

Pon Favor

NVCB

Maart 2019



Buena Vista

food & drinks

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

Menu del Dia
€ 12.50-
€ 15.20- ★ ★

7 DAGEN IN DE WEEK
GEOPEND!
Zie voor openingstijden
onze Facebook pagina!

Find us on:
facebook.

NVCB

Nederlandse Vereniging Costa Blanca
Telefoon: 634 306 187

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**Voorzitter**

Sjef van Hamelsveld
Tel. 0031 646 735 224
voorzitter@nvcb.net

Secretaris

Chris van Gennip (a.i.)
Tel. 634 366 717
secretaris@nvcb.net

Penningmeester

Kick Schütz
0031 651 326 585
penningmeester@nvcb.net

Lid,

Ton van der Klei
Tel. 681 251 145
anthoniusvanderklei@gmail.com

Lid,

Wim de Vos
Tel. 0031 630 190 610
w.a.devos@gmail.com

Lid,

Annemieke Post
Tel: 0031 622 405 845
annapost@outlook.com

Lid, Technische zaken

Maarten van der Heijden
0034 966 875 429
m.vd.heijden1959@gmail.com

Inhoud**Pagina**

Overzicht vaste activiteiten	4
Functies en taakverdeling	5
Van de voorzitter	6
Evenementenkalender	7
Bestuursmededelingen	9
Beweeg mee!	11
Wie is Wat doet een Poppenmaakster	13
Waar gebeurt	15
Martin Hamers, Aqua	17
Govert Erren, Levens als een hond...	21
Roomse Jeugd	23
In gesprek met Marianne de Wit	24
Ik las in El País, Een rondje Roses	27
Computers	29
Bridge	31
Puur Praktisch	35
Worden de Costa's minder groen	37
Fotogalerij	39
Workshop schilderen	41
Een natuurlijk alternatief	43
Van de chiropractor	45

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)
	13.30	14.30	Computerlessen (alleen na aankondiging)
	19.30	24.00	Klaverjassen
Dinsdag	10.15	12.00	Biljartles
	10.00	11.00	Tennis (afspraak via whatsapp groep)
	11.00	12.00	Tennis (afspraak via whatsapp groep)
	14.00	18.00	Bridge (zaal open 13.15).
Woensdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
	10.00	11.00	Spaanse les beginners
	11.00	12.00	Spaanse les gevorderden
	10.30	12.00	Tennis groep 3
	13.30	17.00	Klaverjas
	14.30	16.00	Jeu de Boules (even tel. afspreken +31 616 757 534)
Donderdag	10.00	13.00	Schilderen, Tekenen, Beeldhouwen en Boetseren
	13.30	17.00	Instuifsoos spelletjes
Vrijdag	10.00	13.00	Biljarten Libre
	10.30	13.00	Jeu de Boules
	10.30	12.00	Tennis (afspraak via whatsapp groep)
	10.00	12.00	Computerles (alleen na aankondiging)
	14.00	18.00	Bridge
	19.00	21.30	Biljarten Libre
Zaterdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden



Hoofdsponsor van de NVCB

Hospital Clinica Benidorm HCB komt elke maandag vanaf 11.45 uur in ons clubhuis uw bloeddruk en indien nuchter ook uw suikerspiegel meten.

Funcities/Taakverdeling seizoen 2017-2018

Biljarten	Maarten v.d. Heijden	966 875 429
Bridge	Janny van Spronsen	672 529 645
Bowlen	Aad Wessling	965 878 814
Bridgeles	José Smit	965 882 173
Computers	John de Kievith	
Coördinatie keuken	Annemieke Post	0031 622 405 845
Creativiteit	Vacant	0031 622 029 999
Evenementen	Ton van der Klei	681 251 145
Entertainment	Marja Beems	965 878 814
Reizen	vacant	
Gastvrouwen	Antoinette Heijnen Greetje van de Berg Hetty de Kievith Chris van Gennip Leonie Alders	
Inkoop/ Bar	Wim de Vos	
Instuifsoos	Ton van der Klei	
Jeu de Boules	Hugo Schenk	0031 616 757 534
Klaverjassen	Martha van Hamelsveld Aad Wessling	680 827 342 965 878 814
Wandelen	Vacant	619 592 698
Ledenadministratie	Wim Heijnen Mona Kapsenberg de Cock Nanda de Wit Ida Oomes Nel Arends	administratie@nvcb.net
Spaanse les	Contactpersoon Chris van Gennip Docent Ineke Eckenhuijsen Smit	634 366 717
Tekenen/Schilderen	Margaret de Vree	673 397 320
Tennis	Ton van der Klei	681 251 145
Team Redactie Nieuwsbrief	John de Kievith (<i>samenstelling/layout</i>) Marianne de Wit (<i>samenstelling/layout</i>) Guus Schaaf (<i>acquisitie</i>)	redactie@nvcb.net
Ziekenboeg	Gerard Ruizendaal	634 373 192

Van de voorzitter



In mijn vorige voorwoord was ik wat somber gestemd. Nee dat lag niet aan de temperaturen die achterbleven maar toch echt aan enkele voortekenen die een moeilijke toekomst voor onze NVCB voorspelden. De temperaturen zijn nog steeds te laag maar ik heb deze maand ook weer ontwikkelingen gezien die reden geven tot optimisme.

Want als je ziet hoe eendrachtig het renoveren van het meubilair is aangepakt dan kan je niet anders dan versteld staan over zoveel gezamenlijke daadkracht en inzet.

Zo ook de Entertainment uitvoeringen. De voorbereiding daarvan ging aanvankelijk wat stroef want er was toch wel enig gebrek aan talent en daadkracht. Maar dat kwam later helemaal goed, nieuwe ideeën en nieuwe mensen maakte de groep enthousiaster. Daardoor werden weer anderen geïnspireerd om ook mee te doen. In de groep ontstond weer het oude clubgevoel van alles samendoen voor de club! Het kan niet anders of dat positieve gevoel is overgebracht op de bezoekers, twee maal een uitverkochte zaal met leden en belangstellenden die zonder uitzondering een leuke NVCB middag hebben mogen beleven.

De (her)opleving van de Jeu de Boules is ook een positief signaal, voor dit spel is altijd veel belangstelling geweest. Die belangstelling lijkt welhaast een soort graadmeter voor de populariteit van de club, dus hopelijk wordt het weer een hele grote groep....

Een verrassing was ook de belangstelling voor het zangkoor Canto Felice, dat koor was op bezoek aan de Costa en verzocht ook onze vereniging om een uitvoering te mogen houden. De uitvoering werd tot onze verbazing druk bezocht, achteraf terecht want het werd een heerlijke muzikale happening die zeker voor herhaling vatbaar is. Wellicht is dat succes reden om ook eens wat meer cultuur in de evenementen te brengen. Een goede pianist een uitvoering laten geven. Misschien een muziekbandje of orkestje een muzikale middag laten verzorgen. *Matinee bij de NVCB!* Het klinkt nu al goed.

Sjef van Hamelsveld, voorzitter

Evenementenkalender

September

- 4 NVCB gaat weer open.
- 11 Eerste inloopochtend.
- 29 3 Gangen diner, nazomeren!

Oktober

- 7 Open Dag NVCB.
- 13 Buurtfeest Fiesta Bello Horizonte!
- 21 Mexicaans buffet

November

- 10 Rommelmarkt. Herfst-fair. Start lotenverkoop Kerstloterij.
- 12 Algemene ledenvergadering. Belangrijk!
- 21 Klaverjas marathon voor NVCB-leden
- 22 Kerstinkopen, met de bus naar Ikea en nog iets leuks.

December

- Zat* 1 Biljart tweekamp Calpe
- Zon* 2 Weer een heerlijke Stampot!
- Don* 20 Kerstdiner
- Din* 25 Kerstinloop
- Maan* 31 Oudejaarsviering

Januari

- Zon* 6 Nieuwjaarsreceptie en trekking Kerstloterij
- Zat* 12 Indische middag
- Zon* 20 Koffie inloop. Nieuwjaars Bingo met hapjes.
- Zat* 26 Biljart clubkampioenschap
- Zon* 27 Thema maaltijd

Februari

- Zon* 3 Pannenkoeken! Meerdere smaken en Oud-Holl. spellen.
- Za-Zon* 16-17 Entertainment voorstellingen.
- Don* 21 Lezing HCB over zorg/ziektelasten verzekeringen.
- Za-Zon* 23-24 Mosselmaaltijd!

Maart

- Zat* 2 Puzzelrit met maaltijd
- Zat* 16 Indisch buffet á la NVCB, met een heerlijk toetje.
- Zat* 23 Biljart tweekamp NVCB-Calpe

April

- Zon* 21 Paasbrunch
- 27 Koningsdag?

Mei

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

Welkom terug in de 60's



Hoe meer verzekeringen u afsluit, hoe meer Cashback u ontvangt!



