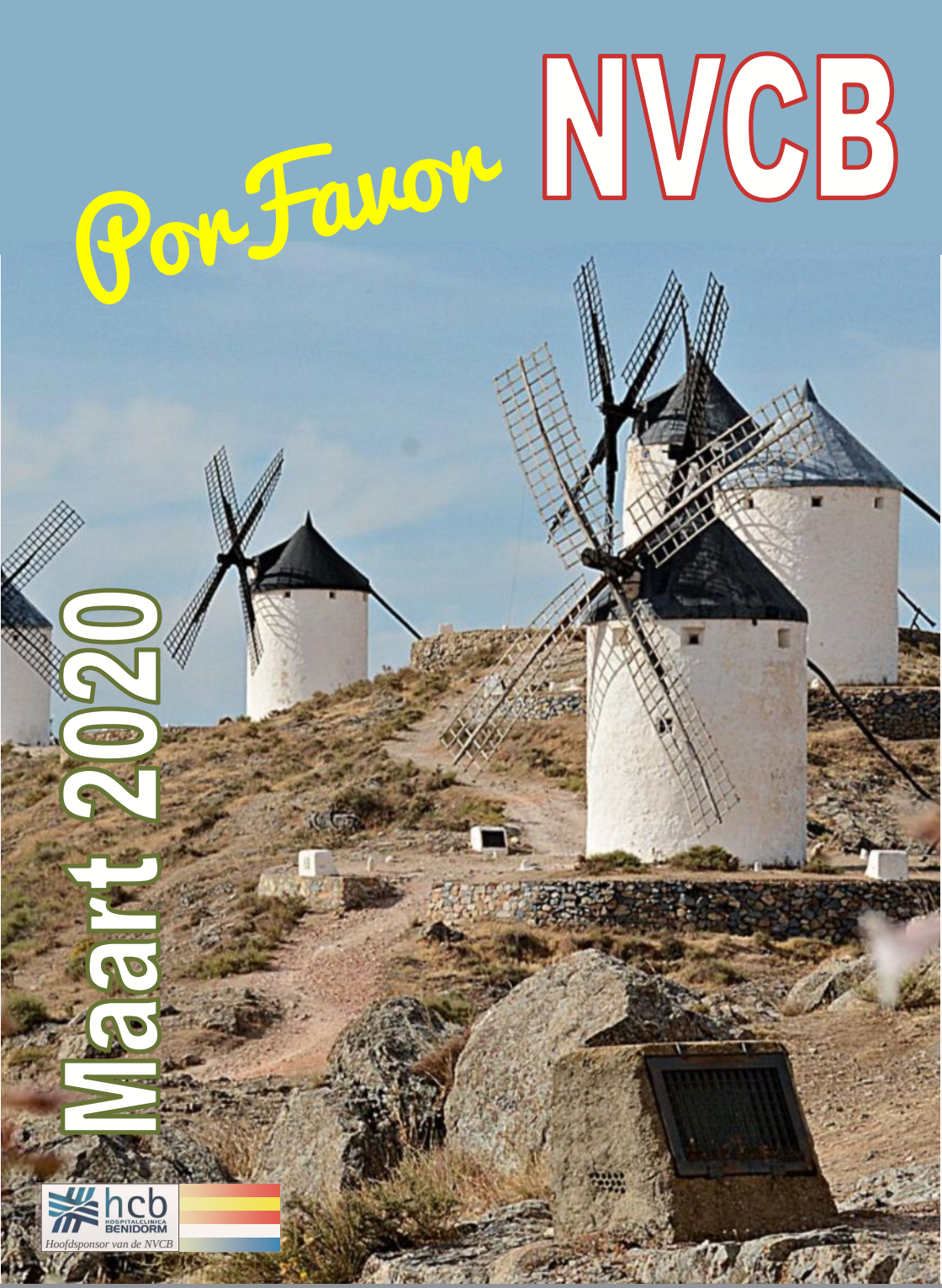
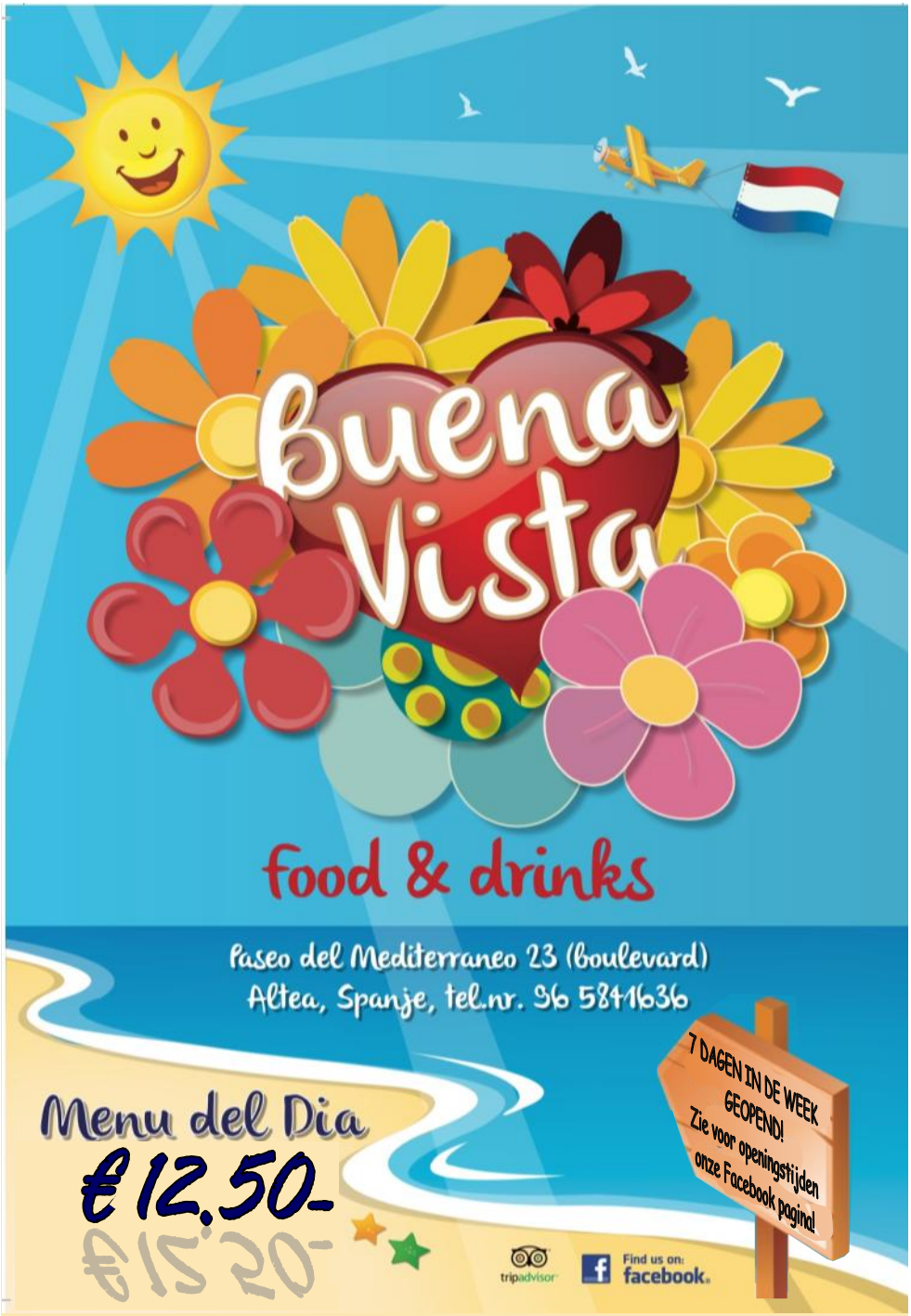
Por Favor NVCB



Maart 2020

hcb HOSPITAL CLINICA BENIDORM
Hoofdsponsor van de NVCB


buena vista
food & drinks
Paseo del Mediterraneo 23 (boulevard)
Altea, Spanje, tel.nr. 96 5841636
Menu del Dia
€ 12,50-
7 DAGEN IN DE WEEK GEOPEND!
Zie voor openingstijden onze Facebook pagina!
tripadvisor
Find us on: facebook

NVCB
Nederlandse **V**ereniging **C**osta **B**lanca
Telefoon: 634 306 187

Verenigingsgebouw
Carrer Lisboa 5
Bello Horizonte La Nucia

Email info@nvcb.net
Website: www.nvcb.net
Bankrelatie
Banco Santander

Rekening IBAN
ES34 0075 1294 6506 0005 2973

Hoofdbestuur

Voorzitter
René Oosterbroek
Tel. 0034 642 799 488
voorzitter@nvcb.net

Secretaris
Patricia Jansen
Tel. 0034 650 921 694
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
Bestuurs(mededelingen)	9,11
Reisverslag	15
Losse munten	17
Recept Nonnevotten	19
Autopuzzelrit	21,47
Martin Hamers, een kwestie van geld	23
Sudoku	25
In gesprek met Aart van Nes	26
Ik las in El Pais, wie lacht leeft langer	29
Computers	31
In Tempo	33
Restaurant recensie, El Sacristan	35
Nuttige telefoonnummers	37
Bridge	39
Weetje	41
Fotogalerij, allerlei	43

Foto cover: Balcon de la Mancha

Vaste activiteiten *Alleen toegankelijk voor leden!*

Dag	Aanvang	Einde	Activiteit
Maandag	10.00	12.30	Inloop en inschrijven leden en bloeddrukmeten
	10.30	13.00	Jeu de Boules
	10.00	13.00	Computercafe
	11.00	12.00	Inloop Info verzekeringen door Martin Overdevest
	10.00	12.30	Biljarten Libre
	12.00		Lichte lunch
	13.00	16.00	Entertainment (alleen voor repetities)
	19.30	23.00	Klaverjassen
Dinsdag	10.15	12.00	Biljartles
	14.00	18.00	Bridge (zaal open 13.15).
Woensdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
	10.00	11.30	Spaanse les gevorderden
	11.30	12.30	Spaanse les conversatie
	13.30	17.00	Klaverjas
	14.30	16.00	Jeu de Boules
Donderdag	10.00	13.00	Schilderen,Tekenen, Beeldhouwen
	13.30	17.00	Lezingen e/o cursussen
Vrijdag	10.00	13.00	Biljarten Libre
	10.30	13.00	Jeu de Boules
	10.00	12.00	Computerhulp, Computerles (alleen na aankondiging)
	11.30	13.00	Spaanse les beginners
	14.00	18.00	Bridge
Zaterdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
Elke dag			Tennis, na afspraak in Whatsapp groep.

