Adverteerder	Pagina	Adverteerder	Pagina
Adjan van Bergeijk	32	IMED Hospital Levante	18
Alex	omslag	Ingeborg Posthuma	13
Alhama ecotienda	14	Interbureau	24
Annemiek Rood MCS	12	Kuiper verhuizingen	omslag
Bowling Big Fun	33	Los Rubios restaurante	11
Bob Cats	23	Nico verhuizingen	24
Caixa Catalunya	6	Opera	9
Carpe Diem	8	Peter Roeland Informatica 24	8
CB Sat	30	Restaurante d'els Artistes	10
Centro Dental. eu	10	Rob's Airportservice	32
De Haan verhuizingen	27	Sacristan	19
De Week	19	Salones Paula	26
Dirk Smit	omslag	Servitur	12
Euro Cars	28	Schilder Ronny Baetens	33
Euro Clinica Rincón	22	Thuiszorg Costa Blanca	28
Flores juridisch advies	9	Toldos Aitana	31
Fresno	13	Wil Spanjers loodgieter	14
H. Koenders huisarts	8	Zana	26
Impressión	33	Zorgservice Flor	7
Intersat	11		

Redactie Nieuwsbrief NVCB.
Coördinatie, Ad Roeland
Algemeen, Bart Kieken
Acquisitie, Joop Robbe
Lay out, John de Kievith
Mailadres voor kopij, redactie@nvcb.net

NVCB-Verenigingsgebouw:
Avda de Europa 181 (N 332)

Postadres:
Apartado Correos 83
03581 Albir
tel.nr.: 966865580

E-mail: info@nvcb.net

Bankrelatie:

Banco Popular Español

Rekeningnr: 060/00109-84

Inhoudsopgave	Pagina
Overzicht vaste activiteiten	2
Functies en taakverdelingen binnen de vereniging	3
Van de Voorzitter	4
Oprichting afd. Entertainment!	5
Evenementen Kalender	6
Weet wat je eet	15/16/17
Bestuursmededelingen	20/21
Ad's reiservaring	25
NVCB Andalusië-reis	29
Nieuws van de computerafdeling	34/35/36
Allerlei	37
Nieuws van het consulaat	38
Recept van Wil	38
Eerste Bridgeles	39
Hoera!	39
Adverteerders	40

OVERZICHT VASTE ACTIVITEITEN
Alleen toegankelijk voor leden !!!!!

Dag	Aanvang	Einde	Activiteit
Maandag	10.00	13.00	Koffieochtend/Jeu de Boules/Computer
	10.00	12.30	Bibliotheek
	13.00	16.00	Workshop Excel door Ad Roeland
	13.30	16.00	Hobbyclub
	20.00	24.00	Klaverjassen
Dinsdag	10.00	11.00	Introductielessen Publisher - Trudy Visser
	11.30	12.30	Workshop wenskaarten Pasen - Trudy Visser
	10.00	12.30	Tekenen / Schilderen
	14.00	19.00	Bridge
	20.00	24.00	Instuif soos / internet
Woensdag	10.00	13.00	Tekenen / Schilderen
	10.00	11.30	Fotobewerking door Truus Verhagen
	12.00	13.30	Internet + Email door Truus Verhagen
	14.00	15.00	Computerles Beginners door Ad Roeland
	15.30	16.30	Computerles Gevorderden door Ad Roeland
	19.00	24.00	Biljarten / internet
Donderdag	09.00	10.00	Spaanse les, beginners, groep 1
	10.00	11.00	Spaanse les, één seizoen les gehad, groep 2
	11.00	12.00	Spaanse les, gevorderden, groep 3
	12.00	13.00	Spaanse les, ver gevorderden, groep 4
	14.00	17.30	Bridge les
	19.30	24.00	Biljarten
Vrijdag	10.00	13.00	Forum computers
	10.30	13.00	Jeu de boules
	13.30	15.00	Power Point
	14.00	19.00	Bridge
	19.30	24.00	Biljarten
Zaterdag	0945	?????	Kuieren met Hans en Willem clublokaal
Zondag			FESTIVITEITEN???????????

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Bridgeles

Op woensdagmiddag 19 januari startte buiten in het zonnetje de eerste bridgeles van een sessie van vijf lessen, voor gevorderde spelers uit de B lijn. De belangstelling was groot, er waren 17 B lijners. Dit was voor de docenten Anneke en Geert Teerling een enorme opsteker. In november wilden zij bridgeles opstarten voor beginners, helaas waren er toen geen aanmeldingen.

Gedurende de gezellige lessen werden we goed bezig gehouden. Door Geert werden op tal van tafels opdrachten neergelegd. Wij moesten dan langs de tafels gaan en het antwoord noteren. Daarna de uitleg en de discussies. De meningen liepen soms uiteen, maar door Geert werd altijd wel een passend antwoord gegeven.

Zij hebben ons ook kennis laten maken met een nieuwe trend in het bridgen n.l. Montreal en Avarelli. Onder leiding van Anneke en Geert werd door ons op een middag een aantal spellen gespeeld van dit systeem.

Voor de meesten van ons was dit moeilijk spelen. We zijn nog zo vertrouwd met Acol. Maar nuttig om te weten dat dit er aan komt.

De laatste les kon helaas geen doorgang vinden door een onverwachte ziekenhuis opname van Geert. Inmiddels is hij weer thuis en gaat het heel goed met hem.

Anneke en Geert bedankt, we hebben jullie lessen met veel plezier gevolgd.

Ed Baars.

Hoera!!

De eerste prijs in de traditionele loterij op de al even traditionele pannekoekdag is gewonnen door Ad Robbesom.

Deze keer een heel bijzondere prijs; een volledige medische check-up bij hospital Levante t.w.v. € 800.- !

Gefeliciteerd Ad!

NIEUWS VAN HET CONSULAAT

Hoe te handelen in geval van aanvraag nieuw paspoort

Documenten, die meegebracht dienen te worden:

- het paspoort en een fotokopie hiervan.

in geval van een verlopen paspoort moet men ook een uittreksel van het bevolkingsregister (volante de empadronamiento) van uw gemeente meebrengen, niet ouder dan zes maanden.
3 pasfoto's, die aan de huidige eisen moeten voldoen. Per vandaag zij er slechts twee fotozaken in onze regio, die de juiste pasfoto´s kunnen maken: in Denia Julian Mateo, Calle Via 1 (bij het busplein) en in Benidorm Mariano Martin, Calle Alcala 1 (zijstraat van de Avenida Beniarda). U dient wel duidelijk te vermelden, dat u pasfoto´s wilt laten maken voor een Nederlands paspoort. De eisen per land verschillen namelijk nogal.

De totale kosten voor het aanvragen van een nieuw paspoort bedragen voor 2011 € 61,70.
Het Consulaat is voor paspoortaanvragen op werkdagen geopend van 08:00 tot 12:00 uur
Het Consulaat stuurt de aanvragen van nieuwe paspoorten eenmaal per week naar de Ambassade in Madrid en normaal gesproken ontvangen wij de nieuwe paspoorten na 2 a 3 weken.
Voor verdere informatie kunt u altijd tussen 08:00 en 15:00 uur telefonisch contact opnemen met het Consulaat: 96 687 5932.

H.E. (Eric) Durieux
Consul van het Koninkrijk der Nederlanden
Consulaat La Nucia

De Nederlandse consul is bereid regelmatig een artikel in onze Nieuwsbrief te plaatsen.
De artikelen zullen gaan over nieuwe ontwikkelingen of voorlichting over practische zaken.

Het recept van "Mousaka" á la Wil.

Ingrediënten voor 2 personen.

2	Kippenbouten (Muslo de Pollo)
1	Flinke Aubergine of 2 kleine.
2	Rode uien
1	Ei
100 ml	Slagroom
100 gr	Oude kaas (geraspt)
tl	Komijn (gemalen) (Comino molido)
tl	Koriander (gemalen) (Cilantro molido)
2 eetl.	Kaneel
2 eetl	Oregano

De kippenbouten insmeren met de komijn en koriander en in laten trekken. Dan de kip braden in wat olie of vloeibare margarine en laten garen.
De aubergine schillen en in dunne plakken snijden.
De uien fijn snijden. De uien met een beetje olie 2 minuten in de magnetron op 1000 Watt garen.
Daarna de plakken aubergine apart 2 minuten op hetzelfde vermogen garen.
Snijdt de gebraden kip in kleine stukjes en doe hem samen met de ui,de kaneel, de oregano en een beetje zout in een pan of schaal.
Doe de gegaarde aubergine in een ovenschaal en spreidt het kipmengsel er over uit. Doe daarover de geraspte kaas en het met de room samen losgeklopte ei.
Zet het geheel onder de grill,of gebruik de magnetron in de Crisps stand,tot er een bruin korstje op komt.
Lekker met gekookte rijst.
Smakelijk eten !!!