Bent u al klant bij Liberty Seguros? Sluit een nieuwe auto, opstal, uitvaart of levensverzekering af en ontvang 60€ Cashback bij iedere polis. Kijk hoeveel u kunt verdienen:

 +
  +
  +
  =
 240€ CASHBACK
*voor klanten die 4 nieuwe polissen afsluiten

AUTO LEVENS OPSTAL UITVAART

Nieuwe klant? Ontvang 30€ Cashback bij uw eerste polis en 60€ voor iedere daaropvolgende.



Liberty Seguros.

Bezoek uw verzekeringsmakelaar of ga naar www.libertyexpatriates.es

Actie geldig van 26 februari tot 25 juni 2019. Polissen moeten per automatische incasso worden betaald. Alleen voor nieuwe all-risk auto, opstal, uitvaart en levensverzekeringen. Niet geldig voor verlenging of vervanging. Voorwaarden en minimum premie van toepassing in alle gevallen. Kijk voor de volledige informatie op www.libertyexpatriates.es of vraag het uw verzekeringsmakelaar.

Bestuursmededelingen

Jeu de Boules weer op gang

Langzaam maar zeker komt er steeds meer belangstelling om weer bij de NVCB te Jeu de Boulen.

Er is weer een vaste groep die regelmatig dit spel op onze mooie banen komt spelen.

Sinds onze verhuizing naar Bello Horizonte was de eens zo grote groep boulers bijna geheel afgehaakt.

Het probleem was dat er in het begin slechts een of twee banen konden worden gerealiseerd. Te weinig voor de vele liefhebbers die daarom ergens anders hun spel gingen beoefenen.

Er zijn nu vier banen beschikbaar en er is een enthousiaste kern van leden die elke week komt spelen. De sfeer is prima en ons terras, dat bij minder goed weer windvrij gemaakt en verwarmd kan worden, maakt het Boulen wel heel plezierig.

Misschien een reden voor de afgehaakte boulers om het weer eens te komen proberen?

Indisch a la NVCB

Zaterdag 16 maart weer een echt NVCB Indisch buffet.

Er zal weer alles uit de kast worden gehaald om er een smakelijk evenement van te maken.

We zullen er zeker voor zorgen dat niemand iets te kort komt en iedereen er dus voldaan en tevreden op zal kunnen terugkijken.

Let op de mailing voor bijzonderheden.

Beleggingsclub kan starten

Voor dit clubje is voldoende belangstelling. Een aantal leden zou het leuk vinden om eens in een groepje te kunnen hobbyen met beleggingen.

Het ontbrak echter nog aan iemand die het voortouw wilde nemen, die is nodig omdat iemand de club moet vertegenwoordigen en vooral levendig moet houden.

Die is nu gevonden, Nico Breederland gaat dat doen dus kan de club starten. 7 Maart is de eerste bijeenkomst waar de clubleden met elkaar kennis kunnen maken. Er komt dan ook iemand van de Alex/Binck bank om te helpen met de opzet.

Ook geïnteresseerd? mail even naar annapost@outlook.com. Er zijn geen kosten aan de deelneming verbonden.

Internet via glasvezel

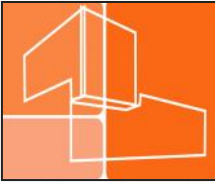
Sinds kort zijn ook in onze wijk Bello Horizonte glasvezelkabels aangelegd. Kabels dus voor snel internet en oneindig veel TV zenders.

De TV is voor onze vereniging niet zo belangrijk, het internet natuurlijk wel.

Het is al jaren toch enigszins tobben met de matige snelheden en het regelmatig uitvallen van het huidige internet via een verbinding met de zender op de Sierra Gelada.

Die zender moet de halve Costa Blanca van draadloos internet voorzien en dat gaat regelmatig mis of is ernstig vertraagd.

Onze vereniging hoopt snel te worden aangesloten op dit moderne internet.



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

RESTAURANTE nuevo **Alcazar**

CREATIEVE & SELECTE KEUKEN

Openingstijden keuken :

LUNCHMENU € 16,50 p.p.

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)**

Beweeg mee!

Mooi en gezond oud(er)? Blijf of kom in beweging!

En daar wil ik u best een beetje bij helpen.

Ik ben Dick Suer (80) en train al zo'n 30 jaar jonge en oude(re) mensen om regelmatig in beweging te komen en te blijven en het bestuur vroeg mij daarover aan u iets te vertellen en misschien zelfs dat een keertje met elkaar uit te proberen. Dat doe ik graag, want.....

Steeds meer dagelijkse ervaringen en wetenschappelijk onderzoek onder senioren (van 50 tot 95) geven aan dat de kwaliteit van leven ook op hoge leeftijd goed bewaard blijft of verbeterd wordt door regelmatig fysiek actief te zijn.

Wat blijkt dat; mensen die regelmatig onder verantwoorde leiding bewegen:

1. **Worden en blijven sterker**
Evenwicht en spierversterkende oefeningen zorgen voor sterkere spieren, gewrichten, longen en hart.
2. **Hun hersens blijven goed of gaan beter werken.** Door een verbetering in het transport van de bloedsomloop ontstaat vertraging en reparatie van de natuurlijke afbraak van hersencellen. Zij kunnen zich beter concentreren en hebben minder stress en/of depressieve gevoelens. Een wapen tegen dementie en alzheimer. En je wordt er ook nog blij en vrolijk van.
3. **Zij bereiken snel en houden het door hen gewenste gewicht.**
Snelle calorie-verbranding.
4. **Hun hele gezondheid wordt en blijft beter.**
Meer weerstand, de stofwisseling verbetert en de spier-vetverhouding komt beter in balans.
5. **Krijgen meer energie en voelen zich lekkerder in hun vel**
Meer zelfvertrouwen, minder afhankelijk.
6. Werken aan **een meer gezonde leefstijl.** (beter slapen, eten en drinken).

Ik ben een ervaren trainer van jonge en oudere beginners die ook jou graag met veel gevarieerde oefenstof waaronder ook de buik- en rugspieren niet vergeten worden en in een combinatie van sportief wandelen en misschien zelfs later licht joggen (Walk-Run) leert dat regelmatig bewegen vooral in de gezonde Costa Blanca buitenlucht niet alleen heel nuttig maar ook heel leuk kan zijn. In 8 weken wordt dan ook in de meeste gevallen een belangrijke verbetering van de lichamelijke en mentale conditie bereikt.

Hoe we dat zouden kunnen aanpakken??

Bijvoorbeeld door het samen eens te proberen tijdens een z.g. **demonstratietraining** die hier in ons clubhuis met de stoelen aan de kant begint. En waarin ik met wat voorbeelden laat zien wat zo'n training inhoudt en natuurlijk ook zal proberen alle vragen van u te beantwoorden.

Wanneer doen we dat? Wat mij betreft snel (even overleggen op welk moment. Ik stel voor in ieder geval voordat de overwinteraars weer vertrekken zodat ze om deze reden ook weer terugverlangen). In ieder geval niet op dinsdagochtend. Zijn daar kosten aan verbonden? Wat mij betreft niet.

In ieder geval, tot ziens!



Dick Suer



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 - Satellite for you SL
C/ Serra Gelada 66, la Nucia

www.sat-4u.es

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

GEOPEND MAANDAG T/M VRIJDAG, 09.00 TOT 17.00

Wie is en Wat doet een Poppenmaakster?

Graag wil ik mij even aan u voorstellen.

Ik ben Ankie Daanen en maak bijzondere poppen (zegt men) die Art Dolls worden genoemd. Ik woon en werk in Altea la Vella en daar heb ik ook mijn "Atelier voor poppenkunst".

Men noemt ze 'Artdolls' omdat het niet gaat over baby- of speelpoppen voor kinderen. Het zijn meer Fantastische Figuren en ze zijn allemaal uniek.

Ik geef al 40 jaar les over de hele wereld, geef vakantiecursussen in Benissa en nu o.a. ook in mijn atelier in Altea la Vella. Ik wil dat ook graag met u doen als u hierin bent geïnteresseerd.

Het maken van een pop is enig! Je boetseert, je schildert en kostumeert.

Mijn leerlingen zijn altijd vol verbazing als ze zelf een hele pop of buste hebben gemaakt. En ook al heeft u dit nog nooit gedaan, ook u kunt een prachtige pop maken!

Als u dit nu zelf ook weleens zou willen proberen, dan kan dat. Er zijn veel mogelijkheden om dit te doen.

Ik kan naar de NCVB komen om les te geven. Dit kan of 's ochtends, in de middag of zelfs een hele dag.

Om een complete kant en klare pop te maken heb je 4 dagen nodig. Dit kan achter elkaar, of wekelijks in halve of hele dagen.



Ik zorg voor alle benodigde materialen. Maar u hunt natuurlijk ook naar mijn atelier komen om eens te kijken wat het poppenmaken nu allemaal voor mogelijkheden biedt. Want dat zijn er veel!

Als jullie meer informatie willen krijgen en/of mij willen uitnodigen om voor een groepje geïnteresseerden het een en ander te komen vertellen en te laten zien dan doe ik dat graag.