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.

Functies/Taakverdeling seizoen 2019-2020

Biljarten	Vacant	
Bridge	José Smit a.i.	965 882 173
Bowlen	Aad Wessling	965 878 814
Bridgeles	José Smit	965 882 173
Computers	John de Kievith	
Coördinatie keuken	Annemieke Post	0031 622 405 845
Evenementen	Ton van der Klei	681 251 145
Entertainment	Marja Beems	965 878 814
Reizen	Roos van Gorp	0031 641 076 470
	Jeanne Hendrikx	966 866 017
Gastvrouwen	Antoinette Heijnen	
	Greetje van de Berg	
	Hetty de Kievith	
	Chris van Gennip	
	Anne van Empel	
Inkoop/ Bar	Wim de Vos	
Jeu de Boules	Cora Copier	603 165 922
Klaverjassen	Martha van Hamelsveld	680 827 342
	Aad Wessling	965 878 814
Wandelen	Vacant	
		619 592 698
Ledenadministratie	Wim Heijnen	administratie@nvcb.net
	Mona Kapsenberg de Cock	
	Nanda de Wit	
	Ida Oomes	
	Nel Arends	
Spaanse les	Contactpersoon Chris van Gennip	634 366 717
	Docent: Dirk de Vogelaere	
Tekenen/Schilderen	Margaret de Vree	673 397 320
Tennis	Ton van der Klei	681 251 145
Team Redactie Nieuwsbrief	John de Kievith *(samenstelling/layout)*	redactie@nvcb.net
	Marianne de Wit *(samenstelling/layout)*	
	Guus Schaaf *(acquisitie)*	
		0031 648 176 632
Ziekenboeg	Gerard Ruizendaal	0034 602 487 811

Van de voorzitter

Laat ik maar beginnen met het positieve gegeven dat ons ledental weer een gestaag stijgende lijn vertoont.
Na enkele jaren van een ongeveer gelijk blijvend ledental tot een zekere terugloop, lijken we nu duidelijk op de goede weg naar meer leden.

Niet dat veel leden ons eerste doel is, maar wil een vereniging levensvatbaar blijven moeten er voldoende leden zijn om met hun contributie de onvermijdelijke lasten te kunnen dragen.

Bovendien mag je bij meer leden rekenen op meer actieve vrijwilligers, meer deelname aan de activiteiten en, ja hoor, ook meer omzet aan de bar. Daarom is er weer een nieuwe NVCB flyer die inmiddels is gedrukt en al wijd en zijd wordt verspreid. Hopelijk stromen de nieuwe leden snel toe.

Maar voor mij is belangrijker dan veel leden dat we een basis kunnen zijn voor al die Nederlandstaligen die hier aan de heerlijke Costa wonen of overwinteren. Een warme en vriendelijke vereniging waar je graag naar toe gaat voor een fijne activiteit, een leuk evenement of gewoon voor de gezelligheid.

Het gaat goed met de vereniging, financieel zijn we kerngezond en hebben we alle mogelijkheden om weer wat noodzakelijke investeringen te doen. Heel goed is ook dat de Jeu de Boules groep steeds maar door groeit en is onderhand grote gezellige club geworden.

Ook de entertainmentgroep gaat lekker, ik zie van dichtbij dat iedereen er alles aan doet het tot een succes te maken. De groep heeft het zich deze keer zeker niet makkelijk gemaakt en moet daardoor meer repeteren dan andere jaren. Als u dit leest zijn de voorstellingen al weer geweest en ik weet zeker dat iedereen genoten heeft van een vrolijke en plezierige middag of avond.

Na de entertainment voorstellingen kunnen we uitzien naar nog meer leuke evenementen. Op 8 maart komt het koor Canto Felice weer voor ons optreden. Vorig jaar was dat voor het eerst en bleek een grote verrassing. Zelden zo´n geweldig koor meegemaakt dat niet alleen prachtig zingt maar ook voor een ontspannen en gezellige meezingsfeer kan zorgen. Mis het niet!

René Oosterbroek, voorzitter

Evenementenkalender

September		
Ma	2	NVCB gaat weer open!
Zon	22	Onze Dart en Sjoelmiddag met lekkere hapjes.
Oktober		
Zat	5	Open Dag NVCB.
Zon	13	Lasagna maaltijd door Davide van HBC
Zat	19	Rommelmarkt
Don	24	EHBO korte cursus, aansluitend een Chequi presentatie.
Zon	27	Indische maaltijd door NVCB-keukenbrigade
November		
Ma	4	Algemene Leden Vergadering NVCB
Vrij	8	Ikea en bezoek Valencia
Zon	10	Wijnproeverij, wijnstreken reis, door George Reuchlin
Zon	17	Speciale Limburgse maaltijd door Chef Rein!
Don	21	Lezing door Dr. Vleugels. Gynaecologie ouderen.
December		
Zon	8	Kerstbingo en maaltijd.
Don	12	Kerststukjes maken, zaal versieren (ochtend)
Don	12	Lezing Laura van Lochem, cardioloog. 13.00 uur
Zon	22	Kerstdiner
Ma	23	Kerst inloop met gratis kerstbrood bij de koffie
Januari		
Zon	5	Nieuwjaarsborrel, oliebollen, cava en muziek! En…trekking NVCB-Nieuwjaarsloterij
Zon	19	Stamppot middag! Div. stamppotten
Zon	26	Pannenkoeken 3 soorten, daarna Bingo!
Februari		
Zon	2	Puzzeltocht
Zat	8	Mosselen, indien te grote belangstelling ook Zon.9
Zon	9	Mosselen?
Vrij	28	Entertainment, avond
Zat	29	Entertainment, middag
Maart		
Zon	1	Entertainment, middag (bij grote belangstelling)
Zon	8	Canto Felice koor met maaltijd.
Don	12	Lezing artrose
Zon	15	Maaltijd Chef Rein, tapas verrassingen!
Zon	29	PaasBingo
April		
Zon	12	Paasbrunch
Ma	27	Koningsdag BBQ
Mei		
Zon	10	Moederdag met Indisch buffet
Zon	21	Vaderdag met maaltijd en spellen

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

Actie geldig van 29 januari tot 26 maart 2020. Polissen moeten per automatische incasso worden betaald. Alleen voor nieuwe auto, opstal, uitvaart en levensverzekeringen. Niet geldig voor verlenging of vervanging. Voorwaarden en minimum premie van toepassing in alle gevallen. Bezoek onze website of vraag uw verzekeringsmakelaar voor meer informatie.

Bestuursmededelingen

Iedereen welkom bij onze NVCB ?

Niet altijd natuurlijk, we zijn een vereniging die alleen kan bestaan met betalende leden.

Toch zijn niet-leden soms welkom, en dan niet alleen op de maandagmorgen-inloop of de open dagen.

Zo zijn de lezingen voor iedereen toegankelijk en ook optredens zoals over een paar weken dat van het gezellige koor “Canto Felice”. Iedereen die dat leuk of nuttig vindt is dan welkom.

Introducees bij evenementen

Elk lid kan bij een evenement iemand meenemen die (nog) geen lid van de NVCB is. Deze z.g. “introducé” kan een partner zijn maar ook anderen zijn dan welkom.

Bij maaltijden moeten we het helaas beperken tot twee introducees per betalend lid. Dit omdat we meestal niet meer dan 60 personen een plaats kunnen geven.
Op die manier willen we voorkomen dat we te veel leden moeten teleurstellen omdat er te veel introducees zijn toegelaten.

“Chequi” weer terug

Onze directe S.O.S lijn met de Nederlandstalige Chequi alamcentrale is weer terug achter de bar.

De alarmknop is een tijdje weggeweest omdat er nog geen goede afspraken waren over hoe en wie de zorg voor het apparaat zou dragen. Dat is nu goed geregeld. Een veilig gevoel!

Afmelden voor een evenement.

Het kan altijd voorkomen dat u zich heeft ingeschreven voor een evenement maar dat u plots verhinderd bent er aan deel te nemen.

Indien mogelijk krijgt u het inschrijfgeld terug, maar bij maaltijden ligt dat wat moeilijk; er is immers al geld uitgegeven aan ingrediënten en wat er meer nodig is.

Afspraak is dat tot twee dagen voor het evenement kan worden afgemeld en dat u dan nog recht heeft op teruggave van het inschrijfgeld.

12-uurtje voor thuis

We zijn zeker geen afhaalrestaurant maar toch is inmiddels de mogelijkheid ontstaan dat leden voor een paar euro een maaltijd kunnen kopen via onze keuken.