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

FUNCTIES / TAAKVERDELING — SEIZOEN 2010-2011

Bibliotheek:	Margje v/d Linden	966 880 409
Biljarten:	Aart Krijgsman	652 279 674
Bridge:	Cees de Kievit	966 866 695
Bridgeles	Anneke en Geert Teerling	
Computers:	Ad Wolfs	696 763 587
Evenementen:	Bert Blom	966 866 619
Gastvrouwen:	Nel Arends, Corrie v.d.Vlies, Bep Pronk, Thea Rutgers, Lena Schouten, Carla Kruse	
Hobby:	Toos Kaneman	965 845 999
Instuifsoos:	John Sterk	966 865 445
Jeu de Boules	Hanneke Verkuil	654 124 991
Klaverjassen:	Lia Oversloot	630 110 762
Play Back:	zie bestuursmededelingen	
Spaanse les:	contactpersoon Nel Arends Docent: Hedwig de Jong	966 881 630
Tekenen/Schilderen wo:	Els Reniers	965 844 067
Tekenen/Schilderen di:	Margaret de Vree	966 867 333
Kuieren:	Hans Pronk	
Technische dienst	Bart Kieken	965 888 479
Voorzitter A.v.A	Aart Krijgsman a.i.	652 279 674
Team Redactie Nieuwsbrief	Email redactie@nvcb.net	
Advertenties	Joop Robbe jooprobbe@telefonica.net	965 846 674

HOOFDBESTUUR

Voorzitter	Hugo Schenk	Tel:965 840 243 Mob:625 480 883	huugschenk@hotmail.com
Vice voorzitter	Bart Kieken	Tel:965 888 479	bart.kieken@telefonica.net
Secretaris	Folkert Goedkoop	Tel:619 928 732	goedkoop.folkert@orange.nl
Penningmeester	Ad Roeland	Tel: 965 844 573	adespana@telefonica.net
Plv. penningmeester	Fred Beermann	Tel: 647 191 789	fredbeermann@telefonica.net
Lid	Nel Arends	Tel: 966 881 630	eaglealtea@telefonica.net
Lid	An van Kol	Tel: 966 873 744	avankol@hotmail.com

Van de Voorzitter

Nu, na bijna een maand voorzitterschap, kijk ik eens even achterom. Nu, na acht vergaderingen en gesprekken met de consul en de burgemeester van Alfaz, dan schiet me in gedachten wat mijn kinderen zeiden toen ze hoorden, dat ik kandidaat was voor het voorzitterschap van de NVCB. Als je gepensioneerd ben word je geacht het rustiger aan te doen. Achter de geraniums hoeft nou nog net niet, maar wel er dicht bij. Maar als je stil blijft zitten, denk ik dan, wat heb je dan nog aan je leven. Mens durf te leven!

Vraag dat maar aan de mensen die met Ank mee zijn geweest met de reis naar Zuid Spanje. Dat moet toch een schitterend feest geweest zijn. Als de verhalen maar half waar zijn, dan nog is het een perfect georganiseerde reis geweest.

Wat hebben wij in de vereniging toch veel mensen die wat kunnen. Neem de klaverjas, bridge, computer, schilderen, hobby, computer en nu zal ik er best een paar vergeten, omdat ik er nog niet langs ben geweest, maar mensen, als je gevraagd wordt van deze vereniging voorzitter te worden, dan doe je dat toch gewoon. Als ik dan zie dat de schilderclubs van de dinsdag en de woensdag en de hobbyclub voor het goede doel (het hondenasiel in La Nucia) middels de verkoop van hun werk samen met donaties een bedrag van maar liefst 404 euro heeft opgeleverd ben ik blij en trots dat ik van deze vereniging lid ben.

Eind maart. Velen van U beginnen al in te pakken en de reis naar Nederland te plannen. Zien we allemaal onze kinderen en vooral de kleinkinderen weer. Die zijn natuurlijk heel blij dat ze Oma en Opa weer zien. Voor een half uurtje en daarna weer terug naar hun vriendjes en vriendinnetjes. En zo hoort het ook. De kinderen en kleinkinderen hebben allemaal hun eigen leven.

Dat inpakken duurt nog een maandje. Maar één ding moeten we even afspreken. Bij de opening van het nieuwe seizoen, dat is 3 september, zien we elkaar weer. Krijgt U weer deze fantastische club voorgeschoteld.

Hugo

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Allerlei

Ik las in EL PAÍS :

Ik las in "EL PAÍS", dd dinsdag 15 maart j.l. een artikel met als kop "VERGIF".
En, U raadt het al. het artikel gaat over het nuclaire vergif, dat over de mensen in Japan is uitgestrooid door de kernreactoren. t.g.v. de aardbeving en de tsunami.

Het artikel besteedt aandacht aan de gevaren, die kernenergie met zich meebrengt.
Natuurlijk: enerzijds is kernenergie een geweldig product van de techniek in onze tijd.
Anderzijds: welk een gevolgen bij ongelukken, zoals nu dus in Japan.

En wegen deze nadelige gevolgen (nadelig voor de gezondheid) wel op tegen de ook aanwezige voordelen?
Een vraag die bij de discussie over wel of geen kernenergie steeds weer opduikt.
Een vraag, waarop wij allen niet hetzelfde antwoord geven.

Tegelijkertijd wordt door de macht van de natuur, onze kleinheid nog weer eens aangetoond.
We zijn als mensen tot geweldige uitvindingen in staat, maar, aldus de schrijfster van het artikel, realiseren we ons wel, dat we bezig zijn met machten-krachten die sterker blijken te zijn dan wij ons realiseren.
Hoe klein is soms de mens!
Joop Robbe

***El País** is een Spaans ochtendblad dat uitgegeven wordt in Madrid en een nationale en internationale reikwijdte heeft. Het is de Spaanse krant met de grootste oplage en het grootste aantal lezers, en wordt in het buitenland gezien als de referentiekrant bij uitstek. Joop Robbe zal hier regelmatig een artikel uit die krant aanhalen dat hem is opgevallen of anderzinds het citeren waard is.*

Pick-Nick

Even een reactie op de vraag of de pick-nick niet vervroegd zou kunnen plaatsvinden.
Helaas moet ik U allen teleurstellen.
Met het antwoord hierop zal niet iedereen het eens zijn maar ik probeer het toch uit te leggen. Wat dacht U van het meestal onbestendige weer in maart, veel wind en lagere temperaturen dus meestal toch te fris voor een buitenactiviteit.
De gewone gang van zaken op de club zoals de schilderlessen en spaanse lessen, computerlessen zijn nog steeds aan de gang.
We hebben dan teveel activiteiten achter elkaar.
Het clubjaar duurt tot 1 juli en dan zou er vanaf 30 april (Koninginnendag) tot 1juli geen activiteit meer zijn voor de achtergebleven leden.
Natuurlijk is het teleursstellend dat de pick-nick vervroegen niet kan (omdat jullie altijd horen dat het gezellig is) ik hoop toch dat iedereen hiervoor begrip kan hebben.

Namens Evenemententeam, Ank

Nu ook aandacht voor leden met een Apple computer!

We kunnen er niet meer omheen; ook binnen de afdeling computers gaan we de bezitters van een Apple computer de nodige aandacht geven.

Voor hen die nog denken dat alle computers gelijk zijn misschien een verrassing; de Apple is al heel lang een wat eigenwijs computerbuitenbeentje. Het is een merk met een eigen, sterk afwijkend, besturingssysteem dat zich jaren moeizaam staande hield naast al die Windows apparaten die de wereld hebben overspoeld.
Wel is Apple de laatste jaren aan een ongekende opmars bezig en is in beurswaarde Microsoft voorbijgestreefd.
Bezitters van een Apple computer kunnen nu bij de NVCB nog niet terecht voor vragen of een softwarecursus, in het volgend seizoen willen we proberen aan die vraag te voldoen.

Windows versus Apple

We zullen het er maar niet over hebben welk systeem nou beter is want net als bij discussies over geloof of politiek is objectiviteit ook hier ver te zoeken. Laten we het er maar op houden dat de Apple het erg goed doet, makkelijk is in het gebruik en de kwaliteit heel goed is. Hoe dan ook, iedereen met een Apple computer is in het volgend seizoen van harte welkom!

Ook voor leden met een iPad.

Een belangrijke ontwikkeling is ook dat Apple als eerste een bruikbare ¨tablet¨computer heeft ontwikkeld, de ***iPad***.
De ontwerpers bij Apple hebben een scherp oog gehad voor waar het bij gemiddelde gebruiker van een computer mis gaat en hebben daar allerlei oplossingen voor bedacht.

Bij de iPad geen moeizaam opstarten, verwarrende menu's of ingewikkelde installaties. De bediening is voornamelijk met een of meer vingers direct op het scherm en je kan het apparaat laten doen wat je graag zou willen. Het mooie is dat het ding het allemaal nog feilloos doet ook.

Hoe soepel en slim de iPad ook is, toch kan het nuttig zijn om samen met andere iPad-bezitters de mogelijkheden van het apparaat te ontdekken, daarom zijn ook leden met die in het bezit zijn van deze computer van harte welkom!

John de Kievith

iPad

Eigenlijk is de iPad een logische ontwikkeling, computers worden steeds sneller en gemakkelijker in het gebruik.
In de jaren 80 moest je eerst een jaartje MSDOS studeren voordat je de PC tot leven kon brengen. En als je de computer ook nog eens nuttig werk wilde laten verrichten moest je wel zelf programma's kunnen schrijven!
Windows was natuurlijk al een geweldige sprong voorwaarts met een muis en schermbediening. Alles is daarna steeds mooier, sneller en gemakkelijker geworden. Nu is er dus die handige en gewillige iPad, nog even en de computer doet alles wat je zegt of, nog beter, denkt !
Hoewel, dat gaat misschien wat erg ver.

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Entertainment

Oprichting "ENTERTAINMENT" groep van de N.V.C.B.

21 maart 2011

Aanwezig: plm. 30 leden.

Welkom en uitleg door Frank v.d. Swaluw over de nieuwe afdeling
Frank vertelt over de ideeen die hij mogelijk ziet als inhoud van de nieuwe club en John laat wat oude beelden zien van uitvoeringen die mogelijk de ideeënbus kunnen vullen.