U kunt al iets van mijn werk bekijken op mijn website www.ankie-doll-art.com, mij bellen op nr.694 437 015 of mailen naar ankiedaanen@hotmail.com.

Ik heb ook een facebook-pagina onder Ankie Daanen.

Het zou leuk zijn voor mij maar ook voor u omdat er misschien wel een hele bijzondere hobby kan ontstaan. Dus ik hoor graag van u! Graag tot later.

Ankie Daanen



**U bent niet meer zo jong,
en woont alleen?
Dan heeft u Chequi nodig!!!**



www.chequi.com



34.646.188.598

D-IMPRESION



ZONDER ZORGEN
OHNE SORGEN
WITHOUT WORRIES

Verzekeringen - Insurances
Versicherung

Passeig de la Mitja Llègua, 23, Arabí Plaza - **Alfaz del Pi**
Tel.: 96 686 06 11 - Fax: 96 686 06 10
Avda. de la Almadraba 2 local 9 - **El Campello**
Tel.: 96 563 64 94
CC Bahía de las Dunas - **San Fulgencio**
Tel.: 96 672 80 01 - Fax: 96 672 80 69
info@annemiekerood.com - www.mcsverzekeringen.net

MCS **ANNEMIEKE**
ROOD Verzekeringen

Waar gebeurd

De Eetzaal

Het is 1944, een koude winter is in aantocht, er is van alles niks....

Geen eten en geen verwarming, mijn zusje en ik zijn dan 7 en 8 jaar en we zijn zo mager geworden dat het niet langer had moeten duren. Tot ieders verbazing hebben wij het overleefd. Vele anderen hadden dat geluk niet.

We gingen voor het eerst naar school in 1945. Via de overheid kwam de GGD op school om te kijken welke kinderen ondersteunende voeding nodig hadden, dus werd er geselecteerd. Mijn zusje moest naar de openluchtschool en ik moest tussen de middag naar de eetzaal.

Op de openluchtschool kreeg je tussen de middag het zelfde eten als op de eetzaal. De school lag aan het Vondelpark in Amsterdam, de kinderen moesten dan slapen in de openlucht.



Nou was niet al het eten echt lekker te noemen. Het was gestoomd eten en kwam in grote ketels aan.

Op maandag was er altijd krentenpap met van die dikke vellen, ik werd daar altijd zo misselijk van.

Maar het eten weigeren kon echt niet. Als ik op maandag binnenkwam dan wenkte de juffrouw al en zei: jij gaat hier zitten en dit eet je helemaal op! Ze schepte dan een overvolle lepel op....

Het zal allemaal wel goed bedoeld zijn, maar ik kreeg het niet weg, het eindigde meestal in een drama van overgeven. Ik heb nooit meer iets met krenten gegeten!

Mijn zusje had dat ook met bepaald eten, maar ze maakten korte metten met haar, want om vijf uur kreeg ze dat bord eten dat s' middags niet was opgegeten koud en wel, in plaats van de vaste 5 uurs boterham.

Nee, er werd in die tijd niet gedacht aan het tere kinderzieltje. Mijn zusje is wel eens thuisgekomen met dat koude eten in haar jaszakken gepropt. Later toen ze allang volwassen was, kon ze er nog boos om worden en dan zei ze weleens; als ik die juffrouw nu zou tegenkomen gaf ik haar alsnog een paar meppen.

Die gaf ze dan maar vaak aan mij. Ja, het het leed zat heel diep.

Nel Meyer

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

Martin Hamers

AGUA.....WATER

Vandaag gaan we eens praten over een van de belangrijkste natuurelementen nl: water oftewel: *agua*.

In het Spaans zijn er heel wat gezegdes en uitdrukkingen met *agua*. Ook in een waterrijk land als Nederland bestaan natuurlijk de nodige spreekwoorden en idiomatische uitdrukkingen met water als onderwerp.

Laten we eens beginnen met een enigszins vermakelijke variant. *¡ Agua va !* betekent letterlijk: daar gaat het water!! De eigenlijke betekenis is: Pas op !!.....Kijk uit !!
 Waarom en waarvoor je op moet passen en uitkijken zal ik u uitleggen. Vroeger had men in de Spaanse huizen géén of weinig sanitaire voorzieningen. Moest men 's nachts een plasje doen dan werd dat in een schaal gedaan (*un orinal*) die daartoe onder het bed klaar stond. Bij het aanbreken van de nieuwe dag smeedt de *ama de casa* (huisvrouw) de inhoud door het (openstaande) raam op de ongeplaveide straat onder het slaken van de kreet: *¡ Agua va !*.....daar gaat het water! De gealarmeerde voorbijganger die zo ongelukkig was op dat moment ter plekke te zijn diende snel dekking te zoeken om niet de hele verdere dag onwelriekend te hoeven doorbrengen.

Een iets andere betekenis heeft de volgend zin. *Se fue sin decir agua va....* hij vertrok zonder boe of bah te zeggen.

Overigens hebben ze aan dit gebruik in het Engels ook een leuk gezegde overgehouden. Ik moet u eerst vertellen dat het Franse woord voor water is : *l'eau* (spreek uit: loo). In het Engels is dit Franse woord verbasterd tot: *the loo* (spreek uit: loe) en dat is het platte woord voor WC oftewel: de plee.

In het gortdroge Spaanse land is regen meer dan welkom en vandaar het gezegde: *¡ Para mí es como lluvia de mayo.....* dat is als water (regen) in mei. Dat is méér dan welkom!...of: dat komt als geroepen.

In deze zin komt tot uitdrukking hoe groot de behoefte aan regen in deze gortdroge streken is en zeker in het voorjaar.

Een uitdrukking die hetzelfde betekent is als die *lluvia de mayo* is: *¡Eso me viene de perlas!....*dat kon niet beter! Je kunt ook soms horen: *Ah, es agua pasada* (gepasseerd water) dat is ouwe koek, dat is een gedane zaak. Water dat het scheprad van de molen was gepasseerd had verder weinig nut.

Van een enigszins dubieuze figuur zegt men wel: *pesca en aguas revueltas*...hij vist in troebel water. Het zou ook zo maar kunnen voorkomen dat je door het bovenstaande moet zeggen: *estoy con el agua al cuello* het water staat me tot de lippen. Opvallend hierbij is dat wij Nederlanders het benauwder hebben in deze situatie dan de Spanjaarden omdat bij hen het water slechts tot de hals (*cuello*) komt terwijl het bij ons tot de lippen reikt.

En over benauwd gesproken. In het Spaans kun je zeggen: *se ahoga en un vaso de agua.....* hij verdrinkt in een glas water terwijl wij daar een storm in een glas water van maken. Overdrijven is óók een kunst.

Tot slot, heeft u enig idee welke Nederlandse uitdrukking er schuil gaat achter het Spaanse gezegde: *Mejor ser cabeza de ratón que cola de león.....* Letterlijk vertaalt staat er: Je kunt beter het kopje van een muisje zijn dan de staart van een leeuw.

GROETEN VAN MARTIN HAMERS

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.



Zuster in Huis zoekt zorg-coördinatie managers aan de Costa Blanca

Zuster in Huis zorgt dat mensen ondanks ouderdom, beperking of ernstige ziekte in hun eigen huis kunnen blijven wonen met voldoende zorg. Dit doen wij op een bijzondere manier, waarin de zorgvrager geheel centraal staat. Niet alleen in Nederland en België, maar nu ook voor alle Nederlanders en Vlamingen met een intensieve zorgvraag aan de Costa Blanca

Zuster in Huis zoekt zorg-coördinatie managers aan de Costa Blanca om ons mooie zorgconcept te introduceren aan de Costa Blanca. Zo kunnen ouderen niet alleen blijven wie ze zijn, maar ook blijven waar ze zijn. Lekker in de zon in Spanje.

Wij zoeken naar mensen met een achtergrond in de zorg en een breed netwerk van Nederlanders en Vlamingen aan de Costa Blanca. U bent empathisch, georganiseerd en communicatief vaardig. U spreekt goed Engels, Spaans en bent in bezit van een auto. U heeft een ondernemersgeest.

Zuster in Huis biedt u onderdeel te zijn van een professioneel en kwalitatief zorgconcept en een compleet pakket aan middelen om uw werk goed te doen. Geen basis investeringen, maar snel ver-dienste en zicht op goed inkomen binnen een jaar. U wordt ondernemer en kan geheel uw eigen tijd indelen.

Heeft u interesse dan maken wij graag kennis. U kunt een mailsturen naar adehaan@zusterinhuis.be. Informatie over ons bedrijf: www.zusterinhuis.nl



Prettige Zorg

Inwonende zorgverleners: persoonlijk, meer tijd, aandacht en altijd dichtbij



Goede zorg

Ervaren zorgverleners, passend bij wie U bent



Betaalbare zorg

Uw zorg kan betaald worden uit PGB



**SOS alarm-toets in verbinding met
Nederlandstalige Chequi Alarm Centrale
24/24 uur per dag en 365/365 dagen per jaar
Geo-fence, Waterproof, GPS en Valdetector**



www.chequi.com



34-646.188.598



Vamos a comer

Restaurant LaCena by Nola NU OOK IN CENTRUM VAN BENIDORM!