Normaal alleen op de maandag maar ook op dagen als er een thema-maaltijd is voor de leden, kan er meestal een maaltijd voor thuis worden afgehaald.

Ideaal voor alleenstaanden of als het allemaal niet meer zo gemakkelijk gaat. Natuurlijk ook omdat het altijd heerlijk is klaargemaakt door ons onovertroffen keukenteam!

NVCB-Facebook

Alweer enkele jaren hebben we een NVCB facebookpagina onder de naam: “Nederlandse Vereniging NVCB”.

Alleen leden kunnen zich aanmelden want het is een besloten groep zonder advertenties maar met leuke berichten voor en door de leden!

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

LUNCHMENU € 16,50 p.p.

Openingstijden keuken :

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

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

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

Mededelingen

Lezing over Artrose

We krijgen er vroeg of laat bijna allemaal mee te maken. Is het niet een knie of een heup, dan is het wel een ander gewricht dat laat weten dat het niet meer zo lekker gaat als vroeger. De lezing is daarom voor iedereen interessant.

Orthopedisch chirurg Jan Ide de Jong zal op donderdag 12 maart vertellen hoe u kunt proberen artrose te voorkomen en als u het al heeft, hoe ermee om te gaan.

Veel aandacht ook hoe artrose te behandelen is en dan met name met het middel Synofit.

Er zal ruim de gelegenheid zijn voor het stellen van vragen.

Donderdag 12 maart 16.00 uur.

Heeft u ze ook?
Sinaasappels te veel van eigen boom?
Breng ze naar de club voor de enige echte, onvervalste NVCB Jus de Orange! Ze mogen ook van buurmans boom zijn, (wel even vragen natuurlijk!)

Zin om te tennissen?
Meld u dat bij Whatsapp
681 251 145

SAT 4u

FOR ALL YOUR CONNECTIONS

Gespecialiseerd in TV en internet aan de Costa Blanca

C/ Serra Gelada 66
03530 la Nucia

CANAL DIGITAAL
TV VLAANDEREN
TÉLÉSAT
JOYNE

WiFi

Uw adres voor TV en internet!

Nederlandse TV vanaf €13 per maand en Vlaamse TV vanaf €10 per maand via JOYNE. En onbeperkt internet al vanaf €24 per maand!

Geen zin in gedoe?
Ga dan naar SAT FOR YOU!

Bryan, Rik en Ferron helpen u graag met:

- Een nieuwe satelliet TV installatie of aankoop advies
- Problemen met uw TV ontvangst of blokken in beeld
- Een snelle en stabiele internet verbinding

Bel nu: 965 020 069

WIRELESS INTERNET
Stap nu over, op internet dat vliegt!

965 020 069
www.sat-4u.es
info@sat-4u.es

Ze komen weer!

We zijn ze nog niet vergeten dat sprankelend vrolijke dameskoor dat vorig jaar de NVCB met een optreden verraste.

Het koor “Canto Felice” was vorig jaar op een soort vakantie-tournee aan de Costa Blanca en wilde ook bij ons graag een uitvoering geven.

Dat pakte heel leuk uit. Een beetje onverwacht was de belangstelling van de leden en anderen behoorlijk groot zodat de zaal gezellig vol was.

De dames deden de rest, prachtig gezongen liederen en bekende meezingers wisselden elkaar af.

Het werd een heel leuke happening en het is zeker dat de bezoekers van vorig jaar er deze keer weer bij zijn! Maar er kunnen er makkelijk meer bij!

Het Veluwe Canto Felice koor in de samenstelling 2019

Elke maandagmorgen kunt u zich aanmelden als lid van de NVCB.

Maar weet u dat ook eenvoudig € 70,- kunt overmaken naar banknummer:

ES34 0075 1294 6506 0005 2973
t.n.v. Penningmeester NVCB

Wel even vermelden: “lidmaatschap 2019-2020”

D-IMPRESION

ZONDER ZORGEN
OHNE SORGEN
WITHOUT WORRIES
Verzekeringen - Insurances
Versicherung
Passeig de la Mitja Llégua, 23, Arabí Plaza - Alfaz del Pí
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 Bahia 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

Reisverslag

La Mancha, historie, cultuur en natuur en natuurlijk….Don Quijote!

La Mancha, de naam komt ons allemaal bekend voor! Is dat niet het gebied waar de geschiedenis van Don Quijote zich afspeelt, de “Man van La Mancha”?
Nieuwsgierig geworden, vertrekken 15 NVCB-leden op 11 februari, samen met een gemêleerd gezelschap van Nederlanders, Spanjaarden en een enkele Zwitserse en Poolse deelnemer, richting Motilla de Palancar, gelegen in het zuiden van de streek La Mancha. Al in de bus krijgen we de nodige informatie van Monica, onze enthousiaste Spaanse gids en van Roos en Jeanne, onze reisbegeleidsters.

Tegen de middag komen we aan in Motilla, de plek van waaruit we drie dagen lang allerlei bezienswaardigheden gaan bezoeken. Dezelfde middag al vertrekken we naar Alarcón, een hooggelegen stadje ingesloten tussen de steile kloven die de rivier de Júcar heeft uitgeslepen. Een piepkleine plaats (191 inwoners), maar vol historische bezienswaardigheden, waarover ons door een Spaanse gids -gelukkig ook in het Engels- allerlei interessants wordt verteld. Highlight: het kasteel met zijn dikke muren en vierkante verdedigingstoren, nu in gebruik als parador. Maar vooral valt onze mond open, als we de kerk van Juan Bautista binnenlopen.

Het gebouw is van de vloer tot en met het plafond bedekt met moderne schilderingen van mensen en natuur, die allerlei emoties uitdrukken, ze maken een overweldigende indruk. Dit alles uitgevoerd door een jonge schilder van 25 jaar, Jesús Mateo, die als een moderne Michelangelo, liggend op zijn rug de plafonds heeft gevuld met zijn fantasieën.

Vol indrukken schuiven we ’s avonds aan aan de tafel en laten ons de maaltijd en manchego-wijn goed smaken.
De volgende morgen staat iets totaal anders op het programma. De bus brengt ons naar het natuurpark Ciudad Encantada (Betoverende stad). Onderweg passeren we stad Cuenca, met zijn casas colgadas (hangende huizen) op de rotsen en via een schitterende route door de bergen komen we aan in het park. Het staat op de Spaanse monumentenlijst als een van de meest spectaculaire plekken van het land. Er zijn allerlei grillige rotsformaties te zien, uitgesleten door het water en de wind. Hier kunnen we onze fantasie de vrije loop laten: olifanten, krokodillen, schepen, een Romeinse poort , een liefdespaar, of wat we er nog meer in willen zien…

De dag wordt besloten met een bezoek aan San Clemente, een stad van historische en artistieke betekenis. We wandelen door de straten en zien veel gebouwen die de moeite waard zijn .
Op de Plaza Mayor lopen we het voormalige gemeentehuis binnen, nu in gebruik als Museum voor Grafische kunst. Het doet ons Nederlanders goed hier een paar tekeningen van onze dichter/graficus Lucebert aan de muur te zien, maar ook veel bekende Spaanse kunstenaars en Andy Warhol maken indruk.

INMOBILIARIA DURAN

REAL ESTATE

MAKELAAR

INMOBILIEN

EIENDOMSMEGLING

Nº 732

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 dichter bij 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: inmobilariaduran@alfaz.es
Web: www.duraninmobiliaria.es

Reisverslag, vervolg pagina 15

Onze derde en laatste dag besteden we in Belmonte, stad met een enorm kasteel, dat er precies zo uitziet als we ons een kasteel voorstellen: indrukwekkende torens, dikke muren en een ophaalbrug. Ook interessant: de “Collegiale kerk “ van San Bartholomé, een dependance van de kathedraal van Cuenca.

En uiteindelijk komen we dan terecht op het “Balcon de la Mancha”, een heuvel waar zeven windmolens staan en waar ook Don Quijote, zijn geliefde Dulcinea en zijn knecht Sancho Pancha vertegenwoordigd zijn.
Een leuk slot van een interessante en gezellige driedaagse reis! Met dank aan de gemeente La Nucía, onze gidsen en onze reisbegeleidsters!

La Mancha, de moeite van een bezoek waard!

Chris van Gennip

Losse munten…

We zullen allemaal wel zo`n bakje met losse eurocent-munten is huis hebben.

Want, wordt je portemonnee weer eens te zwaar dan wordt tie geleegd in dat muntenbakje tot het vol is natuurlijk.

Als het te gek wordt en het bakje vervangen moet worden voor een bak, gaan we toch eens denken hoe al dat brons kan worden ingewisseld voor echt papiergeld.

Naar de bank? Nou die accepteren het hier in Spanje alleen als het precies afgeteld in van die kleurige kokertjes wordt aangeboden. Die kokerjes kan je er voor niets krijgen dat dan weer wel.

Maar er is redding in de nood! Bij de Carrefour in La Marina-Finestrat staat sinds kort, althans sinds kort ondekt, een heuse muntwissel automaat! Je kiept er gewoon je emmer met munten, groot en klein, in een trechter en het wordt automatisch geteld. Helaas rollen er aan andere kant geen bankbiljetten uit maar een tegoedbon voor aankopen bij de.... Carrefour!

Toch handig om te weten.

JdK

Thuiszorg op elk niveau:

Zorgservice Flor

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

www.dethuiszorgsl.com
zorgserviceflor@hotmail.com

Telefonisch 24 uur bereikbaar ook voor hulpmiddelen bezorgen of ophalen.