De voorzitter van de N.V.C.B. heeft toegezegd eventuele kosten voor te schieten die verrekend kunnen worden met de entreegelden. Ook wordt overwogen een kleine contributie te innen van de medespelers zodat deze in de toekomst zichzelf kunnen bedruipen. Na de pauze een aantal vragen, b.v. andere dagen oefenen, hoeveel entree bij de uitvoering, hoeveel contributie, Line-dans cursus, oprichten zangkoortje enz. Op al deze vragen was nog geen definitief antwoord mogelijk maar alles wordt goed bekeken en mogelijk uitgevoerd.

Na veel praten hebben zich al een groot aantal mensen opgegeven die graag willen meewerken aan de nieuwe afdeling.
Iedereen was zeer positief en we zijn er van overtuigd dat er volgend jaar rond Februari er weer een paar daverende avonden aan zitten te komen de N.V.C.B. waardig. Mochten er nog meer mensen zijn die mee willen doen met deze pas opgerichtte afdeling dan zijn die van harte welkom en kunnen zich aanmelden bij Frank vd Swaluw.

Entertainment.
Het bestuur bestaat uit;
voorzitter Aad Wesseling
Secr. Elly Schenk
Penn.m. Jacques Blom

Regisseur: Frank vd Swaluw
Muziek computer beamer enz. John de Kievith
Piano begeleiding Ali Staneker

Elly Schenk

Evenementen Kalender

24-04-2011	Paasbrunch
30-04-2011	Koninginnedag
11-05-2011	Picknick

Op Koningeninnedag staan de muppets, dus "John en Fred" op El Cisne waar we een stand hebben.
We verkopen daar klassieke LP´s en boeken. De opbrengst is voor de club b estemd. Heeft U nog boeken over en wilt U die kwijt. A.U.B. breng ze naar John of mij.
Alvast namens de club, bedankt.
Fred Beermann

CAIXA CATALUNYA

CAIXA CATALUNYA
Avenida del Albir 155
Centro Commercial Monver Albir– local 10
03580 L'Alfaz del Pi

UITSTEKENDE PRODUCTEN GECOMBINEERD MET EEN UITSTEKENDE SERVICE
Onder Nederlandse leiding van Roland Janssen
Dagelijks bereikbaar van 8.30 tot 15.00 uur
Telefoon: (0034) 966 865 484
mobiel : (0034) 650 985 148

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Even pauze….

Voor dit seizoen zit het er weer bijna op. Op de maandag- en de vrijdagmorgen is de opkomst bij de Computer@fdeling nu bijna gehalveerd, terwijl de diverse cursussen aan het aflopen zijn, dan wel al gestopt zijn. Velen van onze leden gaan in deze periode al naar Nederland terug om eind september/begin oktober weer terug te komen.
Ik ben relatief nog maar kort lid van onze club, doch in deze korte tijd heb ik onze afdeling leren kennen als een heel actieve groep. Voor de vrijwilligers die voor het reilen en zeilen van de activiteiten van onze afdeling zorgdragen neem ik mijn voorzitterspetje af. Prima werk jongens en meisjes!!!

Volgend seizoen gaan we natuurlijk weer verder. In de tussentijd krijgen we nieuw meubilair (als de financiën het toe laten…) en wordt de ruimte waar de Computer@fdeling en onze biljarters gebruik van maken, aangepast. Ook weer een grote klus die in komende zomerperiode toch maar weer geklaard gaat worden!

Iets anders is, dat het kennisniveau van onze leden in de afgelopen jaren met sprongen vooruit is gegaan waardoor we in de komende jaren wat aan onze thema's moeten gaan doen omdat het ook voor jullie interessant blijft om lid te zijn van onze computerafdeling. Je wordt nu als bestuur regelmatig geconfronteerd met leden die van een heleboel computerzaken al veel meer afweten dan vroeger en soms al een soort "specialisten" zijn geworden En dat is natuurlijk erg positief om op zo een wijze de voortgang in kennis van deze leden te zien ontwikkelen, want daar doen we het immers toch voor? Aan de andere kant geeft het wel aan, dat ook wij voortdurend moeten bijblijven en moeten blijven bouwen aan ons kennisniveau om het voor onze leden aantrekkelijk te houden. Aan onze enthousiaste vrijwilligers is dat echter wel toevertrouwd en in goede handen. Een goed voorbeeld hiervan is het ontstaan ven onze "Apple-club", een enthousiast initiatief van Willem en John, waar ik veel vertrouwen in heb. Ze zoeken overigens nog enthousiaste "appeltjes", dus geef je op!!

Vanuit hier wens ik allen, die in de komende tijd richting Nederland gaan, alvast een voorspoedige reis toe en hoop jullie na de zomer weer even enthousiast en gezond terug te zien.

Tot in de herfst!!!

Ad Wolfs
Voorzitter van de Computer@fdeling
van de NVCB

Nieuws van de Computer@fdeling

Op woensdag 23 februari heeft de Algemene Ledenvergadering van de Afdeling Computers van de NVCB een nieuwe voorzitter gekozen. U zult wel zeggen “alweer een nieuwe voorzitter… “?? Jawel, na een lange periode dat Ad Roeland de voorzitterhamer heeft gehanteerd, heeft Hugo met zijn bestuursteam als ad-interim de Computerclub bestuurd.
Dit, met de bedoeling dat hij bij deze vergadering de nieuwe voorzitter zou gaan worden van de afdeling Computers. Doch, het liep anders. Hugo werd de afgelopen week gekozen door de ALV van de NVCB als opvolger van voorzitter John Sterk van de overkoepelende vereniging NVCB. Het resultaat was wéér een vacature bij de Computerclub.
Ik weet uit ervaring dat het doorgaans altijd lang duurt voor je als bestuur een geschikte kandidaat als voorzitter hebt gevonden. Àls je hem dan ook mag vinden. Doch, na wat voorbereidend onderzoek door Hugo werd mij een week geleden gevraagd of ik interesse had voor deze functie, gezien mijn bestuurlijke- en ICT-ervaring. Nu was ik pas een paar maanden lid van de NVCB en ik ken pas een zeer beperkt aantal gezichten binnen de vereniging en nu al een bestuursfunctie? Doch mijn korte lidmaatschapperiode leerde me wel dat de NVCB een gezellige vereniging was waar niets moet en een heleboel kan. Bovendien was mijn vrouw Trudy van Drunen al actief bij het bridgen en ik gaf twee maal per week al ondersteuning bij de Computerclub. Dus waarom niet?

Allereerst wil ik me daarom bij deze voorstellen, zodat u een beetje weet wat voor vlees u in de kuip heeft.
Mijn naam is Ad Wolfs, inmiddels 66 jaar jong. Samen met mijn vrouw en 2 ondeugende ruwhaar dwergteckels wonen we in het centrum van Gouda en huren, na enige maanden in de caravan in Benidorm, nu sinds een week een huisje aan de Carrer Pegas in Albir. Hiernaast hebben we elk 2 kinderen en zijn we ook nog eens opa en oma van 3 kleinkinderen.
Ik ben één van de mensen die de “GROTE” automatisering, PC’s, laptops, mobieltjes, etc, etc vanaf het begin èn van zeer dichtbij over ons heen heeft zien komen. Sterker nog, daaraan heeft meegewerkt. De eerste 10 jaren als programmeur en analist, en later steeds meer in diverse managementfuncties, denktanks en adviesrollen. Die eerste jaren zijn voor mij altijd erg waardevol gebleven, want hierdoor kon ik later de ontwikkeling van de techniek èn de denkwijze van de technische mensen goed volgen en op waarde kon inschatten. Ik ben altijd een “coachend manager” geweest die graag met groepen mensen werkte en deze aanstuurde. Zo ook als voorzitter van diverse verenigingen.
Nu, na mijn pensionering in 2009, dus als voorzitter van de Computerclub van de NVCB met een fijn bestuursteam die weet wat ze kunnen. Zowel een eer, als een uitdaging!
De toekomst zal het leren of ik de juiste persoon ben voor deze functie, maar gezien mijn ervaring moet dit goed komen.

Tenslotte wil ik vanaf deze plek Hugo nog heel veel succes wensen met zijn nieuwe voorzittersrol. Voorlopig zal hij me echter in de komende maanden nog met raad en daad bijstaan om mijn weg binnen de club te vinden. Het is de bedoeling dat ik pas in september/ oktober, na de inrichting van ons huis aan de Pegas en de zomerperiode in Nederland, als voorzitter op eigen benen ga staan.

Ad Wolfs,
Uw nieuwe voorzitter van de computerclub.

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Zorgservice Flor

Thuiszorg op elk niveau bij U aan huis, hotel, camping en appartement. Geen lidmaatschap vereist.

De thuiszorg wordt geleverd door gediplomeerd personeel:

- **Wondverzorging**
- **Hulp bij douchen en aankleden**
- **Huishoudelijke verzorging**
- **Diabeteszorg**
- **Injecties**
- **Psychische zorg**
- **Stomazorg**

Verpleeghuisopname en of dagbehandeling:

**Als Thuiszorg permanent of tijdelijk niet meer mogelijk is, kunnen wij u begeleiden bij een verpleeghuisopname of dagbehandeling. Met uw volledige inspraak en wensen zoeken wij samen met u een goed verpleeghuis.
Alle administratieve taken worden door ons verzorgd, zo dat op een prettige manier, met een van onze verzorgende eens naar buiten kan voor een wandeling, kappersbezoek, bank of kerkbezoek, etc.
Geen extra kosten achteraf door deze persoonlijke activiteiten.**

Afgezien van de eigen bijdrage dus geen extra kosten.