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.

Geniet van een **borrel** met een lekker kaasplankje, bitterballen of met onze pittige gehaktballetjes.

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 +34 966 86 41 90

Ook in **Altea**, Paseo de Mediterraneo 20, (Boulevard) tel: 965 77 97 71

lacenabynola@outlook.com

Ook in **Benidorm**, Calle Gerona 1, (centrum) tel: 965 087 959



Vamos a comer



Govert Erren

De verhalen van Govert zijn humoristisch, absurd of vergezocht, maar er is altijd een link met de realiteit.

Leven als een hond in Holland

Aan de hond kunnen wij, als zogenaamd intelligente wezens, een voorbeeld nemen. Dit zei bioloog De Boer zondagavond in het radioprogramma 'met de kippen op stok'.

'Wat een blijdschap toont de hond als zijn baasje thuiskomt. En wat een droefheid als hij weggaat. Om medelijden mee te krijgen.

Nooit zal het trouwe beestje zijn broodheer bijten. Integendeel, de viervoeter zal hem aanbidden en troosten als hij in de put zit. Hij zal braaf luisteren als hij begrijpt wat er van hem verwacht wordt.

De mens vindt het blijkbaar fijn om de baas te spelen. Het is geen probleem voor hem om de underdog te zijn.



En toch is hij wars van ijdelheid en enige schroom. Het maakt hem niet uit wat anderen van hem vinden. Hij is niet snel beledigd. Elk onrecht dat hem is aangedaan is snel vergeten.

Dat betekent niet dat de hond constant gevaar loopt.

Hoewel hij niet onzeker is en er niet voortdurend over nadent, beschermt hij zichzelf als er onheil dreigt.

Ook kent hij plezierige gevoelens. Hij weet meestal wat hij wil. Geaaid worden is verrukkelijk. Spelen, eten en slapen zijn activiteiten die hem het meest bevallen.

Waren wij maar net als honden. Het kwaad zou meteen de wereld uit zijn.

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



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

Roomse Jeugd

Het dorp waar ik geboren en getogen ben lag ingebed tussen Maas en Peel.

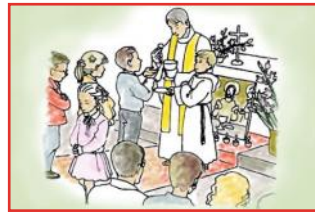
De mensen hadden niet de uitbundigheid van de Maaskanter, ook niet het stroeve van de peelbewoners. Nee, in mijn dorp waren de bewoners ingetogen. We hadden een deken, een pastoor en zelfs twee kape-laans, die over ons zielenheil waakten. Ook hadden we een patersklooster van waaruit er regelmatig een van de paters naar de missie ging en waarvoor de hele vrouwelijke gemeenschap borstrokken en onderbroeken breiden. Er werd immers gepredikt dat men de naakten moest kleden. Op geringe afstand van die abdij stond het nonnenklooster. Die zusters moesten de meisjes beschermen tegen alle onheil.

Mijn vader zong in een dubbel mannenkwartet en mijn moeder speelde toneel, beide talenten bezit ik niet.

Mijn oma had de gave alle gestorvenen de hemel in te bidden. 's Avonds na het rozenhoedje werd er een onze vader en weesgegroetje gebeden voor een dierbare die overleden was. Stierf er daarna weer iemand, dan werd aangenomen dat de vorige veilig boven was en werd de nieuwe op weg geholpen.

In de meeste gezinnen moest men via allerlei heiligen naar onze lieve Heer. Niet bij ons, wij gingen rechtstreeks, alleen was er soms nog de heilige Antonius voor verloren zaken. Heden maak ik daar nog vaak gebruik van.

Mijn moeders broer, die zij overigens gewoon Karel noemde, (wij moesten eerbiedig heeroom zeggen), was deken in Maastricht en kwam ons regelmatig bezoeken. Hij liet zich brengen in een zwarte auto met chauffeur die voor de deur moest wachten. Een keer mocht ik in die auto zitten en het was alsof de engelen mij ten hemel droegen. Mij kon niets meer gebeuren.



De dag van mijn eerst communie brak aan. Ik werd bruidje. In een door mijn moeder schitterend geborduurde witte jurk met nep oranje bloesem in het haar werd ik naar de kerk gebracht. In de voorbereiding op deze gebeurtenis had ik begrepen dat Onze Lieve Heer in mijn hartje kwam. Op het moment suprême hoopte ik dat de kelk leeg zou zijn. Nee dus, ik voelde niets er gebeurde helemaal niets, alleen de kleffe hostie die tegen mijn gehemelte plakte. Nieuwsgierig keek ik rond. De andere kinderen hadden kennelijk wel Onze Lieve Heer in hun hart want die zaten devoot met gevouwen handjes te bidden. Ik werd door zuster Emaculata tot de orde geroepen en deed de rest van de mis maar alsof.

Mieke Hendricks

Elke week B O W L E N met NVCB

Daarna gelegenheid om gezamenlijk te gaan eten.
Informatie en aanmelden bij Aad Wessling, tel. 642 168 661

In gesprek met Marianne de Wit

Omdat ik zelf ben getroffen door de griep ben ik niet in de gelegenheid iemand te interviewen. Die 2 binnenpagina's vul ik nu met een verhaal over mijn eigen muziekleven.



Op 6 december 1947 werd ik geboren in Eindhoven, samen met mijn broer. Mijn vader was beroepsmusicus en speelde in een groot orkest dat optrad door heel Nederland en België en waarin dé Johnny Kraaikamp gitaar speelde. Mijn vader vertelde later nog vaak over de streken die Johnny destijds al uithaalde en waarom altijd vreselijk werd gelachen.

Om wat meer thuis te zijn bij vrouw en kinderen zocht mijn vader een andere baan. Het musiceerde alleen nog in de weekends en maakte verder ook deel uit van de Philips harmonie. Mijn moeder speelde altsaxofoon. Samen met nog 3 andere vriendinnen die een blaasinstrument speelden, vormden ze het kwartet "Entre Nous". Ze speelden alleen samen voor het plezier. Mijn 12 jaar oudere broer speelde piano.

Tijdens de lagere schooltijd ging ik naar de muziekschool in Eindhoven en studeerde piano. Mijn tweelingbroer gaf de voorkeur aan de drums. Later kreeg ik ook zangles. Het duurde niet lang of ons hele gezin musiceerde thuis met elkaar.

Toen we oud genoeg waren traden mijn tweelingbroer en ik op tijdens de week-einden met het orkest van mijn vader. Hijzelf speelde viool, saxofoon en klarinet. We maakten populaire muziek waarop ons publiek ook kon dansen. Mijn vader speelde met zijn viool de tango's van Malando en ik zong de nieuwste hits. In Eindhoven en omstreken hadden we veel succes.

Een aantal jaren na de middelbare school werd ik gevraagd als zangeres van een

andere professionele band die pop, jazz en dansmuziek maakte.

Ze hadden een contract voor 3 maanden in het bekende Liseberg in Göteborg in Zweden en zochten een zangeres. Ik twijfelde geen moment en zei ja. Nadat mijn ouders instemden konden de repetities beginnen, foto's worden gemaakt en de benodigde kleding worden aangeschaft.

Het Continental quintet bestond uit een bassist uit Haarlem, een saxofonist uit Den Haag en een pianist uit Delft. Onze drummer "Ari Ribbens", die later vreselijke meezingers ten gehore zou brengen en ik kwamen uit Eindhoven. Nadat we een maand in Zweden aan het werk waren moest drummer Ari vanwege familieomstandigheden terug naar NL en werd vervangen door een Amsterdamse drummer.

Na die drie maanden zorgde onze impresario Lou van Rees voor ander werk voor het quintet in Europa, m.n. in Noorwegen, Denemarken, Italië en Duitsland, maar ook een paar keer in Nederland.

In Duitsland speelden we voornamelijk voor de Amerikaanse officieren die in vele plaatsen in Duitsland gelegerd waren. Ik herinner me nog dat we ook optraden in de kazerne waar Elvis Presley dienst deed.

We speelden elke avond van 20.00 tot 24.00 uur en in de weekenden een uurtje langer. Een keer in de maand met “payday” was er een “floorshow” van bekende Amerikaanse artiesten, zoals Lou Rawls, Glen Campbell en andere artiesten die in Europa op tournee waren. Wij speelden dan alleen in het voorprogramma.

In onze vrije tijd maakten we uitstapjes in de omgeving of we repeteerden nieuwe nummers. Een afgewogen programma want voor de zwarte Amerikanen speelden we Jazz- en voor de blanken Countrymuziek. Het was heel vreemd te ervaren dat die zwarte en blanke Amerikanen wel samen in één zaal zaten en niet met elkaar aan tafel. Soms voelde je de spanning tussen beide groepen. Spanning voelden we ook toen i.v.m. de toen nog bestaande koude oorlog het leger paraat moest zijn in het grensgebied van Tjechië. We kregen vrij en wilden vanuit het plaatsje Hof naar Praag om deze stad te bekijken maar we werden onderweg tegengehouden door soldaten met angst-aanjagende mitrailleurs.



