoop mensen uit Rojasles, tot in de

eerste helft van de twintigste eeuw.

Deze bijzondere wijk is nu een toeristische attractie rond het onderaardse Ecomuseo del Hábitat en een groot aantal kunstenaars heeft nu bezit genomen van deze woningen om er zijn atelier te vestigen en de resultaten van het kunstenaarswerk aan toeristen te verkopen. Het archeologisch en paleontologisch museum bevat merkwaardige en waardevolle getuigenissen uit het verleden van Rojasles en is een didactisch centrum geworden over de verschillende culturen die zich in Rojasles vestigden in de loop der tijden.

Bezoeken we ook de Hacienda de los Llanos of de Don Florencio, een domein van meer dan 30.000 vierkante meter, nu bestemd tot landbouwmuseum. De oude windmolen werd helemaal gerestaureerd en functioneert zoals weleer. De typische gevel en de ligging op een kleine heuvel vormen een fotogeniek geheel.

Rojales werd door een aardbeving getroffen in 1829 en de oude kerk leed daardoor veel schade, zodat ze bijna geheel gerenoveerd diende te worden. Vermelden we nog het theater Capitol uit 1946 en de berg Cabezo Soler, bekend om de legende over het betoverde meisje....

Uittreksel van: Renaerts, Hugo.
'Mysterieuze Costa Blanca'

(Met toestemming van de auteur)

Expositie zondag 26 maart.

Voor het eerst in onze nieuwe locatie wordt op 26 maart van 11.00 tot 15.00 uur weer de jaarlijkse expositie van schilderijen en tekeningen gehouden.

Iedereen is van harte welkom de werken te komen bezichtigen en evt. ook te kopen.

De bar en het terras zijn geopend dus niets staat een gezellige dag in de weg!





UW MAKELAAR IN ALTEA

- Betrouwbare service in uw eigen taal
- Volledige begeleiding bij aan- of verkoop van uw woning
- Breed aanbod van nieuwe en bestaande woningen
- Database met klanten die op zoek zijn naar een woning in Spanje
- Aanbod woningen aan de Costa Blanca, Costa Calida tot aan Costa de Almeria



Tom Bruijnzeel en team zijn u graag van dienst.

Avenida Comunidad Valenciana 4, Altea
 (2 minuten lopen van Interhelp)
 Tel. 966883815 gsm 697542797
 E-mail info@nardia.es

Bekijk ons actuele aanbod woningen op www.nardia.nl



Al 9 jaar het meest
 gelezen Nederlandstalig
 weekblad van Spanje

www.deweek.net
info@deweek.net



SuperContent

DE ENIGE ECHTE NEDERLANDSE SUPERMARKT VAN SPANJE!



**ALBIR
CALPE
PEDREGUER**

www.supercontent.es

Ziekenboek



Gedeelde Smart is halve Smart

"De meeste Nederlanders hier aan de Costa Blanca zijn in de herfst van hun leven. Ze genieten van hun pensioen en de meeste mensen staan nog volop en actief in het leven. Ziekte kan dit leven echter behoorlijk verstoren" vertelt de sympathieke Irene Godderij uit Limburg met wie ik vandaag een gesprek heb.

Haar naam is vanaf het nieuwe seizoen opgenomen in het overzicht van Functies en Taakverdeling van de Por Favor bij de functie Ziekenboek. Op die plaats stond vorig seizoen nog de naam van de onlangs overleden Marianne Heinsius. Toen Irene vorig jaar lid werd van de vereniging en hoorde dat ze als vrijwilliger in deze functie wat voor de vereniging kon betekenen heeft ze zich meteen hiervoor aangemeld. Ze vindt het een voorrecht om mensen in moeilijke situaties te helpen en bij te staan.