*** Samenwerking met de ANWB, maar ook met Huisartsen, Specialisten, en Ziekenhuizen in de regio.**
*** AWBZ van toepassing.**
*** Gratis info en advies op elk gebied, b.v. maaltijdservice aan huis, satelliet problemen, rolstoeltaxi. pedicure, vertalingen enz.**
*** Ook voor rolstoelen, rollators, toiletverhogingen enz. staan wij voor u klaar.**

Bel Flor 96 680 5714 24 uur bereikbaar.
Kantoor open van 09.30 tot 14.00 uur.

**Avda, Juan Fuster Zaragoza, Rinconada Real Local 17
In de straat Van Ham Reizen tussen bungalows 03500 Benidorm – Alicante – Espana.**

Fax 0034 966805702
Email dethuiszorg@ctv.es
Internet www.dethuiszorgsl.com

H.KOENDERS

HUISARTS

Spreekuren uitsluitend volgens afspraak

's morgens Clinica La Nucia
Tel: **966 873 265**
's-middags praktijk aan huis
Calle Ancora 4
ALBIR
Tel: 96 686 65 15
Voor afspraken, zowel ochtend– als het middagspreekuur, bellen tussen 09:00 en 10:00 uur :

966 873 265

Weekenddienst in samenwerking met de Nederlandse Huisartsen Benidorm-Albir
Telefoon: 96 586 7801

Apart maar samenwerkend voor alle computerproblemen

Peter Roeland

Informatica
Tel. 663 952 251

Oude vertrouwde service
sinds 2003 • no cure no pay

www.peterroeland.es

Informatica24

Martin Dekker
Tel. 637 124 011

Méér dan alleen informatica
Super service • Super levering

www.informatica24.eu

Voordeling international bellen • Internetten zonder contract/telefoonlijn

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Kwaliteits schilder en pleisterwerk
Binnen + Buiten

Ronny
650907439
Email calp18@hotmail.com

B O W L E N

Elke derde vrijdag van de maand.
In Bowlingcentrum "Big Fun"
Winkelcentrum La Marina
We spelen 3 games (€ 2,30 per game)
Schoenenhuur € 0,50 p.p.

Start om 16.00 uur

Na afloop is er de gelegenheid om gezamenlijk te gaan eten. Informatie en opgeven bij Peter Deters tel. 965843229

Rob's Aiportservice
24 uurs service. Altijd op tijd.
Luchthaven vervoer van en naar
Alicante en Valencia
www.benidormtransfers.com
rob.costablanca@gmail.com
Bel voor reservering 0034 636 401 202

TANDARTS

Ad-Jan van Bergeyk

◊ CORRECTE TANDHEELKUNDIGE BEHANDELING
◊ DOOR ERVAREN NEDERLANDSE TANDARTSEN / MONDHYGIËNISTE
◊ NEDERLANDSE REKENING MOGELIJK
◊ IMPLANTOLOGIE VOOR ZOWEL VOOR KRONEN, BRUGGEN ALS VOOR (KLIK-) PROTHESES ALS VOOR PROTHESEN)

EURO CLINICA ALBIR
OSCAR ESPLA 6 - ALBIR
NOODGEVALLEN/AFSPRAAK : 966 866 883
E-MAIL : avanbergeyk@hotmail.com

FLORES

asesoramiento jurídico · juridisch advies

mr Samuel C.R. Totays

Uw notarieel jurist in Spanje voor:
- Advies erfrecht & testamenten
- Begeleiding aan- verkoop onroerend goed
- Advies huurrecht en contracten

Kosteloos: quickscan op testamenten

Villajoyosa
www.asesoria-flores.es
966 810 798

Alfaz del Pi
info@asesoria-flores.es
618 552 470

CENTRO-DENTAL.EU

ALTEA LA VELLA MORAIRA

Nederlandstalige TANDARTS

Tandarts Jeroen van Nikkelen Kuijper en assistentes
Luci en Norma heten u van harte welkom

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

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

ALTEA LA VELLA
96 548 75 34

MORAIRA
96 574 33 30

URGENCIAS
639 444 433

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

RESTAURANT D'ELS ARTISTES

woensdag gesloten.

Plaza de la Iglesia 6,
Altea.
Tel.: 96 584 12 69

Boven bij de kerk

Wij bieden U iedere dag een lunch-menu aan,
bereid door onze chef-kok,

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)
Zalm filet
of Dorada (supplement € 2,00
Groenten en frites

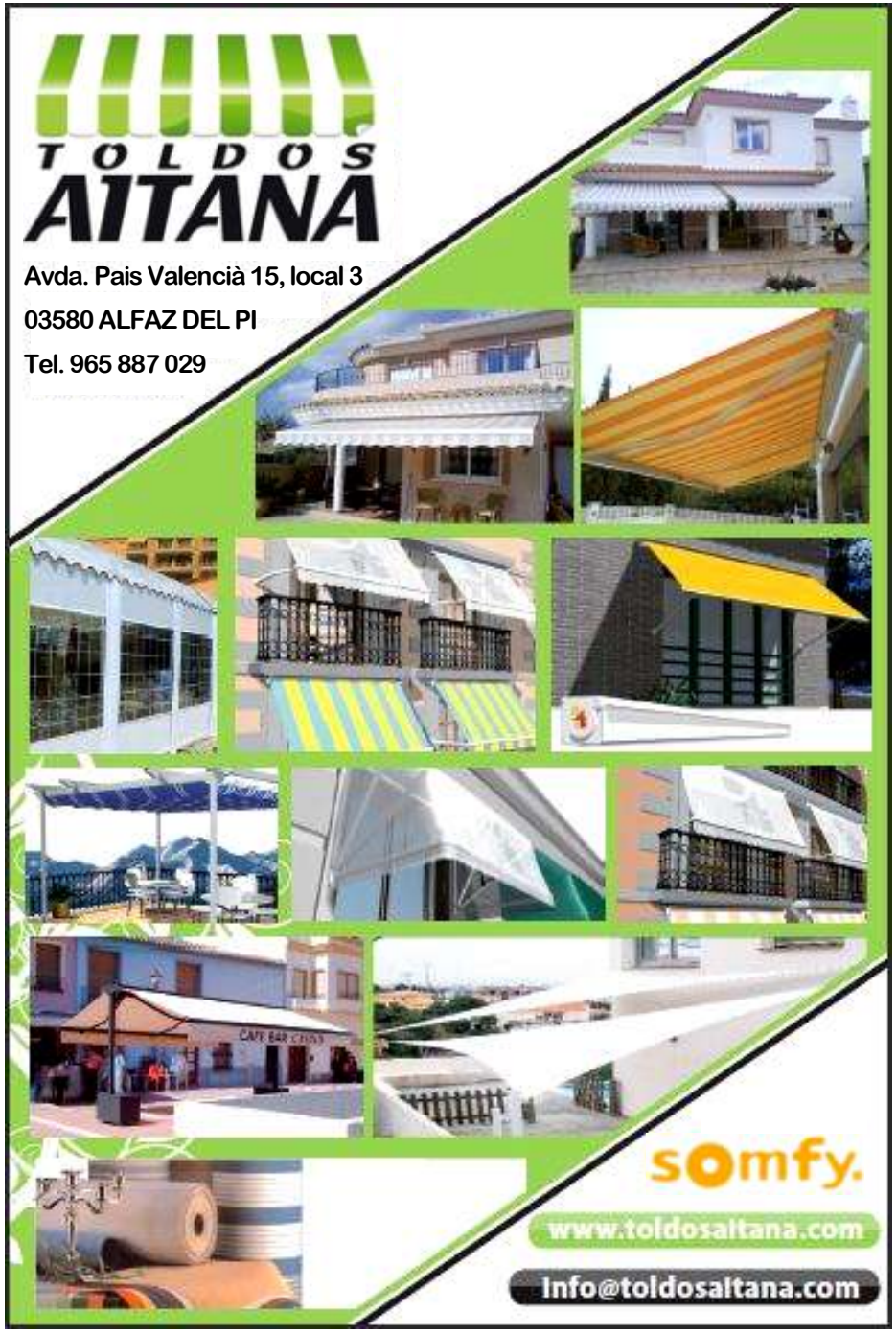
Dessert : van het huis

€ 14,-

incl. wijn, brood en aioli.

Alles in **zéér** hoge kwaliteit vlees en vis

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011



Maar dan Nerja, wie had daar ooit over gehoord? "El Balcon de Europa". Wij in ieder geval niet. Maar de plaatselijke "Sijtje Boes" kon haar geluk niet op in nog geen kwartier was ze door haar hele handel heen, geen cowboyhoed meer te krijgen.
Men kuste zelfs de grond ter plaatse voor een hoed.In de Las Alpujarras hebben ze niet alleen bronwater "Lanjaron", maar in een dorpje Pampaneira een echte chocoladewerkplaats "Chocolates de abuela Ibi", waar men kon proeven wat er gemaakt werd. Heerlijke chocolade met vijgen en amandelen. Het vrouwke achter de toonbank kon de proefschaaltjes niet aangehaald krijgen. Maar datzelfde plaatsje beschikte ook over een liefdesbron waar onze dames ook wel van wilden proeven en met wat duwen een redelijk resultaat hoopten te verkrijgen.
Via de grotwoningen van Guadix, waar geen Gamma of Praxis enig brood kan verdienen. Men graaft , men verft wit geen deur of raam te bekennen en voilá men heeft een onderkomen.
Met snoeptas en instrumententas bracht Paco (de chauffeur) ons naar El Albir.
Met dank voor zijn stuurvaardigheden.
Voor ons gecertificeerd reisbureau
"TRIPLE A" Ank +Antoon Akkermans, grote lof .
Dank voor steun in de achterhoede door Bas en Toos.
Het zit erop 5 dagen met angst voor hetgeen waar al onze artiesten aan lijden,
"POLIEPEN OP DE STEMBANDEN"

Willem van der Velde.