Continental Quintet

We hebben ook muziek gemaakt in de chique Amerikaanse ambassadeclub in Bad Godesberg bij Bonn maar als er gedronken was bleef er niet veel van dat chique over. Wat ik me ook nog goed herinner is het matinee optreden in Tivoli in Denemarken waar we achter de coulissen een TV aan hadden staan waarop we in de pauzes keken naar de eerste bemande maanlanding. In Italie werkten we bij de Amerikanen in Vicenza in de buurt van Verona. Super!!

De drummer van onze band was een echte Jazz liefhebber. Voorheen had hij opgetreden met Louis van Dijk, Hans Dulfer en nog meer bekende jazzmusici. Hij wijdde me in in de geheimen van de Jazz muziek en van het een kwam het ander.....! Na een aantal jaren maakten de drummer en ik een tijdje deel uit van een internationaal orkest.

In de 70-tiger jaren keerden we terug naar Nederland en werkten bij PolyGram waar de grammofoonplaten werden gemaakt. We hadden daar een baan die uitsluitend gericht was op de productie van muziekdragers en ontmoetten er bekende artiesten die daar onder contract waren. Muziekmaken deden we nog uitsluitend voor het plezier met collega's die ook een muziekinstrument bespeelden en traden dan op bij speciale gelegenheden bij PolyGram.

De drummer van de band met wie ik later trouwde overleed in 1999 en op de crematie heb ik nog voor hem gezongen. Ik heb een tijdje daarna van verdriet niet naar Jazzmuziek kunnen luisteren.

Later stond ik nog regelmatig op het podium van het theater van mijn woonplaats Almere om op te treden met een Jazztrio dat onder leiding stond van de geweldige bassist Eric Kruisbrink.

Eind 2000 ontmoette ik basgitarist Robert die zei dat hij zijn leven met mij wilde delen en samen met mij zo snel mogelijk wilde afreizen naar Spanje...! In 2013 was dat zover. We kwamen terecht in Altea, bij NVCB en de Entertainmentgroep waarin ik nu zing. Onlangs kwamen we er achter dat een gitarist uit Roberts fietsclubje hier met “mijn drummer” ooit had gemusiceerd. Wat is de wereld klein.

Marianne de Wit, redactie

HCB
steeds dichterbij

Dokters, administratieve medewerkers
en internationale tolken. Persoonlijke
gezondheidszorg in het Nederlands en het Vlaams.

Tussenpersoon Brenda Vlemmings

96 585 38 50

bvlemmings@clinicabenidorm.com

- HCB is het enige ziekenhuis in Spanje dat werkt met **ALLE*** Nederlandse verzekeringen (*Volgens uw polisvoorwaarden)
- HCB werkt samen met **ALLE*** Belgische mutualiteiten.



HCB ASISTEL MORAIRA

Ctra. Moraira-Benitachell, 22
03724 Moraira
asistel@clinicabenidorm.com
24 HS 96 649 50 06

HCB CALPE

Avda. Diputación, 49
03710 Calpe
calpe@clinicabenidorm.com
96 607 27 37

HCB JALÓN

Avda. Joanot Martorell, 17B
03727 Jalón
talvarez@clinicabenidorm.com
96 648 09 24

TELEFOONNUMMER AMBULANCE



900 380 088

www.clinicabenidorm.com

Ik las in EL PAÍS

Een rondje Roses

Binnen twee of drie weken sta je als overwinteraar weer in de startblokken om naar Nederland te vertrekken. Je kunt twee dingen doen. In de auto stappen en de kortste weg nemen om zo snel mogelijk via de tolweg en andere autobanen op je plaats van bestemming aan te komen. Of je mijdt de hoofdwegen, rondt je verblijf af met een uitgestelde vakantie en laat je leiden door wat je onderweg op je pad tegenkomt. Hoor je thuis in de laatste categorie dan heeft El País Viajero een goede tip voor je: maak in het noorden net voorbij Girona eens een omweg en breng een dag door aan de Golf van Roses. Het plaatsje Roses heeft nog geen 20.000 inwoners maar er zijn jaren dat het aantal bezoekers de 700.000 overstijgt. En dan zijn het vooral de Fransen die je hier tegenkomt, want deze hoek van Spanje ligt op een “jet de pierre”, nou ja, “steenworp”, afstand voor hen. In vroeger jaren waren het de bewoners van de Griekse kolonie Massala (het huidige Marseille) die hier Rhode stichten, het latere Roses.

El País Viajero stippelt voor ons een rondwandeling uit door het plaatsje. **Om 8.00 uur**, als de zon net opgekomen is, maken we een wandeling langs de *Passeig Marítim* voor een uitzicht over de Golf van Roses. Samen met de Baai van Santander valt deze onder de twee mooiste baaien van Spanje. Je vindt hier twee natuurparken: in het noorden de Cap de Creu en in het zuiden de Aiguamolls d’Emporta. En ook de resten van de Griekse en Romeinse stad Empuriés zijn heel bijzonder. Om 10.00 uur bezoeken we *Ciutadella*, waar de oorsprong van de stad ligt. Op 17 hectare tref je Griekse, Romeinse en middeleeuwse resten aan. Vooral het Romaans/Lombardische klooster is de moeite waard, maar ook de stadsmuur in de vorm van een vijfhoek. Hij stamt nog uit de tijd van Karel V en omringde de stad tot in de 18e eeuw. Iets verder naar het oosten ligt het Castello del Trinidat, uit dezelfde tijd.

Hier heb je een prachtig uitzicht op de baai, maar ook op de witte toppen van de Pyreneeën. Bij allebei gratis toegang! **Om 12.00 uur** staan we weer op een ander uitzichtspunt. Vanaf de *Castrum Visigotic del Puig Rom* kijken we uit over de haven. Het is een half uurtje lopen naar deze ommuurde stad uit de 7e eeuw, een overblijfsel van de Visigotische cultuur in Spanje. Een kwartiertje verderop bereik je de Dolmen van Creu d’en Cobertella, een hunebed van 3000 jaar oud. Met een dekplaat van 18 ton de grootste in zijn soort in Catalonie. **Om 14.00 uur** hebben we even genoeg gewandeld en oude dingen gezien. Tijd voor een rustpauze en een “*suquet de peix*”, een vispannetje, of inktvis met rijst in een van de vele visrestaurants aan het strand of in de stad. Bij El País Viajero Roses kunnen we de adressen vinden. **Om 16.00 uur** - goed voor onze spijsvertering! - lopen we het natuurpark van *Cap de Creu* in. We volgen een pad dat ons leidt langs de pijn-bomen en kliffen van het strand van l’Alma-drava tot aan de baai van Montjoi. Na ander-half uur staan we bij het “Laboratorium El Bulli 1946” van de beroemde voormalige cheffok Ferran Adrià. Vroeger had hij een sterrenrestaurant in de stad. Nu probeert hij hier nieuwe gerechten en kooktechnieken uit. Of, als we niet meer willen wandelen pakken we de auto en rijden naar natuurpark Aiguamolls waar we vanaf het Senillosa -observatorium 300 vogelsoorten kunnen observeren die hier in de moerassen leven. **Om 18.00 uur** hebben we waarschijnlijk behoefte aan rust! Wie nog energie over heeft en geen hoogtevrees, kan zich in de *Windoor* wagen, een windtunnel waarin je als een vogel kunt vliegen. Of tandem skydiven bij Empuriabrava. Anders trekken we ons terug op een van de vele campings aan de Golf de Roses of – meer sophisticated – in een hotel met een naam als Terraza, Caimano of Vistabella. Veel plezier en goede reis!

Chris van der Gennip van der Scheer



The
YORKSHIRE
established 1993 **LINEN**
Co.

Al sinds jaren HET adres voor :

- Beddengoed •
- Handdoeken •
- Gordijnen •

En nog veel meer

ALTEA

*Partida Planet 177
(N332 tussen Altea & Albir)*

☎ 96.584.1399

✉ altea@spanishlinen

JAVEA

*Avenida del Pla 68
(naast Supercor)*

☎ 96.646.2275

✉ javea@spanishlinen

Computers

Bericht van uw bank.....

Heeft u er al een gehad? Een “belangrijk bericht” van uw bank of creditcard organisatie dat er iets is misgegaan en of u even wil inloggen met uw accountnaam en wachtwoord?

Niet van echt te onderscheiden, met keurig logo en in perfect Nederlands. Ook als het niet helemaal vertrouwd aanvoelt zal men misschien toch even inloggen om te zien wat er aan de hand is, in de veronderstelling dat inloggen alleen lukt als het echt van uw bank komt.