"Gedeelde smart is halve smart" volgens een bekend gezegde en in dat kader luistert ze als vertegenwoordigster van de ziekenboek in alle vertrouwen naar de verhalen van betrokkenen en hun omgeving. Ook kan Irene hulp bieden als iemand bij ziekte wordt geconfronteerd met gezondheidszorg hier in de Spaanse taal en die zelf niet machtig is. Verder komt Irene op ziekenbezoek thuis of in het ziekenhuis als betrokkene dat prettig vindt en heeft indien gewenst contact met familie en anderen in de omgeving van de zieke. Ze zegt dat het erg belangrijk is dat die hun verhaal aan iemand kunnen vertellen en vragen kunnen stellen. En Irene kan het weten; ze heeft hiervoor een studie gevolgd en was actief bij de stichting Korrelatie.

Wat haar overigens binnen de vereniging positief is opgevallen is dat ook andere leden zich inzetten om zieken binnen te vereniging te helpen die het moeilijk hebben. Haar functie binnen de vereniging ontslaat immers andere leden binnen de vereniging niet van hun taak ook oog te hebben voor de problemen van hun medeleden. Irene wil graag aanvullend gewenste hulp bieden aan hen die daaraan behoefte hebben.

U ontmoet haar misschien op de vereniging. Wekelijks neemt ze deel aan de activiteit Mandala tekenen, maar u kunt haar ook bereiken op telefoonnummer 682 463 744 of email i.godderij@gmail.com. Op haar website irenegodderij.nl vindt u nog meer informatie over Irene.

*Marianne de Wit
redactie*



ZWEMBADEN

(Onderhoud en bouw)
AIRCONDITIONING
TUINONDERHOUD
ZONNE-ENERGIE
LOODGIETERIJ
ELEKTRA

SCHILDERWERKEN

METSELWERKEN
VERZEKERINGEN
ADVOCATUUR
VERHUUR
VERKOOP
SCHOONMAAK

**Zwembad onderhoud
Vanaf 75 euro!**

E-mail: info@albirms.com, tel.: 966 866 589
Avda. Oscar Esplà, 12 - Albir. (t.o. het Eucalyptuspark)

Computernieuws

Universiteit in tabletvorm?

Wie kent niet die geweldige minicolleges die regelmatig op de TV via “De Wereld Draait Door” te zien zijn?

Echte professoren zoals natuurkundige Robbert Dijkgraaf of dierengek Freek Vonk geven dan adembenemende colleges over de verrassingen van hun vakgebied.

Als een z.g. “spin off” van die uitzendingen worden nu op een speciaal YouTube internetkanaal de interessantste, leukste en nuttigste onderwerpen uit de wetenschap boeien in beeld gebracht.

Het kanaal wordt “Universiteit van Nederland” genoemd, een wat hoogdravende naam voor iets wat (gelukkig) populair-wetenschappelijk van opzet is.

De daarvoor gevraagde docenten kunnen als geen ander hun onderwerpen meeslepend en onvergetelijk op het scherm brengen. Niet hoogdravend en alleen voor vakgenoten, nee, voor iedereen te volgen en de moeite waard.

Altijd is er wel een paar keer waarop je een “o zit dat zo!” moment hebt.

Het is verhelderend, spannend en zeker leerzaam om met de tabletcomputer op schoot, een kijkje te nemen bij die “universiteit”.

Hier een greep uit recente colleges:

- * Bestaat ET?
- * Eten we straks insecten als borrelnootjes?
- * Wonen we wel veilig achter de dijken?
- * Waarom betalen we zoveel belasting?
- * Hoe overleef ik de zomer?
- * Hoe kunnen we ruiken dat je ziek bent?

Te vinden op: universiteitvannederland.nl

Het mooie is ook dat elke college natuurlijk heel lang op het internet beschikbaar blijft, dus niet om acht uur inschakelen anders ben je te laat, maar gewoon kijken wanneer het uitkomt. Het kijken naar een van die colleges is een mooi alternatief voor de TV, veel leuker dan spelletjes op je tablet of als je gewoon eens niet in slaap kan komen.

John de Kievith

COMPUTER-ERROR Apple Windows Android X

Neem contact op met uw PC-hersteller aan huis (MARINA BAIXA)

SNELLE EN CORRECTE SERVICE IN UW EIGEN TAAL!