Stel achterbakse...

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: cbsat@hotmail.com
Ma -Vr. 10.00 - 18.00 uur * Za. 10.00 - 13.00 uur

Wij hebben ruime ervaring. In de loop van de jaren zijn er honderden systemen geplaatst.
We leveren vele bekende merken airconditioning o.a. Daikin, Panasonic, Samsung en L.G.

Satelietsystemen, schotels, en Nederlandse goedgekeurde ontvangers.
Natuurlijk nu ook voor de Belgische TV kanalen.

Bel ons vrijblijvend voor info of prijsopgave.
650837859 of 699897651
Mailen kan ook: info@intersatspain.com

Website: www.intersatspain.com

Restaurante
Los Rubios
Elodie en Wim Kop
Nu in Ciudad Patricia
calle Rumania—Benidorm

Geopend van 13.00 tot 15.30; woensdag gesloten
Elke dag een menu; op zondag lopend buffet
prijs : €. 12,00

Leden NVCB op vertoon Lidmaatschap €. 10,00, behalve op zondag.
Zondags reserveren gewenst.
Telefoon: 966 831 701

Testament en nalatenschap planning
Afwikkeling erfenis in Spanje
Juridische en fiscale begeleiding
bij aan- en verkoop van onroerend goed

S E R V I T U R S.L.

Ed J. Richelle Angemeer

Bezoekadres:
Edificio SERVITUR
(El Planet 7)
Ctra. de Finestrat
(rotonde kruising CV758 en CV70)
03502 BENIDORM (Alicante)

Corr.adres:
P.O.Box 216
03508 BENIDORM
Spanje

Telefoon: (+34) 96 585 0891
Telefax: (+34) 96 586 6988
E-mail: servitur@servitur.es
Internet: www.servitur.eu

CORREDURIA DE SEGUROS.SL
Seguros -Verzekeringen - Insurances
V 04 – 0015

NEDERLANDSE LEIDING:
ANNEMIEKE ROOD

Hét telefoonnummer voor al uw verzekeringen: 96 686 06 11

Verzekeren is een zaak van wederzijds vertrouwen!

Passeig de la Mitja Lleguа 23, Arabi Piaza Alfaz del Pi.
Tel: 96 686 06 11 - Fax: 96 686 06 10
Openingstijden: 09.00 - 15.00 en s'middags op afspraak.

***C.C.** Bahia de Las Dunas, 53 San Fulgencia*
Tel: 966 728 001 - Fax: 96 686 06 10
*Openingstijden: 10.00 - 15.00 **uur***

E-mail: info@mcsseguros.net - Website: www.mcs-verzekeringen.net

A N D A L U S I Ë 7 maart tot en met 11 maart 2011.

N.V.C.B N.M.M.K. Triple A(A+A A) reisbureau.

Nooit Verondersteld Collectief Badkamergezang
Niet Mooi Maar Keihard.

Vroeger noemden wij het een schoolreisje, nu heet het een grijsrijk uitstapje. Zo begon de busreis naar Andalusië, een avontuur dat je moet beleven om erover mee te kunnen praten.
Het is een doelbewuste betaalde onderdompeling in vermaak, cultuur en samenzang. Wat een laweit maakten al die sopranen, baritons, tenoren en alles wat in de buurt kwam. Ik ga geen chronologisch verslag doen, maar gewoon een paar leuke items die iedereen zijn bijgebleven.

Onderweg is alles van de ene dag op de ander veranderd, veel milieubewuster zijn de Spaanse autoriteiten omgegaan met de maximum snelheid, het is nogal wat ineens van 120 naar 110 km/ uur. De bloemetjes langs de kant beginnen spontaan te bloeien. En wij klagen over de snelheid op de "Afsluitdijk" naar 130 km.

In Almeria via een soort Valenciaanse groene long, de eerste halteplaats, kregen een aantal dames hun eerste bevlieging , waanden zich in de "Moulin Rouge" en deden een hupse Can CanIn Spanje kijkt men niet op een Costaatje meer of minder dus uiteindelijk werd het de "Costa Tropical", met ons hotel Bahia Topical****, in Almuñecar. Mooie kamers niets op aan te merken.

Maar dan 's-avonds om 20.00 uur, toen kregen we iets te zien, alle dieetvoorschriften begonnen te vervagen, iedereen kreeg een waas voor de ogen. Zo moeten de goudzoekers in Klondike zich ook gevoeld hebben toen ze de eerste schittering van het goud zagen. Een BUFFET met hoofdletters. Ik heb inmiddels vernomen dat het gemiddelde gewicht met 5 kg is toegenomen. Maar de topsensatie was het toetjesbuffet. Uiteindelijk was iedereen voldaan, maar een klein tukje werd niet gegund, direct aan de bak op de dansvloer.
Iedereen moest eraan geloven.
Met live-muziek en dan een ongekende sensatie "WILLY BLANCO" achter het keyboard, die er lustig op los swingde. Dat gaf paren moed om ook iets bijzonders te gaan doen.

Dit is een heus danspaar maar er was beter, namelijk A(ad) en A(ntoon) , met een weergaloze persiflage op de tango. Het schitterende aan Spanje, is de mogelijkheid om binnen één uur zoals wij ervaren hebben van het strand in de sneeuw te zitten.
Voor het eerst meemaken wat men in Nederland al maanden vervloekt en wij nu in aanbidding aanschouwen. Heuse sneeuw.
Verder ja, Granada is een begrip, een ode aan oude pracht en praal, waar men ademloos staart naar prachtige bouwwerken. Malaga de geboortestad van Pablo Picasso met zijn museum vol met meesterwerken.

(Vervolg pag. 30)

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

Advieskantoor voor:
Spaanse belastingen,
erfeniszaken, verzekeringen &
Makelaardij

Tel./Fax: (0034) 96 688 11 76

Openingstijden ma t/m vr van 09:30 - 13.30 uur
C/. La LLum, nummer 1, local 10 (t.o. de haven van Altea) 03590 ALTEA

API INGEBORG POSTHUMA
Drs. Bedrijfseconomie
Beëdigd makelaar

Wij verzorgen:

- de belastingaangifte voor residenten(tussen 1 mei en30 juni ieder jaar),
- 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 residenten register,
- overschrijving van uw auto op spaans kenteken (als resident of niet-resident),
- 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.

Viajes FRESNO TRAVEL AGENCY
CV-m 277-A

VLIEGREIZEN	AUTOVERZEKERINGEN
BUSREIZEN	REISVERZEKERINGEN
EXCURSIES	OPSTAL- EN INBOEDELVERZEKERINGEN
RENT - A - CAR	ZIEKTEKOSTEN VERZEKERINGEN
HOTELRESERVERINGEN	*. ZONDER LEEFTIJDSLIMIET
VERHUUR VAN APPARTEMENTEN	*. WERELDDEKKING

Avda. Del Albir 80 - Edif. Albir Plaza
03581 ALBIR - Alfaz del Pi
Tel.: 96 686 68 76 - Fax : 96 686 68 27
E - mail: fresno@viajesfresno.com
Internet: www.viajesfresno.com

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.

Apdo.Correos 314—03580 ALFAZ DEL PI (Alicante) España

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

ALHAMA BIO WINKEL

Ctra Callosa 21
E 03599 Altea la Vella

tel. 96 584 7010
www.alhama.eu

Zorgeloos verhuizen naar of vanuit Spanje?

Vanzelfsprekend met **De Haan**.

Verhuist U naar of vanuit Spanje? De Haan Verhuizingen voert wekelijks kleine en grote verhuizingen uit naar (en vanuit) dit land. Onze jarenlange ervaring en kennis van zaken garanderen een zorgeloze verhuizing. De service houdt niet op bij de grens. Onze verhuisspecialist ter plaatse biedt u in Spanje de helpende hand. Hoe ver u ook gaat…. De service van De Haan Verhuizingen gaat net iets verder.