Recept

Nonnevotten

35 stuks

Sittard,

Ik houd een traditie in ere als ik Nonnevotten maak. Deze werden vroeger alleen met Carnaval gegeten. Tegenwoordig kun je ze het hele jaar door kopen en daar is niets mis mee want ze zijn oh zo lekker.

De nonnevotten komen oorspronkelijk uit het Nederlandse Sittard en bestaan al sinds 1648. Ze werden gemaakt door de nonnen. Deze verkochten ze dan en met het geld kochten ze dekens en kleding voor de arme mensen. De nonnen droegen een schort dat achter op hun kont werd vast gestrikt. Het woord kont in dialect is vot vandaar de naam nonnevot in de volksmond. Ze worden ook strikken of poefelen genoemd.

Hoe je ze noemt maakt niet uit, je moet ze beslist eens zelf maken. Ze zijn niet te vergelijken met een ander gebak zoals oliebollen of berlinerbollen.
Het recept kun je halveren als deze hoeveelheid te groot is. Je kunt ze ook invriezen. Rol ze dan niet door de suiker. Warm ze na ontdooiing even op in de oven en rol ze dan door de suiker.

Gea

Ingrediënten

1 kg bloem
100 gram verse gist
200 gram echte zachte boter
3.5 dl lauwwarm water
100 gram suiker
2 eieren
Snufje zout
4.5 liter zonnebloemolie
(geen frituurolie of vet gebruiken !)
Suiker om in te wentelen

Bereiding

Meng gist en water. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en laat deze kneden totdat je een soepel maar stevig deeg hebt bekomen. Laat het deeg ongeveer een uurtje rijzen onder een vochtige doek. Neem het deeg en weeg bolletjes af van 50 gram. Rol elke bolletje uit tot een langwerpige rol en strik een uiteinde onder het ander zodat je een strik krijgt. Laat ze nog even een half uurtje narijzen. Verwarm ondertussen de olie en bak hierin de nonnevotten. Ze zijn vrij snel gaar en klaar. Als ze goudbruin zijn draai je ze en als de andere kant goudbruin is neem je ze uit de olie en rolt ze in de suiker.

Laat het smaken!

Het recept is afkomstig van een echte Limburgse bakker.

LA CENA by Nola

Vamos a comer

Restaurant LaCena by Nola

NU OOK IN CALPE !

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 € 8,95 p.p.

Lunch met een verse rustieke baguette, verse pasta, salade of bijvoorbeeld een lekkere saté met huisgemaakte friet
€ 10,95 p.p.

Diner met keuze uit diverse vlees en visgerechten.
Of kies voor een wisselend 3- gangen menu vanaf
€ 15,95 p.p.

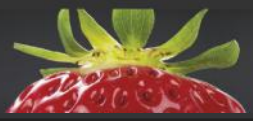
Geniet van een **borrel** met een lekker kaasplankje, bitterballen of met onze pittige gehaktballetjes.

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 +34 966 864 190
Ook in **Altea**, Paseo de Mediteraneo 20, (Boulevard) tel: 965 779 771
Mail: lacenabynola@outlook.com
Ook in **Calpe** Calle Dinamarca 4, tel: 965 977 894

LA CENA by Nola Vamos a comer



Autopuzzelrit 2020

Op zaterdag 1 februari jl. vond één van de jaarlijkse grote evenementen plaats, nl.:
De Puzzelrit 2020 !
Toen we 's morgens opstonden en er regen viel, dachten we allemaal natuurlijk. “Oh nee hé". Maar de weergoden waren de NVCB goed gezind en het werd een mooie dag met veel zon. Het was een prachtie rit langs veel amandelbloesem en leuke intermezzo's .
De eerste was Albert Bausch met zijn muzikanten, die hele vrolijjke Spaanse muziek speelden. Wij, deelnemers, moesten de namen van de instrumenten raden, wat nog niet zo makkelijk was. Maar we kregen een lekker glaasje Mistella bij het nadenken.
De tocht ging verder over de Col del Rates, alwaar Gerard Ruijzendaal ons verwelkomde met zijn inmiddels beroemde oliebollen. Na een lekkere kop koffie gingen we weer op pad.
De route was goed te volgen en mede doordat we het druk hadden de vragen te beantwoorden, waren we in een mum van tijd bij Aart van Nes aangeland. Hij bemande de Jeu de Boules baan. Hier konden we even de benen strekken en een balletje gooien. Daar word je wel dorstig van, dus kregen wij een lekker flesje water van Aart.
Na het laatste stuk gereden te hebben, kwam het eindpunt, ons clubgebouw, in zicht. Hier verwelkomde Annemiek met haar keukenbrigade ons en werd er een lekkere maaltijd met Gyros, patat en sla geserveerd. Het was heerlijk en het was gezellig eten, zo met zijn allen op het terras.

Gerard las alle antwoorden voor en maakte de prijswinnaars bekend (zie kolom rechts).
Het was weer een hele leuke dag met een prachtige tocht en goed uitgedachte vragen, waarvoor zeer verdiende dank aan de organisatoren.

Wij kijken al weer uitnaar volgend jaar !
Rietje, Tonny, Rie, Bert en José

De uitslag

Ik onderschrijf het enthousiasme van de deelnemers aan de Bloesemrit zoals deze vanwege het in bloei staan van de amandelbomen ook wel wordt genoemd.
Een verontschuldiging is echter op zijn plaats voor Annemiek en de andere mensen uit de keuken die ons veel eerder terug hadden verwacht. Aan de mooi gedekte tafels hebben we na ook deze rit genoten van de heerlijke maaltijd. Volgende keer moeten we er echter beter op letten om volgens afspraak terug te zijn.

Bedankt voor de lovende woorden die het organisatieteam ontving voor het vele werk aan deze mooie rit in dit prachtige gebied. Uw deelname heeft de gezelligheid en succes hiervan mede bepaald.

De prijswinnaars waren:
1. Het team van Egbert Mulder met Lizet en Nelle.
2. Het team van Wilfred en Gea Tempelaar.
3. Het team van José en Bert Smit met Riet, Rietje en Tonny.

Het winnende team zal volgend jaar de organisatie van de rit en het uitzetten daarvan op zich nemen. Zij meldden zich hiervoor spontaan aan. Deze 2 jonge mensen van rond de 60 zullen het zeker beter kunnen dan die ouwetjes.

Verder bedankt ik Albert met zijn orkest, voor zijn culturele bijdrage aan dit feest. En ook Aart die me in de eindfase van het uitzetten, zo onverwacht kwam helpen. Zonder zijn hulp zou u door mij zeker op “het verkeerde pad” zijn gestuurd.

Gerard Ruizendaal,
mede namens:
Aart van Nes, Albert Bausch

Nederlands Business Centrum Spanje

Een unieke bundeling van gespecialiseerde bedrijven voor Nederlandstalige particulieren en ondernemers

Zoekt u een advocaat, architect of verzekeringskantoor?
Wilt u fiscaal of jurisch advies? Heeft u vragen over nalatenschappen of testamenten?

Calle Benlliure 2 03530 La Nucía (Alicante) (0034) 965 02 12 22 www.nbcspanje.com

Martin Hamers

EEN KWESTIE VAN GELD

De Romeinen wisten het al goed te verwoorden met te zeggen: *pecunia non olet* oftewel: geld stinkt niet.
Maar wij weten natuurlijk allemaal wél dat er een luchtje aan kan hangen.
Geld houdt eenieder bezig ook al omdat je er dagelijks mee omgaat of omdat je er een groot gebrek aan hebt of omdat je er in kunt zwemmen.
Rond het begrip geld en de munten en biljetten die ermee te maken hebben zijn veel uitdrukkingen ontstaan.

Het Spaans heeft een krachtig gezegde in dit verband nl: *¡ Poderoso caballero es el dinero!*
Don Dinero (meneertje Geld) is een machtige meester, ofwel money makes the world go round. Geld regeert de wereld dus. Of: money is the root of all evil.
Die betiteling *Don* is hier enigszins ironisch gebruikt.

Normaal gebruik je *Don* als je een persoon (vooral oudere) met respect aanspreekt.
Je gebruikt *Don* dan wél samen met de vóórnaam dus enige bekendheid met de aangesprokene wordt wel verondersteld, dus bijvoorbeeld *Buenos días Don Alfonso of buenas tardes, Doña Isabel.*
Met het invoeren van de euro doet zich overigens ook taalkundig een probleem voor want uitdrukkingen die ouderen nog allemaal zeer bekend voorkomen zullen op den duur voor de jeugd onbegrijpelijk worden.

Ditzelfde verschijnsel doet zich natuurlijk óók voor in de Spaanse taal.
Net zoals in onze taal verschijnen oude munten en biljetten ten tonele die intussen zijn verdwenen.
Neem nou eens het aloude dubbeltje dat is verdwenen maar in de taal nog springlevend is.
Wij zeggen nog steeds: als je voor een dubbeltje bent geboren zul je nooit een kwartje worden.
Sommige mensen willen voor een dubbeltje op de eerste rij zitten en van sommige zaken dingen kun je zeggen: daar heb ik geen dubbeltje voor over.

De stuiver (vroeger in Spanje *un duro* dreigt ook ten onder te gaan aan de invoering van de euro.

Als je hoort zeggen (en die kans is best groot tegenwoordig: *¡ no tengo ni un duro!* dan zegt de spreker dat hij financiëel aan de grond zit om het deftig te zeggen maar je kunt het ook vertalen als: ik heb geen stuiver te makken of een beetje groffer uitgedrukt: hij heeft geen nagel om zijn kont te krabben!!