Problemen oplossen, onderhoud en les

Hugo Jaspers (0034) 619.82.77.66



CARPOINT
VEEL MEER DAN ALLEEN EEN AUTODEALER

VEELZIJDIG | AANBOD OCCASIONS |

100% FINANCIERING |

WIJ KOPEN | EN VERKOPEN UW AUTO |

INTERIEURREINIGING |

CV-70, 19 - La Nucía
 ☎654 02 02 02
 ☎604 36 41 74
 carpointcenter@gmail.com
 www.carpointcenter.com

KWALITEITSGARANTIE |

RESTAURANTE nuevo Alcazar

CREATIEVE & SELECTE KEUKEN

LUNCHMENU € 16,50 p.p.

Openingstijden keuken :
 Middag 13h-15h.
 Avond 19h-23h.
 MA-DI Gesloten.

Urb.Panorama.C/Argentina, 2
03530 LA NUCIA (Alicante)
Tel.: 965 873 208

www.nuevoalcazar.com
En op FACEBOOK
(Restaurante Nuevo Alcazar)

Koop en Verkoop

Aanbiedingen of vragen naar:
redactie@ncvb.net

Te koop:

2 fietsen
Norta hybride fiets type Atlanta
En een Conor damesfiets , lage instap
Allebei als nieuw!
Wim van Hooff tel: 642 527 314

1. Nieuwe toiletverhoger,
vraagprijs € 20,00
2. Multi groente- of fruitversnipperaar,
nieuw € 10,00

Ko Staneke

Een mooie scooter 50CC kilometer-
stand 2000 met helm prijs: € 600,-
telefoonnr: 617 623 863

Gevraagd

Wie kan ons helpen aan een goed
werkende gaskachel?
Annemiek en Guus
Tel: 646 516 218



Valentijnsrit NVCB



Op zaterdag 11 februari stonden om 10 uur ruim 50 clubleden te trappelen om te beginnen met de puzzelrit.

Na een korte uitleg van Gerard, gingen de teams één voor één op pad met een uitgebreide routebeschrijving en een lunchpakket.

Via de mooie wegen naar La Nucia, Polop en Callosa kwamen we bij restaurant MELITON in Altea la Vella voor een lekker bakkie koffie bij de open haard. Daarna zouden we eigenlijk een avontuurlijk stukje door het dorp nemen, maar een enorme vrachtwagen blokkeerde onze route. Maar niet getreurd, alternatief gezocht en gevonden. Door Altea Hills afgezakt naar de prachtige Russisch-Orthodoxe kerk, die bezocht kon worden. Weer op weg, dwars door de sinaasappelplantages via Alfaz del Pi, weer terug naar ons clubgebouw. Even een drankje en de ingevulde quizvragen besproken. Met een heerlijke macaronimaaltijd, verzorgd door Annemiek en Guus, kwam er een einde aan een hele gezellige dag.

Margaret de Vree



Rian van Rijsbergen

therapeute ECP

psychische problemen en hun lichamelijke gevolgen

www.rianvanrijsbergen.com - www.laverderol.com

tel: 619876062

Alfaz del Pi - Alicante - Altea - Benissa - Torrevieja

EUROCASA

Immobiliaria - Real Estate - Immobilien



VERLIES GEEN TIJD MEER, VERTROUW OP ONZE ERVARING

**Het RUIMSTE aanbod verhuur en verkoop
vindt u op**

WWW.EURO-CASA.INFO

aan de BESTE prijs.

BEZOEK ONS KANTOOR IN HET CENTRUM VAN ALTEA
Calle Garganes, n°5.

U kunt ons bereiken via

Email: info@euro-casa.info

en telefonisch

678 721 691

965 841 246

Klaverjas

Jaarlijkse Klaverjas-marathon weer groot succes.

Zondag 5 februari was het weer zover, de traditionele NVCB Klaverjas-drive voor leden en hun introducees kon van start. Niet minder dan 48 klaverjassers hadden zich ingeschreven, weer meer belangstelling voor dit evenement dan in vorige jaren.