Bel gratis vanuit Spanje 900 98 31 46

De Haan verhuizingen

Postbus 259, 2950 AG Alblasserdam
Tel +31(0)78 69 20 233
fax +31(0)78 69 16 333
info@dehaan.nl
www.dehaan.nl

Agentschap Alicante
Gabriël Ruijenaars

Mob. +34 619 456 274
E-mail: alicante@dehaan.nl

Begeleiding Service ZANA

Waar wij u in bij kunnen staan is

- Thuishulp, ook opruimen, etc
- Bezoek aan uw huisarts, tandarts of specialist
- Bezoek aan bank, apotheek, etc
- Bezoek aan schoonheidsspecialist, kapper, pedicure/ manicure, etc
- Helpen met boodschappen en/of winkelen
- Bijstaan met uw papieren zoals paspoort of DNI
- Begeleiden als u eenzaam bent
- Reisgezelschap, als u niet alleen naar een plaats van bestemming kunt komen (bijvoorbeeld per vliegtuig)
- Vliegveldservice
- Administratie op orde brengen
- Bemiddeling bij aanpassing woning, etc
- Spaanse Les voor Uw gemak bij U thuis

Z O R G
A D V I E S
N U T T I G
A C C U R A A T

Voor meer informatie kunt u bellen naar:
Tel.: 965 844 188
Mob.: 677 070 890 of 660 104 124
Tel: (34) 965 844 188 of:
email: info@zanaservice.com

Wij spreken: Nederlands, Engels, Duits, Frans en Spaans

SALONES P A U L A

Kapsalon: **Paula** **tel.nr.: 966 864 301**

Nagelstudio: **Cynthia** **tel.nr.: 627 013 567**
Gel– en Acrylnagels & Cosmetische Pedicures

Schoonheidssalon: **Brigitte** **tel.nr.: 647 691 415**
Semi Permanente Make-Up, Hair Stroke, Eye & Lip Lines

Adres: Camino Viejo de Altea 36,
Local 1 (op de hoek) in Albir,
(gratis parkeren bij Mercadona)

Weet wat je eet. Deel 21, Avocado

Weer zo´n fantastisch gezond en lekker product. Bij de Azteken en de Mexicaanse Maya´s werden advocado´s (oftewel "woudboter") als een ¨wonder - vrucht¨ beschouwd en tot op de dag van vandaag zijn ze door hun smaak en de voedingswaarde geliefd.

Avocado (Persea americana) is een (sub)tropische vrucht met Een zachte romige smaak.
De groenblijvende avocadoboom hoort bij de Lauraceae of laurierfamilie en is van Zuid-Mexicaanse oorsprong. Er is aangetoond dat hij daar rond 300 v. C al groeide, sommige historici beweren dat de teelt veel vroeger zou zijn geweest, zij spreken over 6000 v. C.
In ieder geval heeft de Spaanse veroveraar Hernando Cortez in 1519 deze vrucht mee naar Spanje genomen. De Azteken noemden de vrucht ahuacatl en dit werd verbasterd tot abogado in Spanje en avocado in Engeland en Nederland

Groente of fruit? Ofschoon de avocado botanisch gezien bij de vruchten wordt ingedeeld en dus fruit zou zijn,wordt ze, zowel in de Midden- en Zuid-Amerikaanse landen, als overal elders gezien als een groente.

De teelt van avocado is niet eenvoudig. Ten eerste moet hij geënt worden, heeft hij een (sub)tropisch klimaat nodig en stelt hoge eisen op het gebied van irrigatie en drainage.
Het duurt 2á 3 jaar voordat de boom vrucht draagt en maar 1% van de miljoenen bloempjes worden bevrucht.

Door de eeuwen heen is er veel aan rasverbetering gedaan en zo ontstonden er vele rassen tot wel 400 maar deze 4 hier, zijn toch de bekendste. Fuerte, Hass, Reed en de Wurtz. In Spanje kom ik ook een hele goede tegen en die heet Callosa. In deze tijd te koop.

De schil van Avocado verschilt van heldergroen tot donkerbruin en van glad naar tot bobbelig, afhankelijk van het ras. De vorm van de vrucht is peervormig of meer rond. ***Het vruchtvlees is romig (boterzacht)en uniek door zijn geweldig goede samenstelling***. De avocado´s die wij eten worden geteeld in Zuid-Amerika,Israël en Spanje (Andalusië) en Zuid-Afrika. De Wurtz bijv. komt uit Israël en Fuerte komt uit Mexico en de Reed uit Guatemala.De Hass uit Israël en Zuid Afrika.

(vervolg pagina 16)

In Chili wordt er per persoon 3,5 kg avocado per jaar gegeten en in Mexico zelfs 11 kg, maar ja. daar komt ook de heerlijke guacamole vandaan. Verder op het recept!

Maar wat maakt het vruchtvlees nu zo uniek, wat is die dan goede voedingswaarde?
Per 100 gr avocado en dat is 1 avocado van gemiddelde grootte heeft het 74 gr water, 2,1 gr eiwit,16,4 gr vet, heel veel kalium,chloor, zwavel en selenium behoorlijk wat vit A,C,E,B6 en foliumzuur bovendien
10 gr vezel. Chloor is onmisbaar voor het aanmaken van zoutzuur in de maag,kalium werkt bloeddrukverlagend en is gunstig voor hart en bloedvaten, zwavel is goed voor de lever en het vet is héél bijzonder want het is een omega3 soort en is o.a. goed voor de hersenen. Je kunt het zelfs fantastisch
HERSENVOEDSEL noemen. Net als alle cellen in andere organen, vernieuwen de hersencellen zich voortdurend. Je hersencellen van morgen worden aangemaakt uit wat je vandaag eet!!!De hersenen bestaan voor tweederde uit vetzuren. Dit zijn de basisbestanddelen van het membraam,het omhulsel, van de zenuwcellen. Via deze "vettige" membramen vindt de uitwisseling plaats tussen alle zenuwcellen in alle gebieden van de hersenen en van je lichaam. Wat je eet wordt rechtstreeks opgenomen in die membramen en dat vormt de structuur.

Dierlijk vet met een vaste consistentie en ook de transvetten en andere slechte vetten of oliën geven een stijve hersenmassa. De juiste oliesoorten smeren de hersenen en maken de membramen soepel. Zie ook mijn artikel no.3 over de goede en slechte vetten. Redenen genoeg dacht ik om regelmatig, 2x per week, avocado te eten.

Het lastige bij avocado is dat ze snel kunnen bederven, door het vele vet worden ze dan bruin en ranzig. Het is dus heel belangrijk om te weten waarop je moet letten bij inkoop.
Koop ze nooit voorverpakt maar altijd "los"Iedere avocado die je koopt moet je zelf in de hand kunnen houden
Avocado is rijp als de vrucht iets meegeeft bij lichte druk, vlakbij de plek waar het steeltje aan heeft gezeten. De kleur is dus niet bepalend want er zijn ook groene die rijp kunnen zij, dat ligt aan het ras. Bij de rassen Callosa en Hass zijn ze wel bruinig als ze rijp zijn.
Een rijpe avocado op dezelfde dag eten.
Wil je over een paar dagen avocado eten dan koop je er die nog niet rijp zijn en houdt je ze thuis scherp in de gaten,want voordat je het weet is het te laat en kun je ze weggooien!
Niet in de koelkast bewaren! Producten uit de subtropen mogen niet lager dan bij 7° en uit de tropen niet lager dan bij 13° bewaard worden.

(vervolg pagina 17)

GEEN REISVERSLAG

Wij willen geen reisverslag doen, maar meer een prettige ervaring neerpennen. Na de vorige reis van de Leden naar Madrid hoorden wij zo vele enthousiaste verhalen, dat we dachten we moeten het toch ook maar een keer proberen. We hadden een beetje reserve zo van we zijn al zoveel op de club en dan ook nog 5 dagen met zijn allen optrekken gaat dat wel goed. Nou we kunnen zeggen dat ging UITSTEKEND en ook nog eens voortreffelijk. Onder leiding van Ank en Toon Akkermans vertrokken we richting Playa Tropical. Nou dat deed zijn naam geen eer aan, want van Tropical was geen sprake, hoewel we de eerste 2 dagen nog geboft hebben. Maar het maakte niets uit, de stemming was enorm van de vroege ochtend tot de late avond. Het hotel was werkelijk voortreffelijk. Geweldige kamers met kingsize bedden en voortreffelijke badkamer. Het eten in buffetvorm, was prima en het ontbijt dito. De bus en chauffeur rustgevend dus heel ontspannen gereisd. Bijgaand wat sfeerfoto's.
Verder vertellen wij maar niets meer want je moet er bij geweest zijn. Op een van de foto's zie je een hele bubs leden in een café. Het zal je maar gebeuren dat er s'morgens 57 man binnenkomen. Ali Staneke achter de piano en luidkeels ons clublied "Bij de NVCB telt gezelligheid mee" en nog veel meer liedjes zodat de Spanjaarden door de ruiten stonden te gluren wat daar aan de hand was.

Bij deze willen wij Ank en Toon heel hartelijk danken voor de voortreffelijke organisatie en we hebben net een email ontvangen van Café Jardin, wanneer er weer door de NVCB gezongen wordt.
Ad en Yvonne

Pas Op !!!

Wat onze dochter in Buenos Aires is overkomen wil ik langs deze weg als waarschuwing aan al onze lezers bekend maken.
Onze dochter en haar vriend liepen op een parkachtige weg toen zij iets op haar rug voelde. Het leek of een vogel op haar rug had gepoept. Haar vriend keek en zag iets dat er ook zo uit zag. Hij probeerde het met een papieren zakdoekje te verwijderen,toen een net gekleed echtpaar aanbood om te helpen. Ze hadden zakdoekjes genoeg en na een hoop gepoets was de zaak weer toonbaar. Even later werd gekeken of alle waardevolle zaken als portemonnee en paspoort nog aanwezig waren en dat was zo. Thuisgekomen bleek echter bij nadere inspectie van de portemonnee bleek de VISA kaart verdwenen. De portemonnee was dus gerold, en weer teruggestopt, slim hé !
Na direct telefoneren en blokkeren bij VISA bleek er al 300 euro en nog eens 2000 euro te zijn opgenomen. Omdat zij snel na de vermissing alarm hadden geslagen, werden deze bedragen wel vergoed door VISA.
Toen zij, thuisgekomen, het verhaal vertelden, waren er in de familie mensen die ongeveer hetzelfde hadden meegemaakt in Griekenland en een ander stel in Barcelona. Dus opgepast !!!
Joep

www.interbureau.es

Belastingadviseurs

Sinds 1988 de rechterhand voor vele residenten en niet residenten in Spanje.
Adres : Avda. Albir, 111 EL ALBIR
Tel: 96 686 66 40
fax: 96 686 52 92
paco.alcaraz@interbureau.es

INTERBUREAU
Consultores

Verhuizen
Bel Nico
Tel: 636 028 823

nico.oud@hotmail.com

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

Hoe gebruik je avocado.
Je kunt ze zó eten door ze uit te lepelen of ze in stukjes te snijden of ze fijn te maken tot een smeersel, de beroemde guacamole, op brood of op toastjes,in wraps, tortilla-chips,bij koude garnalen,in een pasta salade enz. enz. avocado is zo veelzijdig! Maar laat je niet verleiden door ze op te warmen en ***let op*** ze worden heel snel bruin.