Volgende keer ga ik u meer vertellen over allerlei Spáánse uitdrukkingen die met geld te maken hebben.

Saludos de Martín.

montebello
thuiszorg
966 875 616
648 927 947 (24u)
ayuda a domicilio • dagopvang • montebellothuiszorg.com

Wij willen het beter

- Verzorging en verpleging aan huis voor tijdelijke en permanente bewoners aan de Costa Blanca.

- Nederlandstalige medewerkers met hart voor de zaak.

- De Nederlandsche Huiskamer, dagopvang.

- Montebello Thuiszorg is gecontracteerd door meerdere zorgverzekeringen.

www.montebellothuiszorg.com
montebellothuiszorg@gmail.com

Sudoku

1		9	4			5		
			5		1	9	7	8
			9	2		4	6	1
4	2					1		6
			2	6		3		7
	3		7		4			
	4			9	7			2
7		1		4	2			
	9		6					

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. 965 847 010 www.alhama.eu

NEO-COMPUTERMAGIC
INFORMATICA
Hugo Jespers
+34 619 827 766
Jose Mª Sanz
+34 665 802 668
info@neo-computermagic.com

In gesprek met Aart van Nes

Aart neemt tegenover me plaats en vertelt anderhalf uur lang over zijn leven. Ik had er geen minuut van willen missen!

Hij is in 1953 geboren in het Diaconesse ziekenhuis in Leiden en woonde toen in Sassenheim.
Na de lagere school en HBS, koos hij Weg- en Waterbouw in Delft omdat hij daarin met concrete projecten actief kon zijn die eenmalig zijn en goed ingepast moeten worden in de samenleving.
Zijn zus verrichtte toentertijd ontwikkelingswerk in Columbia en hij hoorde haar uit. Dat wilde hij ook. Via de TU kreeg hij de mogelijkheid te werken aan ontwikkelingssamenwerking en later een stageplek in Thailand waar hij wilde toepassen wat hij had geleerd. Zijn vrouw Joke die in Delft opgeleid was als architect ging ook mee. Het was 1978 en ze waren 25 en 24 jaar.

Het team van de Heidemaatschappij waar Aart deel van uitmaakte, ontwikkelde in Thailand bestaande irrigatiesystemen voor boeren die rijst verbouwden. Door betere organisatie en wat technische aanpassingen kon er voldoende water worden geleverd om een tweede oogst te realiseren.
Daar was een strakke organisatie voor nodig maar vooral ook een bewustwording van de boeren dat het goed was voor iedereen als het water eerlijk werd verdeeld en niet al het water aan het begin van het kanaal werd gebruikt, maar er aan het eind van het kanaal ook nog voldoende water over was. Om dit te bereiken werd er met boeren overlegd, zodat iedereen een beurt kreeg om voldoende water te nemen, maar werd het proces ook bewaakt, zodat men (niet teveel) voor zijn beurt ging. Het resultaat was een verdubbeling van de opbrengsten, en bij sommigen zelfs drie keer zoveel.

Als ik vraag of het hem daar beviel zegt Aart "Als je het in Thailand niet bevalt, dan bevalt het je nergens!".
Zijn vrouw Joke deed liefdadigheidswerk en bood hulp in sloppenwijken.
Na een jaar gingen ze terug naar Nederland en kregen hun eerste kind, terwijl Aart zijn studie afrondde, en Joke voor de kost zorgde door te werken bij een aannemer (zeer bijzonder in die tijd).

In 1981 gingen Aart en Joke naar Nigeria. Aart werkte daar voor het internationaal advies- en ingenieursbureau Haskoning. Ze ontwikkelden daar ook een irrigatie-systeem, maar dat moest nog helemaal vanaf het begin worden opgebouwd.

"Als je in Nigeria overleeft" zegt Aart "dan overleef je overal". Het bestaan in Nigeria was veel moeilijker. Je had daar geen winkels zoals in Thailand. Er werd bijvoorbeeld maar een keer per week vlees aangeleverd. Ook herinnert hij zich de karavanen met kamelen die gebruikt werden als transportmiddel.

Ze woonden in Kano in een normale woonwijk (niet in een compound zoals medewerkers van Shell) en hadden een bewaker. "Dat wilde niet zeggen dat je niet bestolen werd" zegt Aart "maar toen ze zagen dat er niks te halen was kwamen ze niet meer".
De olieprijzen waren op dat moment hoog en het ging relatief goed met Nigeria.
"Na twee jaar echter zakten de olieprijzen en konden ze ons niet meer betalen" vertelt Aart.

Na twee jaar gingen ze terug naar Nederland. Daar had Haskoning alleen korte uitzendingen, zonder gezin, waarbij hij steeds 3 maanden wegbleef en daarna 14 dagen thuis was. “Dat was goed voor je CV” zegt Aart “maar niet goed voor de gezinssituatie”.
Na 2 jaar had hij daar geen zin meer in en kon gaan werken als werd ambtenaar bij Rijkswaterstaat in Rijswijk.

Daar werkte hij aan (bestemmings)modellen voor de Noordzee om verschillende gebruikers, bijvoorbeeld windparken, visserij en scheepvaartroutes, uit elkaar te houden.

Hij hielp verschillende belangenpannels bij elkaar te brengen en bracht de verschillende mogelijke en gewenste bestemmingen in kaart. Voor alles wat nu gebeurt op de Noordzee werd een basis gelegd.

Aart wilde wel weer iets tastbaars ontwikkelen en vertrok in 1987 definitief uit Nederland en ging met Joke en drie kinderen naar Indonesië, nu voor het Nederlandse ingenieursbureau DHV. Zij woonden daar op Sulawesi (vroeger Celebes), ver van grote steden en met primitieve telefoon verbindingen.
De kinderen gingen naar de Indonesische school en werden bijgeschoold door Joke met Nederlandse taal en rekenen (vooral de tafels van vermenigvuldiging). Dagelijks voorlezen in het Nederlands verrijkte hun woordenschat.
Hij begon daar met het afmaken en in gebruik nemen van een kleinschalig irrigatieproject (5000 boeren). Op het kantoor zaten 10 personen, maar voor de operatie en op het land waren er maar 2, met 2 oude fietsen.
Hij maakte de organisatie en de mensen die er werkten ervan bewust dat dat moest veranderen. Door de invoering van een computer konden kantoorwerkzaamheden door 2 personen worden gedaan en de andere 8 voegden zich bij de 2 op het land en kregen een motorfiets. Ieder kreeg een eigen gebied om te controleren en met de boeren te overleggen en bijbehorende meetinstrumenten. Dat hele project is gelukt en toen hij daar 10 en 20 jaar later nog eens terugkwam werkte het, tot voldoening, nog steeds.

Na vier jaar Sulawesi vertrok het gezin naar Jakarta. Daar was een Nederlandse basisschool en het bleek dat de kinderen goed mee konden.
In Jakarta was Joke actief in onder andere weeshuizen, waar ze haar bouwkundige kennis kon toepassen en ze hield zich bezig met het selecteren en begeleiden van kinderen die het schoolgeld niet konden betalen en daarvoor een toelage van Nederlandse donaties kregen.

In Jakarta wordt veel water aan de grond onttrokken waardoor sommige delen van de stad zakken, soms wel 20 cm per jaar. In de 25 jaar dat Aart er is geweest, zijn die delen 5 meter gezakt! “We hebben geprobeerd overheden ervan te overtuigen dat ze beter water van buiten konden laten aanleveren en hebben aangetoond dat er voldoende is als er maar de juiste kanalen of pijpleidingen worden aangelegd”.
De hulprelatie met NL werd in 1992 ernstig verstoord waardoor er geen geld meer was vanuit ontwikkelingshulp waarvan Aart werd betaald.
Ze verhuisden naar Bangladesh, woonden in Dhaka en hij hield zich daar bezig met wat kleine projecten. De armoede was er erg groot, geen winkels en goederen werden aangeleverd in zgn. warehouses. Maar daardoor was de onderlinge saamhorigheid met de andere buitenlanders heel goed.

Lees verder op pagina 47

HOSPITALCLINICA BENIDORM
NEDERLANDSTEAM

HCB, uw Nederlands ziekenhuis aan de Costa Blanca

HCB functioneert als Nederlands ziekenhuis:

Nederlandse artsen, Nederlands facturatiesysteem, en een compleet team toegewijd aan de Nederlandse en Belgische patiënten.

Contactpersoon Astrid ten Zeldam

639 312 615

atenzeldam@clinicabenidorm.com

Ambulance en eerste hulp

Wij hebben een contract met de grootste Nederlandse zorgverzekeraars waardoor u recht heeft op 100% dekking zonder administratieve rompslomp.

HOSPITALCLINICA BENIDORM	HCB SALUS ALBIR	HCB ASISTEL MORAIRA	HCB CALPE
hospital@clinicabenidorm.com	info.albir@clinicabenidorm.com	asistel@clinicabenidorm.com	calpe@clinicabenidorm.com
96 585 38 50	96 686 86 38	24 HS 96 649 50 06	96 607 27 37

www.clinicabenidorm.com

Ik las in El PAÍS

Wie lacht leeft langer……

Ik weet niet hoe het de andere leden van de club vergaan is, maar ik heb heel wat af gelachen tijdens de Entertainment uitvoering de vorige maand. Het was een bijzonder goede training voor mijn lachspieren! Maar het leuke is: ik las in El País Semanal dat iedere minuut die je schaterlachend doorbrengt, gelijk staat aan 45 minuten relaxen. Als we gaan omrekenen hoe vaak we gelachen hebben tijdens de voorstelling, hoeven we dit jaar voorlopig geen ontspanningsoefeningen meer te doen!