Iedereen werd door Aad Wessling en Martha Hamersfeld hartelijk welkom geheten, maar voor er werd begonnen was eerst een koffie van de club en heerlijke gember-boterkoek die nog in de nacht ervoor was gebakken door Annemiek Post. Er werden drie spellen gespeeld vóór de lunch en drie er na.

Terwijl anderen opgingen in hun klaverjasspel hadden Annemiek Post en Truus

Wessling een smakelijke en uitgebreide lunch verzorgd die zeer in de smaak viel. Er werd op hoog niveau gespeeld. De winnaars konden hun prijs kiezen van een grote prijzentafel, de beste had de eerste keus. Voor iedereen was er een prijs te kiezen dus rond vijf uur kon iedereen tevreden en met prijs naar huis. We kunnen terugkijken op een geslaagde en gezellige dag.

Martha



De tafel met prijzen, moeilijk kiezen...

Genieten van klassieke muziek?
Ook aan de Costa Blanca?



THE ARENSKY TRIO

Adrian van Dongen
(Dutch violoncellist, studied with
Yu Yu Ma, which praised him
for his 'great sound and technique')

Lelia Jancovici
(violinist Opera Orchestra Valencia,
substitute Orchestra Wiener
Staatsoper)

Carlos Apellániz
(pianist, professor Valencia Higher
Conservatory of Music)



Zaterdag en zondag 11 en 12 maart
In Villa El Nido Calle de Mila 15-17
Javea.

Voor verdere informatie:
www.momentosdemusica.es



Wil Spanjers

Fontanería y Calefacción,
Aire acondicionado

TEL: 620-851-023

wilspanjers@live.nl

Voor al uw loodgieterswerk, aanleg cv installaties, airco's, maar
ook voor reparaties staan wij voor u klaar.

03580 ALFAZ DEL PI

(Alicante) España

Advieskantoor

- Spaanse belastingen
- Erfeniszaken
- Verzekeringen & Makelaardij



Drs. Bedrijfseconomie
Beëdigd makelaar

Openingstijden ma t/m vr van 09.30 - 13.30 uur
C/ La LLum 1, Edificio "Traiña" Local 10
03590 ALTEA

T/F (+34) 96 688 11 76
E info@ingeborgposthuma.com

Wij verzorgen

- de belastingaangifte voor residenten (ieder jaar tussen 1 mei en 30 juni)
- de belastingaangifte voor huisbezitters die niet fiscaal resident zijn
- opstellen van Spaans testament en volledige afwikkeling van erfenissen
- begeleiding bij het aanvragen van een NIE nummer en de inschrijving in het residentenregister
- verzekeringen: ziektekosten, huis opstal en inboedel, auto, leven, lijfrente en begrafenis
- volledige begeleiding bij de aan- en verkoop van onroerend goed en de financiering hiervan.

AGENCIA DE VIAJES
ASESORÍA DE SEGUROS
LUXURY HOUSES
SALES & RENTAL



GRUPO
FRESNO

VLIEGREIZEN**AUTOVERZEKERINGEN****BUSREIZEN****REISVERZEKERINGEN****EXCURSIES****OPSTAL- EN INBOEDELVERZEKERINGEN****RENT A CAR****ZIEKTEKOSTENVERZEKERINGEN****HOTELRESERVERINGEN**

* WERELDDEKKING

VERHUUR VAN APPARTEMENTEN

Martin Overdevest
SALES MANAGER

Wij zijn elke maandag tussen 11.00 en 12.00 uur op de NVCB aanwezig om algemene vragen over verzekeringen en reizen te beantwoorden.

Avda. del Albir, 80 - Edif. Albir Plaza • 03581 Albir
Tel.: 96 686 68 76 • Fax: 96 686 68 27

E-mail: fresno@viajesfresno.com • web: www.viajesfresno.com



www.facebook.com/GRUPOFRESNO



Van de chiropractor

Nekpijn

Naast rugpijn zijn nekproblemen de meest voorkomende klachten die wij in onze kliniek zien. Dit kan zeer beperkend zijn in het dagelijkse leven. Mensen kunnen niet goed meer autorijden, omdat het hoofd niet gedraaid kan worden; een boek lezen is onmogelijk, omdat er pijn ontstaat in de nek.