Dat is nou net de truc... U komt netjes op een tamelijk onbelangrijke pagina van uw “bank“ waarin staat dat uw probleem al is opgelost. U heeft echter wel uw accountnaam en wachtwoord gegeven waar criminelen al een heel eind mee komen als ze uw bankrekening gaan plunderen.

Het slimme van deze truc is dat het lijkt alsof alleen met het juiste wachtwoord kan worden ingelogd maar in werkelijkheid maakt het helemaal niet uit welk wachtwoord u ingeeft, alles wat u intikt is goed maar dat weet u niet... Heel slim maar trap er niet in, bel uw bank!

John de Kievith

Bankier met een App!

De meest veilige manier van internetbankieren is toch wel via een app op een iPad of een ander tablet.

Apps worden goed gecontroleerd en zijn, vrijwel niet te manipuleren!



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 Vinimal, Bloque II, local bajo
03581 Playa del Albir
Tel.: 966 866 883
www.clinicadentalalbir.com
info@clinicadentalalbir.com



Rian van Rijsbergen

therapeute ECP

psychische problemen en hun lichamelijke gevolgen

www.rianvanrijsbergen.com - www.laverderol.com

tel: 619876062

Alfaz del Pí - Alicante - Altea - Benissa - Torrevieja

CENTRO-DENTAL.EU

ALTEA LA VELLA



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



Nederlandstalige TANDARTS

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

FAX: 96 584 75 93

Email: centrodentaleu@hotmail.com

Uw expert en satelliet televisie en internet sinds 1995

Satcom

DIGITAL ALTEA



TÉLÉSAT

CANAL DIGITAAL JOYNE

TV VLAANDEREN

SATELIET TV

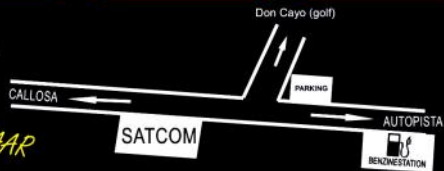
INTERNET

VOIP TELEFONIE

SATCOM IS VERHUISD
Carretera de Callosa 21
Local 9
03599 Altea La Vella

Openingstijden:
maandag t/m vrijdag
09:30 - 15:00 uur

DE KOFFIE STAAT KLAAR



Tel. 96 588 22 88 - Mob. 609 71 51 45 info@satcomdigi.com - www.satcomdigi.com

BRIDGE

Na de koude januari maand viel februari wel weer mee, we konden diverse keren buiten briden. Door een gewijzigd gebruik van het bridgeprogramma hadden we jammer genoeg 2 keer geen uitslagen. Omdat we met een verouderde computer werken kunnen we de laatste update van het bridgeprogramma met vernieuwde en verbeterde toepassingen niet installeren. De capaciteit van de laptop is te gering. Dat betekent dat we voorlopig gewoon doorgaan met het bestaande programma. We gaan wel sparen voor een nieuwe laptop zodat we ook met de meest recente versie van het bridgeprogramma kunnen gaan werken.



Op de eerste plaats de afgelopen maanden

%

22 januari	Geen uitslag	
25 januari	Geen uitslag	
29 januari	Ineke Maas en Kees Maas	58,75
1 februari	Margriet de Haan en Henk de Haan	68,75
5 februari	Anneke Carrière en Trijnie Filius	59,00
8 februari	Anneke Teerling en Geert Teerling	61,81

Janny van Spronsen, coördinator

Bezoekadres (uitsluitend op afspraak):

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

T: +34 618 552 470 / +31 55 80 80 225

E: info@floresjuridischadvies.com

W: www.floresjuridischadvies.com

mr. Samuel C.R. Totays
notarieel jurist

**TESTAMENTEN
NALATENSCHAPPEN
VASTGOEDTRANSACTIES
BELASTINGEN NIET-RESIDENTEN**

FLORES
nalatenschappen · Spanje · vastgoed

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

Verhuizen Bel Nico

- Lokale verhuizingen aan de Costa Blanca
- Internationale verhuizingen van en naar Nederland
- Meubelopslag
- Verhuislift tot 21 meter
- Verhuisdozen verkoop



C/ De la Teuleria, Nave 2
Poligono Pla de Terol
Polop de la Marina

Nico Verhuizingen S. L.

(+34) 636 028 823
nico.oud@hotmail.com

• • • • • www.verhuizenbelnico.com

TEGEL CENTRUM

Alle maten soorten en kleuren tegels

OPEN OP:

Ma.-Vrij. 09:00 - 17:30 / Zat. 10:00 - 13:00



Tel.: + 34 96 584 30 59
03590 Altea

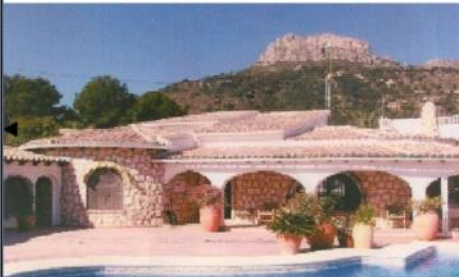
www.fliesencenter.es
info@fliesencenter.es

CARRETERA NACIONAL ALTEA - BENIDORM N-322,
PARTIDA EL PLANET, 155 - ALTEA (ALICANTE)



SYSTEM-CONCPT-BAU

ALLE RENOVATIES EN
VERBOUWINGEN



DUITSE SPECIALISTEN
VOOR ALLE TIMMERWERK,
GROOT EN KLEIN.
VAN HUIZEN TOT PERGOLA



Geopend: Maandag tot vrijdag 9:00
uur tot 17:30 uur
Zaterdag van 10:00 tot 13:00 uur



Tel. 965 843 059



Tel. 965 837 984

Fliesencenter S.L.-Altea
Carretera N.332 de Altea a Benidorm
info@bauecostablanca.com
www.bauecostablanca.com

SuperContent



DE ENIGE ECHTE NEDERLANDSE SUPERMARKT VAN SPANJE!

www.supercontent.es

Avda. del Albir 104, 03581 El Albir (Alfaz del Pi)

Tel: 0034 654 628 322

Puur Praktisch

Het gebruik van water aan de Costa Blanca

Hoewel er geen direct gevaar is voor de gezondheid, kun je het kraanwater in de Costa Blanca beter niet drinken. Het heeft een duidelijke chloorbijsmaak. Ook zitten er hoge concentraties kalk in het leidingwater. Onderstaand meer informatie en tips over het gebruik van water en de bestrijding van kalk.



Filteren

Er zijn verschillende methodes om het water te filteren. Bij het proces osmose wordt de vloeistof door een soort vlies (of filter) gedrukt waarbij wel de vloeistof, maar niet de stoffen worden doorgelaten. Ook zijn er systemen die rechtstreeks op het waterleidingsnetwerk worden aangesloten. Maar er zijn ook nog eenvoudiger alternatieven.

De supermarkten bieden een groot assortiment aan mineraalwater in flessen. De prijzen per liter liggen, zeker als je gebruik maakt van de grote vijf-liter- of zelfs acht-literflessen, aanzienlijk lager dan wat je in een Nederlandse supermarkt betaalt voor bijvoorbeeld Spa blauw. Het water smaakt goed maar er zit nog steeds veel kalk in.

In de keuken

Na een tip van een NVCB lid gebruik ik sinds jaren Nestlé water. Deze 5 literflessen zijn ook te koop bij de supermarkt. Ze zijn iets duurder (ca. € 1,-) maar dan heb je heerlijk drinkwater en water waarmee je thee en koffie kunt zetten zonder dat er in je koffiemachine en waterkoker kalkaanslag ontstaat. Vanaf het moment dat ik het ben gaan gebruiken hoefde ik geen dure kalkfilters en ontkalker voor mijn koffiezetmachine meer te kopen. Ook voor je stroomstrijkijzer is kalk slecht. Kortom dit water zorgt voor een langere levensduur van je apparaten.



Je kunt voor het koken van aardappelen en groentes wel gewoon kraanwater blijven gebruiken.

Voor het behoud van de vaatwasser en wasmachine koop ik af en toe een flesje met speciale vloeistof bij de supermarkt waarmee ik de machine een lege wasbeurt laat uitvoeren.

Badkamer

Ook bij het tandenpoetsen kun je gewoon kraanwater gebruiken. Door de smaak van de tandpasta proef je de chloor niet meer.

Ik weet niet of dat bij u ook het geval is, maar bij mij duurt altijd even voordat het warme water de badkamer heeft bereikt. Om water niet zomaar weg te laten lopen vul ik voordat ik ga douchen eerst een lege 5 literfles met leidingwater uit de badkamer. Als ik merk dat het warm wordt stop ik. Dat water gebruik ik naderhand voor andere dingen b.v. om planten water te geven, mijn auto te wassen of de tegelvloer mee te moppen. Maar er zijn natuurlijk nog veel meer andere toepassingen te bedenken.

Overigens na het douchen is het, ook weer vanwege het hoge kalkgehalte, aan te raden de chromen delen van de kraan te drogen, zodat de kalk er niet aankoekt. Voor het drogen van mijn douchescherm en tegels gebruik ik zo'n handige elektrische waterzuiger, die lijkt op een kruimeldief maar je kunt hiervoor natuurlijk ook een wisser gebruiken.