Het was altijd al bekend dat lachen goed voor je is. Humor is een prima manier om het ijs te breken in een gezelschap en een goed smeermiddel om vriendschappen aan te knopen. Maar niet alleen dat, een flinke lachbui op zijn tijd werkt ook nog genezend en lijkt zelfs ziekten te voorkomen. Het idee dat lachen goed is voor je gezondheid bestond al 4000 jaar geleden in China. Daar kwamen de mensen al bij elkaar om via lachen in balans te komen met zichzelf. Het Taoisme, een heel oude filosofie in dit land, geeft de raad om per dag minstens 30 keer te glimlachen. In India zijn gewijde tempels te vinden waar het lachen geoefend wordt. Het wordt gezien als een meditatietechniek, waardoor je jezelf leert kennen en in harmonie komt met je omgeving. De hele geschiedenis door vind je mensen die schaterlachen aanraden om een ziekte te overwinnen. Maar het was de Fransman Rabelais die in de zestiende eeuw voor het eerst lachtherapie toepaste in de geneeskunde. Pas in onze tijd hebben we onderzocht wat er in ons lichaam gebeurt als je lacht.

Iedere keer dat er een glimlach op ons gezicht verschijnt, wordt de cortex van onze hersenen geprikkeld, de plaats waar onze waarneming, fantasie en het redeneren zijn oorsprong vindt. En binnen één seconde ontstaan er dan allerlei electrische impulsen die door ons hele lichaam gaan en waardoor endorfine en het hormoon dopamine worden afgescheiden. Dat bezorgt ons een prettig gevoel, stimuleert onze creativiteit, ons geheugen en motivatie. En, nog beter, het verlaagt het peil van cortisol in ons lichaam, waardoor we minder stress voelen. Een paar keer per dag flink lachen is een prima remedie tegen een depressie en tegen opgelopen spanningen…Wetenschappers zijn er van overtuigd dat mensen die weinig lachen vatbaarder zijn voor ziektes. Naarmate we ouder worden neemt ons vermogen om te lachen af. Een kind van 6 jaar glimacht tussen de 300 en 400 keer per dag, een volwassene nog maar 80 keer. “Het werkt ook als pijnstiller, geeft ons meer zelfvertrouwen en maakt ons beter bestand tegen tegenslagen en dat heeft weer zijn weerslag op onze gezondheid”, volgens de Spaanse psychologe Laura Chica. Bij iedere lachbui treden zo’n 400 spieren in werking: in het gezicht, de borstkas, bij de maag en je onderlichaam. Zouden dat de lachspieren zijn waar we het wel eens over hebben? Die spieren activeren weer het lymfatische zenuwstelsel en helpt ons om gewicht te verliezen. In elk geval staat volgens de deskundigen drie minuten lachen gelijk aan 10 minuten aerobics oefenen. Waarom zouden we nog naar de sportschool gaan? Laten we elkaar in plaats daarvan moppen vertellen en aan het lachen maken…..

Chris van Gennip-van der Scheer

Het is fijn om thuis te zijn.

Herfst en wintercollectie

Geweldige kleuren, texturen en patronen om u te inspireren. **spanishlinen.com**

THE yorkshire linen COMPANY

Centro Comercial Mongtó
Avda del Pla 68, JÁVEA
T 966 462 275
Mon to Fri 10.00 – 19.00
Saturday 10.00 – 18.00

Partida Planet 177
ALTEA
T 965 841 399
Mon to Fri 10.00 – 19.00
Saturday 10.00 – 14.00

yorkshirelinencostablanca.com

Computers

Is uw mailadres nog wel veilig?

Uw mailadres wordt zeker niet alleen gebruikt om te e-mailen. Dat adres wordt door iedereen ook gebruikt als inlognaam voor allerlei andere accounts waarbij dan ook een wachtwoord moet worden aangemaakt.

Helaas gaat er regelmatig wat mis, worden er miljoenen adressen met wachtwoorden gestolen en verkocht aan criminelen die gaan proberen met die adressen hun diepe zakken te vullen.

Nu zijn heel veel van die gestolen adressen in een database geregistreerd en via een handige website is te controleren of uw mailadres daar ook in voorkomt.

Ga daarvoor naar: haveibeenpwned.com en tik uw mailadres daar in.

Als het goed is wordt aangegeven dat alles in orde is, maar krijgt u de melding die hier te zien is dan is het tijd voor maatregelen! Maak direct nieuwe wachtwoorden voor alle belangrijke accounts waar dat mailadres is gebruikt!

Vooral als u al heel lang hetzelfde wachtwoord bij de verschillende accounts gebruikt is de kans groot dat uw account met wachtwoord te misbruiken is.

Gelukkig vergeten we regelmatig onze wachtwoorden en zo gauw er een nieuwe (andere) is gemaakt is het gevaar geweken!

JdK

clinica dental albir
Adjan van Bergeyk
Bert Bruggeman
- Reguliere tandheelkunde
- Kroon- en brugwerk
- Implantologie
- Mondhygiëne / Parodontologie
- (Klik) Protheses
- Orthodontie voor alle leeftijden
Een gezond gebit en een stralende lach!
Bulevard dels musics 18
Edificio 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

ALTEA LA VELLA
96 548 75 34
URGENCIAS
639 444 433

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 CALPE
TÉLÉSAT
CANAL DIGITAAL JOYNE
TV VLAANDEREN
SATELIET TV
INTERNET
VOIP TELEFONIE
SATCOM IS VERHUISD
Avenida de Ifach 11 Calpe 03710
Openingstijden:
maandag t/m vrijdag
09:30 - 15:00 uur
DE KOFFIE STAAT KLAAR
Avenida de Ifach 11 Calpe 03710
Tel.96 588 22 88 - Mob.609 71 51 45 info@satcomdigi.com - www.satcomdigi.com

In Tempo

Enkele feiten

Architect	Pérez-Guerras
Start bouw	2007
Hoogte	198 meter

Aantal

- woonverdiepingen	47
- woningen	256
- buiten zwembaden	2
- binnen zwembaden	1
- techn. verdiepingen	5
- kelderverdiepingen	3
- parkeerplaatsen	389
- liften (3 per toren); in 55 sec van 3 naar 43 verdieping	6
Kosten	€ 93.000.000

Je vindt het mooi of niet maar indrukwekkend is In Tempo, de hoogste woontoren van Europa, in ieder geval. Vanaf 2012 overwinterde ik in Altea en zag vanaf mijn appartement in Mascarat deze wolkenkrabber, nog in de steigers, al torenhoog uitsteken boven de rest van de skyline van Benidorm. Toentertijd had ik nog geen idee wat de bestemming van dit immense gebouw zou worden. Een aantal jaren geleden verdwenen de hijskranen en met enige regelmaat verschenen berichten over dit uniek vormgegeven gebouw in de kranten en tijdschriften m.b.t. financiële tegenvallers, overschrijding van kosten en bouwtijd en over wisseling van eigenaars. Jaren gingen voorbij waarin ik me afvroeg wanneer In Tempo in gebruik zou worden genomen. Inmiddels woon ik in Finestrat en zie ‘s avonds vanuit mijn appartement nog steeds geen lichtjes branden in deze wolkenkrabber met twee parralelle rechte torens die door een omgekeerd kegel met een elliptische basis van 150 meter worden samengevoegd.
Gisteren las ik echter dat vanaf 2021 het gebouw klaar is voor bewoning. Op de website van Idealista worden 12 van deze luxe appartementen te koop aangeboden voor prijzen van € 275.000 - € 497.000, afhankelijk van ligging, hoogte en oppervlakte.
Er zijn ook appartementen van 2 miljoen maar die worden niet door Idealista verkocht. 35% van de appartementen is reeds verkocht. Buiten zijn er twee zwembaden - een semi- olympische en een kinderbad -, landschaps- en recreatiegebieden, solarium en sportfaciliteiten met spa, fitnessruimte en sauna. Onderstaand een afbeelding van het binnenzwembad.

MdW

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

El Sacristan
Carrer JS. Bach
Albir
tel. 645622619

Beoordeling

Sfeer	**7,4**
Prijs	**7,3**
Bediening	**7,2**

Begin februari 2020

Het weer werkt erg mee deze “winter”. Het is erg mooi zacht weer met veel zon en toch is het ‘s nachts best fris en na de stormen is het weer fijn van de zon te genieten, dit keer in Albir (Alfaz del Pi) en na bij Coco Loco op de boulevard een drankje te hebben gedronken (het lijkt wel dat alle drankjes zoals cola, water, en pilsje hier € 2,50 kosten), gaan we met zeven mensen eten in El Sacristan.

Het restaurant ligt een beetje uit de loop van de boulevard en niet in de zon en om te parkeren moet je een beetje geluk hebben.
Bij binnenkomst is dit allemaal vergeten, zoeken een gezellige ronde tafel en al vlug krijgen we de vraag wat we willen drinken.
We kijken wat rond en het is een sfeervol restaurant dat een beetje luxe aandoet. Ook de kaart ziet er zo uit.
We gaan voor het dagmenu voor € 16,95, incl. een 1//2 fles witte of rode wijn. Best smakelijk trouwens.