In de ochtend worden mensen vermoeid met een stijve nek wakker en er wordt een last op de schouders ervaren. Veelal worden deze klachten afgeschreven naar leeftijd of artrose, terwijl dit (heel) vaak niet de oorzaak is van deze klachten.

De oorzaak van pijn in de nek is altijd te wijten aan het overbelasten van een gewricht waardoor dit gewricht of deze gewrichten ontstoken raken. Een ontsteking is de reactie van het lichaam op weefselschade, het is dus een GOEDE reactie van het lichaam, het is eigenlijk de eerste stap naar herstel. Als echter de OORZAAK van de weefselschade, zoals een slechte houding, aan blijft houden kan het lichaam niet herstellen en wordt deze reactie een chronische ontsteking die dus niet overgaat tot herstel. Dit geeft al direct aan waarom ontstekingsremmers niet helpen, ze nemen de oorzaak niet weg, maar remmen (blokkeren) eigenlijk het herstelmechanisme van het lichaam.

Als een gewricht in het algemeen en in de nek in het bijzonder langdurig wordt overbelast en dus ontstoken raakt, ontstaat er pijn, beperking (stijfheid) en aanspanning van de aangrenzende spieren die er op de lange duur voor zorgen dat gewrichten verkleven en hierdoor stijver worden en chronische pijn veroorzaken. Dit uit zich vaak in pijn en stijfheid in de nek en schouders, hoofdpijn, vermoeide spieren, tintelingen in de armen (vooral 's nachts), duizelingen, moeite met het heffen van de armen en een breed scala aan andere klachten. Meer dan eens ontstaan ook klachten in de onderrug of tussen de schouderbladen omdat het lichaam altijd een probleem probeert te compenseren en hierdoor ontstaat dan weer

overcompensatie, wat dan weer klachten op andere plaatsen veroorzaakt.

Bij deze vervelende klachten is het zaak de GEHELE oorzaak aan te pakken. Nekklachten worden NOOIT veroorzaakt door spieren, ze reageren alleen op een probleem dat ontstaan is in de GEWRICHTEN. Om de functie in deze gewrichten te normaliseren, zal de oorzaak van de gewrichtsirritaties moeten worden opgespoord. De oorzaak ligt vrijwel altijd gedeeltelijk in een foutieve lichaamshouding en een scheefstand van de wervelkolom. Daarbij komen dan de slaaphouding, werkhouding en de algemene belastbaarheid van het lichaam die belangrijke factoren zijn tot het ontstaan van nekklachten.

Omdat deze klacht zo enorm veel voorkomt en de kwaliteit van leven negatief beïnvloed, hebben wij ons in onze kliniek gespecialiseerd in het behandelen van deze klachten. Om de oorzaak van deze klachten boven water te krijgen worden onze patiënten van onder tot boven uitvoerig onderzocht. Een vergroeide teen kan immers de oorzaak zijn van nekklachten... Nadat de diagnose is gesteld, zonodig met behulp van rontgen en MRI onderzoek, wordt een behandelplan op maat gemaakt. Dit behandelplan doorloopt 3 fasen tot volledig herstel. Hierbij speelt u zelf ook een rol, aangezien bij nekklachten, zoals u nu immers weet, de oorzaak ook in de houding ligt en die moet u zelf leren te wijzigen. Wij hebben speciale oefeningen om dit te bewerkstelligen.

Wij zijn zeer succesvol in het behandelen van deze vervelende klachten en helpen elke dag mensen van nekklachten af om deze zonder pijn en beperkingen door het leven te laten gaan.