De snelste en gemakkelijkste manier is ze uit te lepelen. Je snijdt de vrucht overlangs door,even een beetje draaien en de helften zijn van elkaar, de ene kant met pit. Met een groot keukenmes haal je de pit er als volgt uit. Je slaat het mes in de pit even een beetje draaien en wrikken en de pit til je er zo uit, die blijft aan het mes vast zitten. Strooi wat peper en/of zout er op en je kunt ze zo uit lepelen.
Je kunt er ook wat balsamico azijn op sprenkelen, of wat citroensap, een drupje tobasco en wat korianderblaadjes. Maar let op, klaar maken vlak voor dat je gaat eten anders wordt ze bruin! Citroensap gaat het verkleuren wel wat tegen natuurlijk.

De guacamole (Mexicaans recept)
2 rijpe avocado´s
1 eetlepel super fijn gesneden ui
Citroensap
Rode pepersaus(tobascosaus)
Zout of kruidenzout

De avocado´s uit de schil halen zoals hierboven is beschreven en fijn prakken met een vork. De andere ingrediënten er door mengen en op smaak brengen.
Meteen gebruiken als smeersel op (geroosterd) brood of toast, tortillachips of op wraps

Zo, dit is weer mijn laatste artikel van seizoen 2010/2011. Behandeld is vooral groente en fruit Voornaamste conclusie is wel dat de kwaliteit van onze voeding nogal iets te wensen over laat. Om toch, tot een volwaardige voeding te komen, is een suppletie nodig.

Minimaal een goede multivitamine/mineraal complex, vitamine C en een anti-oxydanten complex.
Het volgende seizoen neem ik de kwaliteit van zuivelproducten onder de loep.
Wat is nu rechts- en linksdraaiende yoghurt bijv.

Bedankt voor het lezen van mijn artikelen en ook heel erg bedankt voor de vele positieve reacties.
Tot het volgende seizoen
Mary Robbe Mestemaker

Hospital de Levante is nu

IMED LEVANTE

24 uur Spoedeisende Hulp
24 uur Ambulancedienst
Arts voor huisbezoek
Alle Medische en Chirurgische Specialiteiten
- 6 Operatiekamers
- Afdeling Endoscopie
- Verloskamers

Intensive Care
Radiologie
Nucleaire Geneeskunde
Hemodynamische Eenheid
Klinische Analyses en Microbiologie
Dialyse Centrum
Pediatrie
Polikliniek
Algemene Check-up
Fysiotherapie

info@imedhospitales.com
C./ Ramón y Cajal, nº 7
03503 BENIDORM
(Alicante)
Tel. (0034) 966 87 87 87

CERT ISO 9001

Spoedeisende Hulp
Bel gratis

900 22 33 44

www.hospitaldelevante.com

We zorgen voor U

IMED TEULADA

Medische service met de garantie van Hospital de Levante

365 dagen per jaar geopend van 08:00-20:00 (Spoedgevallen elke dag inclucief Zaterdag en Zondag)

Tel. 902 17 87 87

Ctra. Moraira-Teulada, Camí del Calvari nº2
03725 Teulada (Alicante)
Tel. 965 74 15 31 • 965 74 04 81
Fax: 966 26 69 67
www.imedteulada.com
info@imedteulada.com

Nieuwsbrief Jaargang 33 April 2011

BOB CATS
Verzekeringen & Hypotheken

Voor al uw verzekeringen en hypotheken in geheel spanje

al meer dan 30 jaar uw vertrouwd adres.

Verzekeringen:

- Woonhuis en inboedelverzekeringen inclusief uitgebreide aansprakelijkheidsverzekering.
- Autoverzekering, ook voor nederlands gekentekende auto´s die permanent in Spanje verblijven.
- Ziektenkostenverzekeringen met een complete dekking zoals u in Nederland gewend bent.
- Speciale doorlopende reis-annuleringsverzekering van de Europeesche verzekeringen voor residenten in Spanje.

Hypotheken:

- Aflossingsvrije hypotheken via Nederlandse en Spaanse banken.
- Met overwaarde op onroerend goed in Nederland bij aankoop in Spanje 100 % financiering, inclusief kosten, mogelijk.
- ¨Opeetconstructies ¨
- Ook voor hypotheken in vreemde valuta.

Bob Cats verzekeringen: Degelijk, betrouwbaar en deskundig.

Spanje:
Bob Cats Correduria de Seguros S.L
Calle Sardinal 4, 03590 Altea
Tel: 965 843 861 Fax: 965 841 818
E-mail: info@bobcatsverzekeringen.com

Nederland:
Stoof assurantiën Breda B.V.
Stadionstraat 15, 4815 NC Breda
Tel: 076-5213771 Fax: 076-5200991
E-mail: info@stoofass.nl

info@bobcatsverzekeringen.com

Nederlandstalige Polikliniek

Euro ClínicA Rincón

Specialismen
- **Huisarts**
- **Tandarts**
- **Cardioloog**
- **Dermatoloog**
- **Algemeen chirurg**
- **Orthopedisch chirurg**
- **Internist**
- **Longarts**
- **Gynaecoloog**
- **Uroloog**
- **Radioloog**
- **Fysiotherapeut**
- **Therapeut Mensendieck**
- **Diëtiste**
- **Medisch pedicure**
- **Flebologie**
- **Psychiatrie**
- **Verloskunde**
- **Neurologie**
- **Acupunctuur**
- **Bekkenbodem fysiotherapie**
- **Diabetes verpleegkundige**

- **Tevens is er eigen thuiszorg aan de clinica Rincòn verbonden.**

Overige faciliteiten:
- **Algemeen Röntgenonderzoek**
- **Mammografie**
- **Osteoporose onderzoek (DEXA)**
- **Echo onderzoek**
- **E.C.G.**
- **Longfunctie**
- **Trombosedienst**

De polikliniek is geopend:
Maandag tot en met vrijdag
Van 09.00 tot 18.00 uur
Spreekuren op afspraak
Telefoon 966 830 849

Spoedgevallen en huisbezoek,
Bel (24 uur) 96 586 7801

Centro Comercial Rey Don Jaime (Naast supermercado Maxi Dia)
Local 17 & 18
C/Servero Ochoa 6
03503 Benidorm

Voor meer info: www.euroclinicarincon.com

de week .net

Wij wensen u veel
leesplezier!

BOEKHANDEL
DE LEESHOEK

Het grootste assortiment Nederlandstalige boeken in Spanje
met o.a. Romans, spanning, science, fiction, kookboeken, kind & jeugs, computer & en hobby, kunst en cultuur. Spanje gerelateerde boeken, bestsellers, vrije tijd, gezondheid & psychologie, Engelstalige boeken, tijdschriften, kaarten, ect.

U vindt Boekhandel DE LEESHOEK in Super Content in Albir, naast de Mc Donalds.

Restaurante y Bar de Copas
"El Sacristán"

Calle Juan Sebastián Bach 2 – 6, 03581, Playa del Albir
Tel./Fax: 0034-966 86 59 50 Movil: 633 15 29 09

Openingstijden, Horas de apertura, Opening Hours, Geschaftszeit.
Bar de Copas 9.30 – 00.00
Keuken, Cocina, Kitchen, Kuche, 11.00 – 22.00

Alle dagen open! Abierto todos los dias! Täglich geöffnet! Open every day!

Bestuursmededelingen

NOTULEN VAN DE ALV VAN DE NVCB, GEHOUDEN OP 21 FEBRUARI 2011

•De voorzitter opent om 10.00 de vergadering, nadat de secretaris een toelichting gegeven geeft op de stembiljetten en de wijze van stemmen en een nadere verklaring heeft afgelegd namens het voltallige Hoofdbestuur, waarbij men zich achter de Voorzitter schaart, nu deze vlak vóór zijn aftreden zo onrechtmatig is aangevallen.
De voorzitter constateert, dat van de 398 stemgerechtigde leden er 151 aanwezig en 71 vertegenwoordigd zijn, zodat er een ruimschoots quorum is, om de vergadering te beginnen.
De voorzitter memoreert hen, die ons het afgelopen jaar ontvallen zijn en neemt een minuut stilte in acht.
Bericht van verhindering is ontvangen van de heer J. Kamen.

• Het verslag van de vergadering van 19 februari 2010 wordt bij acclamatie goedgekeurd. Er zijn geen vragen of opmerkingen.