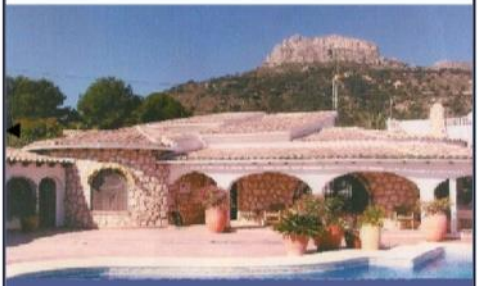
Er zijn diverse *voorgerechten*, maar omdat al een paar mensen hier eerder hebben gegeten, kiezen we allemaal de tapasschotel bestaande uit een bolletje huzarensalade, 2 bitterballen, een stukje kaas en wat plakjes worst met lekkere warme broodjes. Best veel.
De dame naast mij kiest voor kip als *hoofdgerecht* - een mooie goudglanzende kip met groente en frites –. De anderen kiezen de biefstuk met frites. Daar zijn ze erg tevreden over, de biefstuk is goed. De mayonaise staat al op de tafel.
Als *toetje* wordt er ijs met slagroom in een glas gepresenteerd. Ziet er goed uit. Verder bestelt iemand nog een chipito die er ook lekker uitziet en smaakt.

De bediening is vlot en vriendelijk en de baas helpt ook nog bij het serveren van het hoofdgerecht.
Al-met-al een gezellige vrolijke maaltijd. We hebben hier lekker en prettig gegeten. Reserveren is aan te raden.

Smulpaap, Jean G

SYSTEM-CONCEPT-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

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)

Nuttige telefoonnummers

Dringende oproepen
112

Nederlands Consulaat
966 875 932 + 75 (Madrid)
Belgische Consulaat
965 929 147 + 48

Brandweer
965 854 080

Politie Dringend
091 / 092
Politie Lokaal
966 807 766
Politie Nationaal
966 831 930
Guardia Civil
965 850 330

Toeristische info
965 851 311 + 965 853 224
Gemeentehuis informatie
966 815 428

Clinica Benidorm
965 853 850
Clinica Benidorm Ambulance
900 380 088
Euro Clinica La Noria
965 868 891
Euro Clinica Albir
966 865 103
Euro Clinica Rincón
966 830 849

Hospital de Levante
966 878 787
Hospital de Levante Dringend
900 223 344
Hospital Villajoyosa
966 859 200

Taxi's
965 862 626 - 965 861 818

Special Las Coronas

Menu Las Coronas

– Franse uiensoep
– Salade met gerookte zalm, zachtgekookt ei, mierikswortel mayonaise
– Rundercarpaccio met pijnboompitjes, spekjes, kappertjes, rucola, kaas en pesto.
– ´Vitello tonato´ dungesneden varkenslende met tonijn en mayonaise
– Garnalenkroket met whisky cocktailsaus

– Kogelbiefstuk met pepersaus
– Merluza gemarineerd in Tandori met frisse komkommersalade
– Varkenshaas medaillons met aardappelpuree en Calvados saus
– Tagliatelle met kipfilet, bacon, rucola, Parmezaan en pesto
– Thaise viskoekjes geserveerd met salade en een zoete chili saus

– Chocolade brownie met roomijs
– Mandarijn sorbetijs
– Koffieijs met koffie likeur
– Huisgemaakte lemon cheescake
– Koffie of thee

Allergenen-informatie beschikbaar op aanvraag. Informeer uw ober als u allergieën of intoleranties voor voedsel heeft.

SuperContent

DE R IS IN DE MAAND MAART!

Jumbo GeldeRse Rookworst
275 gr Normaal €2,59
NU! €2,29
375 gr Normaal €3,29
NU! €2,99

Jumbo AaRdappelpuRee
Normaal of á la Minute
Normaal €1,29
NU! €0,99

Jumbo BoeRenkool 500 gr
Normaal €2,59
NU! € 2,39

Geldig van 1 maart tot en met 31 maart 2020. Aanbiedingen zijn geldig zolang de voorraad strekt.

Het voorjaar is weer begonnen en dus hebben we al weer een paar keer op het terras buiten kunnen bridgen, wat ik persoonlijk altijd een luxe vind.
Is het pas begin februari, dus nog winter, maar wij zitten heerlijk luxe op een terras. Hoe goed kan je het hebben.

De opkomst bij het bridgen is goed, mede doordat er nu veel overwinteraars zijn en een groep mensen, die een paar weken naar de zon komen. Wij "sluiten" ons seizoen voor deze groep bridgers altijd af met de traditionele paasdrive. Nu heb ik op de kalender gekeken en Pasen is pas half april.
De meeste bridgers gaan vóór 1 april huis dus....
Wat denken jullie bridgers ervan; dit jaar de paasdrive te veranderen in voorjaarsdrive?

Wij kunnen dan gezamenlijk een datum prikken vóór 1 april, zodat iedereen aanwezig kan zijn.
Ideeën en suggesties zijn altijd welkom.
Ze kunnen bij Rona, Aart of mij worden ingediend.

In de tussentijd wens ik jullie veel bridgeplezier !

José Smit, 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

SKINKLINNIK

Kliniek voor medische estetiek in de breedste zin van het woord.

De kliniek in Altea is gelegen aan de Ctra Nacional N332, gelegen in de wijk La Olla – Cap Negret.

Tegenover de kliniek is er voldoende parkeergelegenheid en is eenvoudig te bereiken.

Ons team bestaat uit dr Myriam Vroomen, estetisch arts en andere teamleden zoals een esthetician en Nederlandse plastisch chirurgen.

Ons behandelaanbod is zeer divers. Naast de medisch-estetische behandelingen, bieden we tevens diverse behandelingen aan voor huidverbetering en voor het bevorderen van uw welzijn en gezondheid.

Ons behandelaanbod:

Medisch:
- injectables (botox en filler)
- draadlift (specialisatie)
- ooglidcorrecties
- kleine chirurgie

Skinrejuvenation en beauty:
- laserbehandeling voor cellulitis en huidverstrakking
- oxyjet zuurstofbehandelingen
- microneedling
- fruitzuurpeelings

Verkoop:
- beauty pillow
- anti-aging supplementen
- biologische cosmetica

Deze en nog meer informatie vindt u op onze website:
www.skinklinnik.com
Partida la Olla 144, N332 Km 160, 03590 Altea
E-mail: info@skinklinnik.com
SkinKlinnik Spain
Tel. +34 684 098 468 of +31 45 2057548

Weetje

Kaarsvet verwijderen

Uit glazen kaarshouders

Blijft er in jouw glazen kaarshouders regelmatig wat kaarsvet achter? Dat kun je heel gemakkelijk verwijderen door de glazen houders in de vriezer te zetten. Het kaarsvet gaat er dan vrijwel vanzelf af. Doe er voor de zekerheid wel even een plastic zakje om zodat je vriezer niet volloopt met kaarsvet!

Van plavuizen

Gebruik wasbenzine om het kaarsvet van je ruwe of onregelmatige plavuizen te verwijderen. Heel easy!

de week

Al 9 jaar het meest gelezen Nederlandstalig weekblad van Spanje

www.deweek.net
info@deweek.net

U verblijft in Spanje en spreekt niet, of niet voldoende Spaans?
Dan heeft u Chequi nodig!!!

www.chequi.com 34.646.188.598

Liever in Spanje blijven met 24 uurs zorg?
Dat kan met uw eigen zuster in huis!

ZUSTER IN HUIS
Blijven waar je bent, blijven wie je bent

Al geruime tijd woont of verblijft u in Spanje. Indien u of uw partner niet meer zelfstandig thuis kan zijn, bent u op zoek naar een prettige oplossing van zorg, waardoor u kunt blijven genieten van uw verblijf in Spanje. Zuster in Huis, biedt 24 uurs zorg als een prettige oplossing.
Zuster in Huis werkt met Europese verzorgenden die speciaal voor u naar Spanje komen en tijdelijk, bij u inwonen. Hierdoor is uw zorg persoonlijk en exclusief.

Anneke

Onze zorg kan betaald worden uit het Persoons Gebonden Budget (PGB)

Voor een PGB dient u nog wel ingeschreven te zijn in Nederland.Wij zijn uiterst deskundig bij het regelen van de benodigde zorgovereenkomsten en om onze zorg uit PGB vergoed te krijgen.Bent u resident in Spanje, dan kunt u geen beroep doen op het Nederlandse zorgstelsel. U dient de kosten voor de zorg dan zelf te betalen.

Prettige Zorg

Exclusieve samenwerking met Anneke Integral Care Services

Zuster in Huis is een dienst van Global Care Capacity B.V. en werkt aan de Costa Blanca exclusief met: **Anneke Integral Care Services.**

Goede Zorg

Meer weten over onze 24 uurs zorg?

Voor meer informatie of het inplannen van een huisbezoek kunt u contact opnemen met ons kantoor **+31-10-4659797** of mailen met info@zusterinhuis.es
U kunt ook bellen met Anneke Integral Care Services in Spanje; **+34 966 814 034**

Betaalbare Zorg

Foto galerij

Deze maand foto´s genoeg! Natuurlijk van de geslaagde puzzeltocht op 2 februari, maar zeker ook van de geweldige driedaagse La Mancha reis op 13-15 februari. Verder ook nog wat foto´s van “culinaire” gebeurtenissen zoals de pannenkoeken-bingo en de traditionele mosselendag.
Blijf insturen! Gewoon de foto mailen naar redactie@nvcb.net

Uw Nederlandstalige oogarts aan de Costa Blanca

EYEDOCTOR
COSTA BLANCA

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

13.00 uur

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)
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.