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



Worden de Costa's minder groen?

Nog heel even en de nu nog in bloei staande amandelbomen zijn weer uitgebloeid. Het is echter de vraag of dit onvergetelijk mooie jaarlijkse fenomeen ook over een jaar of tien nog te bewonderen zal zijn.



Nu al is duidelijk te zien dat een, uit Californie geïmporteerde, bacteriële ziekte op veel plaatsen sporen heeft nagelaten. Veel aangetaste knoppen kwamen niet tot bloei zodat sommige bomen er duidelijk armetierig uitzien.

Als er een zieke boom wordt ontdekt moeten ook de bomen eromheen direct worden gekapt. Ook de olijfbomen, oleanders en nog andere bomen worden door dezelfde bacterie aangetast.

Maar dat is nog niet alles. Ik denk nu ook even aan de duimdikke wormen van de grote rode kever die het hart van de meest imposante palmensoort hier wegvreten. Die rode kever kwam uit Azië.

Als derde voorbeeld wil ik nog noemen het Geranium vlindertje. Circa 25 jaren geleden kwam er een onooglijk klein bruin vlindertje uit Afrika, dat z'n eitjes op de steel van de geranium legde. De wormpjes hieruit vraten de steel van binnenuit op, zodat zelfs de meters hoge geraniums binnen enkele jaren volkomen uitgeroeid waren. Elke geranium kan hier alleen, dankzij het spuiten met zware gifstoffen, nog in leven blijven. Het zijn de nadelen van de wereldwijde handel.

Gerard Ruizendaal

***Heeft u mondelinge vertaling nodig bij Spaanse dokters?
Voor ervaren, professionele begeleiding bel***

695 551 613

***Omgeving: Altea, Albir/Alfaz, Benidorm, La Nucia,
∞ Finestrat, Villajoyosa. ∞***



***U verblijft in Spanje en spreekt niet,
of niet voldoende Spaans?***

Dan heeft u Chequi nodig!!!



www.chequi.com



34.646.188.598



INMO SERVICE

Promotie luxe villa´s Albir

VILLAS San Marcos

Avenida San Marc nº 15, El Albir 03581-Alfaz Del Pi (Alicante)



Email: karine@albirinmoservice.com
Webpage: <http://www.albirinmoservice.com>

Tel: +34 966.866.589
Movil: +34 649.939.167

Foto galerij

Deze keer in deze fotogalerij natuurlijk foto's gemaakt van de Entertainment voorstellingen op 16 en 17 februari. Voor een zo goed mogelijk beeld van de voorstelling hebben we er maar een fotocollage van gemaakt. Er komt ook een DVD, voor 5 euro. De voorstellingen waren deze keer extra lichtig en vrolijk. Het publiek op de twee uitverkochte middagvoorstellingen heeft dit alles zeer gewaardeerd.

De Entertainmentgroep geniet van alle waardering wat hen weer extra inspireert voor een nog betere volgende keer!



Uw Nederlandstalige oogarts aan de Costa Blanca



EYEDOCTOR
C O S T A B L A N C A

Clínica Oftalmologica

Carrer W.A. Mozart 15, 03581 l' Alfás del Pi, Albir

tel. 966 866 600

www.eyedoctorcostablanca.com



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, Hertenpaté
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

€ 17,-

incl. wijn, brood en aioli.

Workshop SCHILDEREN

bij NCVB

Maak in 1 dag een kleurrijk schilderij

Donderdag 21 maart
10.00 tot 15.00 uur

inclusief alle materiaal en een gezellige lunch.



Altijd al eens zelf een schilderij willen maken? Nu heb je de kans.

Deelname

Leden: € 17,50, introducee € 20,-

Aanmelden

vòòr 18 maart a.s.
bij Margaret de Vree, tel. 673 397 320
of mail: margaretdevree51@gmail.com.

Beperkt aantal deelnemers, dus vol is vol!

Mosselen!

Het is midden in het mossel-seizoen dus was het op zaterdag 23 febr. NVCB-Mosseldag!



De belangstelling was groot. De mosselkoks Sjef en Bob maakten deze keer mosselen op heerlijke Spaanse/(knoflook) wijze! *Delicioso!*



Al 18 jaar uw
vertrouwde
Nederlandse
polikliniek

Tandarts

- reguliere tandheelkunde
- kronen, bruggen, prothesen
- implantologie
- reparatie prothesen
- gespecialiseerd in het behandelen van angstige patiënten

Huisarts

's morgens 10.00 - 12.00 op afspraak
's middags na 16.00 uur op afspraak

Polikliniek

- | | |
|-------------------|---------------|
| Orthopeed | KNO-arts |
| Gynaecoloog | Longarts |
| Cardioloog | Neuroloog |
| Dermatoloog | Radioloog |
| Uroloog | Chirurg |
| Medische pedicure | Fysiotherapie |

- Laboratoriumonderzoek
- Digitale röntgenfoto's
- Slaapapneu onderzoek
- ECG / Echo / Mammografie
- 24-uurs ECG
- 24-uurs bloeddrukmeting

Trombosedienst

Maandag en donderdag
8.30 - 9.30 uur

Thuiszorg

Een enthousiast professioneel team biedt u verpleging en verzorging aan op alle niveau's.
Tel.: 608 218 626 (24 uur)
thuiszorg@euroclinarincon.com
www.thuiszorgeurocarincon.com

Voor afspraken en meer informatie Tel.: 966 830 849

Maandag t/m vrijdag 9.00 – 18.00 uur
Tel.: 965 867 801 (24 uur)
info@euroclinarincon.com
C/. Severo Ochoa 6, Benidorm

Schrijf u in voor onze nieuwsbrief via onze website: www.euroclinarincon.com

RESTAURANTE EL CASTILLO

EL CASTILLO
RESTAURANTE



Alfaz del Pi

Variërend dagmenu
voor 13,50 en regulier
menu voor maar 19,50!

Restaurante El Castillo heet u van harte welkom. Ons gastvrij team staat voor u klaar in een gezellige ambiance. U kunt bij ons terecht voor:

- . Lunch
- . Diner
- . Bruiloft
- . Verjaardag
- . High Wine / High Beer
- . Fashion shows
- . In het weekend en hoogseizoen live muziek met verschillende artiesten!

Geen gelegenheid is voor ons te klein of te groot. Neem contact met ons op om te reserveren of voor bijzondere wensen op maat. Graag tot ziens!

Bel om te reserveren:
965 888 205 of mail naar
elcastilloalfaz@gmail.com

Like ons op Facebook
en Instagram!

Restaurante El Castillo
Calle Castell no 4
03580 Alfaz del Pi
Alicante, Spanje

CBSat®

Costa Blanca Satelite

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: info@cbsat.es

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

Een natuurlijk alternatief

Ananas



Werkst bloeddrukverlagend:

Ananas bevat het belangrijke mineraal kalium en dit kan een bloeddrukverlagende werking hebben. Verder is kalium betrokken bij het behouden en versterken van de spieren, en het beschermen van het brein.

Beschermst tegen verkoudheid:

De voedingsstoffen vitamine C en bromelaïne zijn beide te vinden in ananas. Deze stoffen bestrijden microben in je lichaam en helpen je om verkoudheid te voorkomen.

Voorkomt astma:

Mensen die ananas, mango, broccoli, pompoen of wortels eten hebben minder kans om astma te krijgen. Dit komt doordat het betacaroteen in ananas bescherming biedt tegen astma en andere ziektes.

Kan kans op kanker verminderen:

De grote hoeveelheid vitamine C die een ananas bevat kan de vorming van vrije radicalen die kanker kunnen veroorzaken voorkomen.

Verder verbetert vitamine C je weerstand en is het betrokken bij het remmen van het verouderingsproces. Belangrijk om te weten is dat het risico op kanker veel verder gaat dan alleen voeding. Veel verschillende factoren spelen een rol en voeding is slechts één onderdeel van het geheel.

Verbetert het immuunsysteem:

Een ananas bevat vezels die hongergevoel tegengaan en de darmen in topconditie houden. Tegelijkertijd vermindert het de zure reflux van de maag en symptomen van zuurbranden. Met een gezonde spijsvertering ben je beter beschermd tegen ziektes en virussen, omdat je weerstand voor een groot gedeelte uit je darmen komt.

De vitamine C in een ananas zorgt er tevens voor dat cellen beter herstellen.

Versterkt de botten:

Een portie ananas van 84 gram bevat 26% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid mangaan. Dit mineraal is essentieel voor het lichaam, omdat het ervoor zorgt dat botten en bindweefsel versterken. Mangaan heeft ook invloed op je stofwisseling en is onmisbaar als je gezond wilt afvallen.

Draagt bij aan herstel van de huid:

De voedingsstoffen in ananas kunnen bijdragen aan het herstel van de huid na beschadiging door zonlicht of vervuiling. Ook zorgen ze ervoor dat rimpels verminderen. De vitamine C in ananas heeft tevens invloed op de aanmaak van collageen; een in het lichaam voorkomend eiwit dat de huid ondersteunt.