• Er zijn een tweetal ingekomen stukken: Een niet geheel aan de vormvereisten voldoend verzoek van Mevrouw I. Staats om een toelichting te geven op het beleid m.b.t. De Playback en een voordracht van de heer H. Schenk als toekomstig voorzitter van de NVCB door de heer Heinsius en mede-ondertekenaars.
Ondanks de vormfouten zal het verzoek van mevr. Staats direct voor de pauze worden afgehandeld, voorzover het sociale jaarverslag van de secretaris daar onvoldoende op is ingegaan.
Het voorstel van de heer Heinsius cs zal onder punt 11. ter sprake komen.

• Na een toelichting door de secretaris worden de beide voorgestelde wijzigingen in Statuten en Algemeen Reglement bij acclamatie goedgekeurd: het gaat om het doorhalen van de noodzaak voor de plaatsvervangend voorzitter om Spaans resident te zijn enerzijds en anderzijds wordt de tijdsdruk op het Hoofdbestuur verminderd, nu de ALV niet in de maand februari , maar vóór de 1e april gehouden moet worden. De uitgebreide toelichting is rondgestuurd met de convocatie van de ALV 2011.

•Het Sociale Jaarverslag van de secretaris over het boekjaar 2010 wordt bij acclamatie goedgekeurd. Desgewenst zijn er afschriften verkrijgbaar. De secretaris is hierbij ruimschoots ingegaan op de commotie rond de afdeling Playback.

• Het financiële verslag van de penningmeester wordt eveneens bij acclamatie goedgekeurd. Er zijn geen vragen op de gegeven toelichting.

• De kascommissie geeft haar goedkeuring aan de financiële stukken en stelt voor de penningmeester te dechargeren, hetgeen bij acclamatie geschiedt.

• Ook de begroting wordt bij acclamatie vastgesteld, nadat de penningmeester een uitgebreide mondelinge toelichting gegeven heeft.

• Naast de al gekozen kascommissieleden Els Reniers en Joop Robbe, worden tevens als lid van de kascommissie benoemd:
Ties Verkuil
John Weller
Ton Visser en
Toon Akkermans

• Aangezien de contributie voor het komende jaar al eerder was vastgesteld op € 60,00 is dit agendapunt een formaliteit.

Ingevoegd vóór de pauze de toelichting op het beleid van de afdeling PlayBack.
Het Hoofdbestuur legt uit en staaft met schriftelijke stukken haar standpunt, dat de Playback juist door het Bestuur geëntameerd wordt. Alleen de rebellie van het afdelingsbestuur heeft er toe geleid, dat het Hoofdbestuur een ander afdelingsbestuur wil zien. Verder is er geen enkel commentaar op de playback-afdeling.
Mevrouw Staats is ruimsschoots de gelegenheid geboden het woord te voeren en het Hoofdbestuur heeft haar uitgebreid het verenigingsstandpunt uitgelegd, voorzover dat al niet in het Sociale Jaarverslag tot uiting gekomen was.
In de pauze wordt een glaasje Cava aangeboden ter gelegenheid van de verjaardag van Astrid, de vrouw achter de secretaris.

• De heer Schenk wordt bij acclamatie benoemd tot nieuwe voorzitter na 10 jaar voorzitterschap van John Sterk. De heer Kieken wordt als plaatsvervangend voorzitter en verantwoordelijke voor terreinen en gebouwen eveneens bij acclamatie herverkozen.

• De scheidende voorzitter nodigt de heer Schenk achter de Bestuurstafel uit, maar zal de rondvraag nog zelf leiden. Het Hoofdbestuur wordt aan de vergadering voorgesteld.

• In de rondvraag wordt nader ingegaan op de Nieuwsbrief. Het redactie-adres zal duidelijk bekend gemaakt worden en er wordt gestreefd naar een goede ratio tussen advertenties en ingezonden teksten.

• De nieuwe voorzitter sluit de vergadering en speldt de scheidende voorzitter het erevoorzitterschap op, een novum in de geschiedenis van de NVCB. Tevens geeft hij een toelichting op zijn voorgenomen werkwijze.

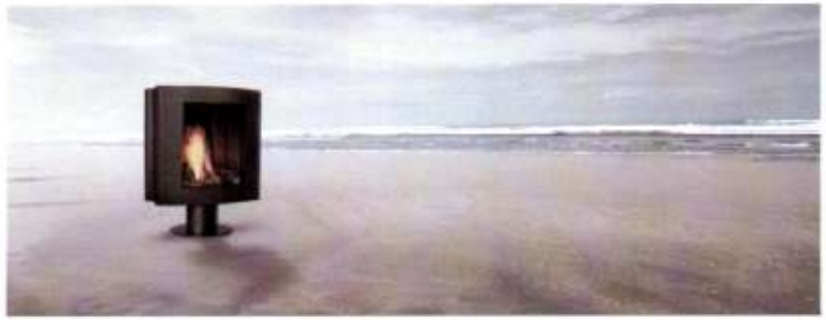
• De voorzitter sluit de vergadering rond de klok van half één.

Secretaris NVCB

DIRK SMIT

Sinds 1983

Hét adres voor kachels en haarden



- **Dealer van Topmerken**
- **Groot assortiment in hout, gas, elektrisch, pellet en bio-ethanol haarden**
- **Vakkundig advies**
- **Showroom 150 m2**
- **Eigen intallatie en service-dienst**

Openingstijden:

Maandag – Vrijdag
9.30-13.30 en 16.30-19.30
Zaterdag
10.00-13.30

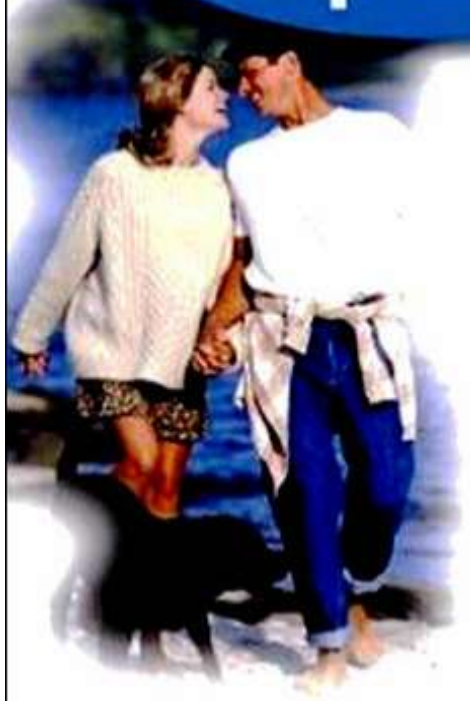
Altea Ctra. N332 Km 155,1 Pda. El Planet 169
(naast Don Bricolage, 60m)

Tel./Fax. 965 843 009

www.dirksmit.com

email: info@dirksmit.com

Verhuizen naar of vanuit Spanje?



Kuiper is gespecialiseerd in verhuizingen Door geheel Europa en overzee.
Met meerdere malen per week verzorgt Kuiper kleine en grote verhuizingen naar en vanuit Spanje. De eigen vestigingen in Spanje garanderen een complete service.

Bel voor een vrijblijvende offerte en onze gunstige combinatietarieven **gratis in Spanje:** 900 99 31 31 (zonder landnr.) of ga naar www.kuiperbv.nl
U kunt ook direct contact opnemen met onze vestiging in Calpe: +96 538 0353/ 3575 of mobiel 60 969 1847

Kuiper

De Internationale Verhuizer

Vestigingen in Cote d´ Azur - Gerona - Madrid - Alicante - Torrevieja - Malaga - Algarve - onderdeel van wereldwijd netwerk van 3500 agenten

ERKENDE VERHUIZERS

Van Houten Industriepark 12
1382 MZ Weesp
Telefoon +31 (0)294 418080
Telefax +31 (0)294 418157
Email info@kuiperbv.nl
Internet www.kuiperbv.nl

U pakt uw koffertje ....
Wij de rest!

alexspanje

Alex Pro:
de beste tools voor de actieve belegger

Kosteloze begeleiding van deskundig personeel in Spanje
Met al uw vragen over beleggen kunt u bellen, mailen of een afspraak maken met een van onze specialisten.

Beleggen tegen zeer lage tarieven
Tot wel 40% goedkoper dan uw grootbank!

Creëer uw eigen dealingroom
Met alleen de informatie die voor u van belang is.

Online sparren met professionals in de Alex SkyBox
Dé virtuele ontmoetingsplek voor beleggers.

Overal & altijd beleggen met de Alex iPhone app.
Alles wat u nodig heeft binnen handbereik.

Belegt u ook actief?

Dan is het goed om te weten dat Alex Pro al jaren hét bekroonde product is voor de actieve belegger.

Met het uitgebreide platform van Alex Pro creëert u eenvoudig uw eigen dealingroom. U opent meerdere schermen tegelijk en kunt zodoende razendsnel handelen. Met de diepgaande technische analyse kunt u elke analyse uitvoeren en zelfs uw strategieën backtesten op hun resultaten.

Met Alex Pro heeft u tools waarmee u overal en altijd de beste kansen op de beurs ziet en kunt pakken zodat u nog doeltreffender kunt beleggen. Bovendien belegt u tegen zeer scherpe tarieven én u betaalt nu tijdelijk géén transactiekosten, tot € 100.

Maak geheel vrijblijvend kennis met Alex Pro.
Informeer naar een proefrekening.

Tijdelijk € 100 transactie-tegoed

Meer informatie over Alex.
www.alexspanje.com, info@alexspanje.com, of bel +34 952 924 011

Email: redactie@nvcb.net
Website: www.nvcb.net
Secretaris: info@nvcb.net

April 2011