Voor meer informatie of een afspraak kunt u contact opnemen met onze kliniek in Calpe, tel: 965 875 917 of Altea, tel: 965 841 950
Quiropráctica Calpe - Jason Gast (Doctor in Chiropractic)

Adverteerders	Pag.
Ad-Jan van Bergeijk	18
Albir Multiservicios	38
Alex	Cover
Altea Moraira Villas	11
Alhama Ecotienda	28
Annemieke Rood MCS	31
Buro Thuiszorg Montebello	22
Caraby	18
Care Company	32
Carpoint	40
CB. Sat	29
Centro Dental. Eu	30
De Week	35
Duran Inmobiliaria	14
Eurocasa	42
Euro-Cars	11
Euro Clinica Rincón	12
Floristeria El Eleganta	41
Flores juridisch advies	12
Fresno	44
Hugo Jespers, computerreparatie	39
Impresión	31
Ingeborg Posthuma	44
Kuijper verhuizingen	47
Lifecoach Veerle	26
Mueble Internacional	18
Nardia Makelaar	35
Nico Verhuizingen	15
Restaurant d'els Artistes	29
Restaurant Buena Vista	2
Restaurant La Cena	8
Restaurant Nuevo Alcazar	40
Rian van Rijsbergen, therapeute	41
Satcom Digital	30
Sat4u	20
Servitur	26
Sparadise	15
5Star Clinic	19
Super Content	36
Wil Spanjers Loodgieter	43
Zorgservice Flor	16

Tarieven

Advertentietarieven p/jaar

NVCB Nieuwsbrief (verschijnt maandelijks vanaf oktober t/m april)

Zwartwit

- Hele pagina € 150,00
- 2/3 pagina € 120,00
- 1/2 pagina € 100,00
- 1/3 pagina € 85,00
- 1/4 pagina € 70,00

Kleur

- Hele pagina € 200,00
- 2/3 pagina € 170,00
- 1/2 pagina € 140,00
- 1/3 pagina € 120,00
- 1/4 pagina € 100,00

Aanvragen

Guus Schaaf is bij NVCB contactpersoon voor de advertenties: redactie@nvcb.net

Technische vragen

John de Kievith is aanspreekpunt voor vragen m.b.t. uitvoering: redactie@nvcb.net

NVCB Website (www.nvcb.net)

1. De Banner, (met link naar eigen website)
formaat 468 x 60 pixels
= 2 cm. Hoog, 7cm. lang
(op een 15" scherm)
€ 100,00
 2. Banner uit keuze 1 op de Homepage.
€ 200,00
 3. Advertentie, dezelfde afmetingen als in Nieuwsbrief op een vervolgpagina van de site. Afmeting niet groter dan 400 x 700 pixels ongeveer 6 x 10 cm.
€ 200,00
 4. De advertentie zoals in de Nieuwsbrief, maar dan op de Homepage.
€ 300,00
- Keuze 4 beperkt beschikbaar!

Internationaal verhuizen?



Ook voor een lokale verhuizing in de Costa Blanca.

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Met meer dan 90 jaar ervaring is uw waardevolle inboedel bij Kuiper in goede handen. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuwagens naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing.

- 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!

Bel gratis (zonder landcode) vanuit:

Spanje: 900 993 131
 Portugal: 800 831 458
 Zwitserland: 0800 555 733
 Frankrijk: 0800 905 909

U pakt uw koffertje...wij de rest!

 **Kuiper**
 DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Hoofdvestiging Nederland

Van Houten Industriepark 12, 1381 MZ Weesp

T +31 (0)294 418080, F +31 (0)294 418157, E info@kuiperbv.nl

www.kuiperbv.nl

Beleggen zoals u dat wilt

Laten beleggen

- ✓ Alex belegt uw geld
- ✓ Beloning naar prestatie
- ✓ Persoonlijk contact

Tijdelijk
tot **€500**
cadeau

Zelf beleggen

- ✓ Bepaal zelf waarin u belegt
- ✓ Coaching door beleggingsexperts
- ✓ Deskundige ondersteuning

Tijdelijk
tot **€200**
cadeau

NEEM CONTACT OP

telefoon
+34 952 924 011

web
www.alexspanje.com