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 "Traïña" 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
ASESORIA DE SEGUROS
LUXURY HOUSES
SALES & RENTAL



FRESNO

REISBURO
VERZEKERINGSMAKELAAR
LUXE HUIZEN
VERKOOP & VERHUUR

VLIEGREIZEN

VERHUUR VAN APPARTEMENTEN

BUSREIZEN

AUTOVERZEKERINGEN

EXCURSIES

REISVERZEKERINGEN

RENT A CAR

OPSTAL- EN INBOEDELVERZEKERINGEN

HOTELRESERVERINGEN

ZIEKTEKOSTENVERZEKERINGEN

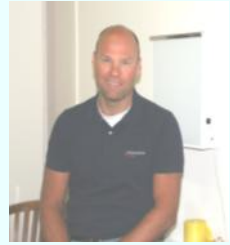
* WERELDDEKKING

Avda. del Albir, 80 • Edif. Albir Plaza • 03581 Albir
Tel.: 96 686 68 76 • Fax: 96 686 68 27
Email: fresno@viajesfresno.com

Van de chiropractor

U moet er maar mee leren leven!

Wij merken dat we heel vaak mensen in de kliniek krijgen die hebben gehoord, dat ze met een bepaalde klacht “moeten leren leven”. De meest voorkomende reden dat deze patiënten met hun klachten moeten blijven rondlopen wordt meestal verweten aan ouderdom, slijtage, artrose, “waarschijnlijk” fibromyalgie of een andere vage diagnose. Onze ervaring is echter dat er in veel gevallen bij deze enorme groep mensen nooit een gedegen lichamelijk onderzoek is gedaan.



Het is namelijk NIET zo, dat als er artrose in bijvoorbeeld de rug aanwezig is, dit ook de reden van rugklachten is. Dat zou betekenen dat iedereen met artrose in de rug klachten zou moeten hebben en dat is zeker niet zo. De oorzaak van klachten in de wervelkolom, rug en nek, ligt vaak in een combinatie van factoren. Deze factoren zijn meestal een belastende houding en dwangstanden in de gewrichten van de wervelkolom die gewrichtsirritaties veroorzaken. Natuurlijk is het wel zo, dat artrose/slijtage de rug wat kwetsbaarder maakt, maar zeker niet onbehandelbaar. Door de werkelijke oorzaak van deze klachten aan te pakken is het mogelijk klachten die vaak al jaren aanwezig zijn te verhelpen. Dit betekent dat we zorgen dat de wervelkolom optimaal functioneert, de houding wordt verbeterd, eventuele afwijkingen in de voeten worden verholpen, zwakheden worden getraind, overbelaste delen worden ontzien en er wordt gekeken of met vitaminen en/of mineralen bepaalde klachten kunnen worden opgelost. Deze complete, vaak multidisciplinaire, aanpak zorgt ervoor dat wij mensen die al jarenlang een bepaalde klacht hebben goed kunnen helpen. De meest voorkomende klachten die vaak al jaren aanwezig zijn lage rugklachten. Deze klachten zijn meestal 's morgens meer aanwezig, verergeren bij lang stilstaan / zitten en slenteren en op de buik liggen is niet mogelijk. Mogelijkerwijs is er ook sprake van uitstraling naar de benen.

Op een röntgenfoto bij deze klachten is bijna altijd slijtage van de rug te zien. Dit wordt bij ons door de patiënt vaak uitgelegd dat er geen ruimte meer tussen de wervels zit en dat dit de reden is van de chronische klachten en dat daar niets meer aan te doen is. Feit is natuurlijk dat de slijtage niet verholpen kan worden, maar de pijnklachten die aanwezig zijn wel. De aanwezige slijtage is bijna NOOIT de oorzaak van de klachten. In dit geval worden de klachten 9 van de 10 keer veroorzaakt door een (te) holle rug, bekkenscheefstand en verkorte heupspiers. Daardoor worden de ruggewrichten constant overbelast en ontstaan er pijnklachten. De slijtage is juist het gevolg van de beschreven overbelasting. Door al deze aspecten en vaak nog meerdere te behandelen zien wij dat de klachten verdwijnen of in ieder geval dusdanig verminderen dat een normaal actief leven mogelijk is. Dit geldt ongeveer hetzelfde voor nekkklachten. Een stijve pijnlijke nek wordt vrijwel nooit door slijtage, artrose of oudere leeftijd veroorzaakt en is perfect te behandelen.

Wij hebben ons in onze kliniek gespecialiseerd in het behandelen van deze langdurig aanwezige klachten. Wij onderzoeken uw klacht op elke mogelijke oorzaak en pakken deze, indien nodig multidisciplinair, uitgebreid aan om de klachten te doen verdwijnen. Uiteraard beoordelen we daarbij ook eventuele röntgenfoto's en scans om een zo volledig mogelijk behandelplan te komen.

Voor informatie bel met onze kliniek in Calpe, tel: 965 875 917

of Altea, tel: 965 841 950

Quiropráctica - Jason Gast (Doctor in Chiropratic)

Adverteerders	Pag.
Albir INMO SERVICE	38
Alex	Cover
Alhama Ecotienda	21
Annemieke Rood MCS	14
Buro Thuiszorg Montebello	22
Chequi	13,19,37
CB. Sat	42
Centro Dental. Eu	30
Clinica Dental	29
De Week	36
Duran Inmobiliaria	16
Euro-Cars	32
Euro Clinica Rincón	41
Eyedocor	40
Fliesencenter S.L.	33
Flores juridisch advies	31
Fresno	44
HCB	26
ICL Dental	42
Impresión	14
Ingeborg Posthuma	44
Kuijper verhuizingen	47
Liberty Seguros	8
Nardia Makelaar	36
Nico Verhuizingen	32
Restaurant d'els Artistes	40
Restaurant Buena Vista	2
Restaurant La Cena	20
Restaurant El Castillo	42
Restaurant Nuevo Alcazar	10
Rian van Rijsbergen, therapeute	29
Satcom Digital	30
Sat4u	12
Servitur	10
SuperContent	34
Quiropráctica - Jason Gast	45
Yorkshire Linen	28
Zorgservice Flor	18
Zuster in huis	19

Tarieven
<p>Advertentietarieven p/jaar</p> <p>NVCB Nieuwsbrief (verschijnt maandelijks vanaf oktober t/m april)</p> <p><i>Zwartwit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hele pagina € 150,00 • 2/3 pagina € 120,00 • 1/2 pagina € 100,00 • 1/3 pagina € 85,00 • 1/4 pagina € 70,00 <p><i>Kleur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hele pagina € 200,00 • 2/3 pagina € 170,00 • 1/2 pagina € 140,00 • 1/3 pagina € 120,00 • 1/4 pagina € 100,00 <p><i>Aanvragen</i> Guus Schaaf is bij NVCB contactpersoon voor de advertenties: redactie@nvcb.net</p> <p><i>Technische vragen</i> John de Kievith is aanspreekpunt voor vragen m.b.t. uitvoering: redactie@nvcb.net</p>
<p>NVCB Website (www.nvcb.net)</p> <ol style="list-style-type: none"> De Banner, (met link naar eigen website) formaat 468 x 60 pixels = 2 cm. Hoog, 7cm. lang (op een 15" scherm) € 100,00 Banner uit keuze 1 op de Homepage. € 200,00 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 De advertentie zoals in de Nieuwsbrief, maar dan op de Homepage. € 300,00 <p>Keuze 4 beperkt beschikbaar!</p>

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

alex

POWERED BY
*BINCKBANK

Laten beleggen met **Binck Comfort**



NIEUW BIJ ALEX SPANJE: BINCK COMFORT

- * Een combinatie van behoud & groei van uw geld.
- * Nadruk op actieve risicobeheersing.
- * Persoonlijk beheerplan op basis van uw financiële situatie, uw kennis & ervaring en uw risicobereidheid.
- * Aan de hand van het beheerplan bepalen wij voor u de optimale verdeling over aandelen en obligaties op individuele basis.
- * Lage kosten; voor het beheer van uw vermogen rekenen we een vergoeding van 0,60% over het beheerde vermogen. De kosten van de beleggingsinstrumenten waarin wij voor u beleggen bedragen liggen tussen de 0,48% - 0,72% per jaar.
- * Voor een volledig overzicht van de rendementen, de risico's en de kosten kijkt u op onze website.

Vragen? Maak een afspraak
bij u in de buurt.

Lees meer over Binck Comfort:
www.alexspanje.com/binckcomfort

CONTACT:

telefoon
+34 952 924 011

web
www.alexspanje.com

e-mail
info@alexspanje.com

Natuurlijk zijn er ook risico's, het blijft tenslotte beleggen. Uw inleg kan minder waard worden. BinckBank nv – Vergunninghouder DNB Geregistreerd bij de Autoriteit Financiële Marketen – Kvk Amsterdam 33162223