Koop en Verkoop

Aanbiedingen of vragen naar:
redactie@ncvb.net

Te koop

Mooie 50cc scooter
Slechts 500 km op de teller.
APK tot 2020
Vraagprijs slechts 500 euro
Tel: 0031 630 190 610

Puntgave laptop computer
Acer Aspire E17
!7" scherm, 500 GB HD.
In prima staat, zeer weinig gebruikt.
Mag voor 150 euro weg.
Tel: 0031 619 182 009
(Gereserveerd maar nog niet verkocht)

Inklapbaar logeerbed incl. matras 190 x 80 cm. Nooit gebruikt, nog in originele nooit geopende verpakking. Nieuwprijs was € 130,- nu af te halen voor € 75,-.
Tel. 0031 642 074 289.

Scootmobiel, stevig professioneel met comfortabele vering 3 wiel model.
Voorzien van richtingaanwijzers, verlichting, claxon, draaibare stoel met verstelbare rug- en armleuningen. Maximum snelheid 25 km per uur, actieradius afhankelijk van gebruik tot 40 km, voorzien van nieuwe accu's incl. half jaar verzekering. Vraagprijs € 850 euro.
Tel. 0031 642 074 289.

Gevraagd

Goede kleding voor verkoop ten bate van de kattenopvang Altea.
Af te geven aan Henk Schonewille op maandag of vrijdagmorgen.

EURO CLÍNIC RINCÓN

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
Gynaecoloog
Cardioloog
Dermatoloog
Uroloog
Medsiche pedicure
KNO-arts
Longarts
Neuroloog
Radioloog
Chirurg
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@euroclinicarincon.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@euroclinicarincon.com
C/. Severo Ochoa 6, Benidorm

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

RESTAURANTE EL CASTILLO

EL CASTILLO
RESTAURANTE

Alfaz del Pi

Restaurante El Castillo heet u van harte welkom. Ons gastvrije 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!

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

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

nardia®
REAL ESTATE AGENCY

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**

Vervolg van pagina 27

In 1995 keerden ze weer terug naar Indonesië, maar in 1998 moest Suharto aftreden, waardoor de situatie zeer onzeker werd.
Omdat ze toch een zekere basis wilden maar niet in Nederland, zochten ze in Spanje . De ouders van Joke woonden in Alfaz del Pi. In 2000 kochten ze een appartement aan de boulevard in Altea waar ze met Kerst en de zomers verbleven.
Uiteindelijk bleken de projecten van Aart toch voldoende zinvol en heeft hij tot en met 2016 in Indonesië kunnen werken.

Dochters Suzanne, Irene en Esther (namen die in het buitenland ook goed uit te spreken zijn) gingen na hun middelbare schoolopleiding in 2002 naar Nederland om daar verder te studeren en het land, waarvan ze een paspoort hebben, te leren kennen.
Ze spraken Nederlands, Engels en Indonesisch en leerden Spaans omdat Joke en Aart dat belangrijk vonden.
Aart laat me een prachtige foto zien met de 3 prachtige jonge vrouwen, hun echtgenoten en 6 schattige kleinkinderen.
Aart is trots....!

Aan de boulevard in Altea woonde ook Ferry Rooth waarmee ze in contact kwamen. In Jakarta hadden Joke en Aart leren bridgen en zo kwamen ze bij NVCB terecht.

Marianne de Wit, redactie

Genoten van de puzzeltocht!

Wilfred en ik deden voor het eerst mee met de NVCB puzzeltocht, we hebben ervan genoten!

Na aanmelding was er tijd voor een lekker bakkie koffie. Ook werden er veiligheidstips gegeven. Nadat we een goed gevuld lunchpakket hadden gekregen, dat aangeboden werd door het IMED, konden we vertrekken.

We hadden de achterbank goed gevuld met onze honden die ook erg genieten van een leuk ritje in de auto. Mijn navigator was Wilfred en ik mocht het stuur en de pedalen bedienen.

We reden via Altea la Vella naar Callosa. De eerste opdracht hadden we gemist. Gelukkig zouden we via dezelfde weg teruggaan naar het clubgebouw zodat we die opdracht alsnog konden noteren. Hele leuke opdrachten werden er gevraagd. Die niet zo één, twee, drie opgeschreven konden worden. Dus ook van de bovenkamer werd inspanning gevraagd. Gelukkig had Wilfred zijn mobile telefoon geactiveerd zodat er verschillende vragen opgezocht konden worden. Richting Bollula werden we op muziek getrakteerd met een lekker zeupie. Natuurlijk weer met een toepasselijke vraag over de Spaanse instrumenten. En opdracht "zoek Albert" was snel gevonden. Vervolgens richting Tarbena om boven op de Col de Rates Gerard te zoeken die ons verraste met een gratis bakkie koffie. De opdrachten waren goed gekozen. Zo ook de route die we moesten afleggen. Richting Pedramata zagen we ineens de "Penon de Ifach" als een waardige rots in de branding ons uitzicht verfraaien. Onze route vervolgend, werden we geleid naar een parkeerplaats waar een "Jeu de Boules" baan was aangelegd. Ook hier was een persoon, Aart van Nes, neergezet die we moesten herkennen. Bij hem moesten we punten scoren door een worp naar de "boule". Ik verbaasde mezelf door de "boule" te raken in mijn derde worp. Ik, die nog nooit het spel had gespeeld. Dit leverde ons de tweede plaats op. Zo bleek nadat we ons weer hadden afgemeld in het clubgebouw.

In de keuken van de NVCB hadden ze ook niet stil gezeten. Zodra er een tafel compleet was, werd de sla, patat en shoarma met de heerlijke sauzen op tafel geplaatst en hebben we ons heerlijk tegoed gedaan aan de lekkernijen met tot slot een groot portie ijs met slagroom.

Een super dag met een super einde. Dankjewel aan hen die de tour hebben uitgezet. Zondermeer voor herhaling vatbaar.

Gea

Advieskantoor
- Spaanse belastingen
- Erfeniszaken
- Verzekeringen & Makelaardij

API INGEBORG POSTHUMA
ALTEA - COSTA BLANCA - SPAIN

Drs. Bedrijfseconomie
Beëdigd makelaar

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

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

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

AGENCIA DE VIAJES
ASESORÍA DE SEGUROS
LUXURY HOUSES
SALES & RENTAL

FRESNO

REISBURO
VERZEKERINGSMAKELAAR
LUXE HUIZEN
VERKOOP & VERHUUR

VLIEGREIZEN
BUSREIZEN
EXCURSIES
RENT A CAR
HOTELRESERVERINGEN

VERHUUR VAN APPARTEMENTEN
AUTOVERZEKERINGEN
REISVERZEKERINGEN
OPSTAL- EN INBOEDELVERZEKERINGEN
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

Pijn achterop de schouder

Een veel voorkomende klacht die wij dagelijks in onze praktijk zien is pijn achterop de de schouder. De plek wordt vaak beschreven als een pijn op het schouderblad of een knoop die er al jaren zit. De pijn wordt erger bij lang in één houding staan of zitten zoals bij koken, strijken, computerwerk of handwerken.

De pijn straalt dan ook tussen de schouderbladen of kan zelfs naar een arm uitstraling geven.
Doordat deze klacht vaak al jaren aanwezig is, wordt er gedacht dat mensen er maar mee moeten leven. Het is echter belangrijk, zoals bij elke klacht, de oorzaak van deze klacht te vinden om het probleem ook te kunnen oplossen. Deze aandoening wordt vrijwel altijd veroorzaakt door een irritatie van één van de eerste ribben. Deze ribben staan als gevolg van een geforceerde houding constant onder spanning en hierdoor raakt het gewricht tussen de rib en de wervelkolom geirriteerd. Deze irritatie veroorzaakt ter plekke pijn, als reactuie daarop spierspanning en als gevolg van langdurige overbelasting een harde bult op de plek van de pijn. De pijn is vaak niet altijd aanwezig, maar komt inderdaad alleen omhoog bij langdurige statische houdingen.

Door de oorzaak van deze klacht aan te pakken kan zeker van deze klacht worden afgekomen. De ribverbinding moet weer goed functioneren om de irritatie in het gewricht te verhelpen. Om dit te bereiken moet eerst het ribgewricht weer goed bewegen. Dit krijg je alleen voor elkaar als alle facetten van de gewrichtsblokkade worden aangepakt. De bult die is ontstaan is beijvoorbeeld een soort littekenweefsel. Dit is ontstaan door vaak jarenlange overbelasting van dit gewricht.

Om de rib weer goed te laten bewegen zal dit ook moeten worden aangepakt.
De spierspanning die rond het ribgewricht zit wordt dus veroorzaakt door de aanwezige irritatie en is dus zeker NIET de oorzaak van deze klachten. Maar om de klachten weg te krijgen zullen de spieren die al lange tijd aangespannen staan ook moeten worden ontspannen.
Verder zal de belangrijkste oorzaak van deze klacht, de houding, moeten worden veranderd. Doordat de schouders gerond naar voren staan ontstaat er in het bovenste gedeelte van de rug, de thoracale wervelkolom, een bolling. Deze bolling, kyphosis, zorgt ervoor dat vooral de bovenste ribben naar achteren gedrukt worden. Deze constante druk is de oorzaak van het geïrriteerd raken van de het ribgewricht. Dit soort houding kan ook pijn op de borst geven door overbelasting van de aanhechtingen van de ribben aan het borstbeen (Tietze syndroom).

Onze kliniek behandeld al jaren met succes dit soort klachten. Door uitgebreid lichamelijk onderzoek vinden wij de gehele oorzaak. Dit doen we ondermeer met behulp van digitale analyse van de houding. Vervolgens maken we een specifiek behandelprogramma dat volledig op de patiënt is afgesteld. Dit is zeker geen klacht waar u mee hoeft te leven.
Wij kunnen u zeker helpen. Ook als u al overal bent geweest.

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.
Alhama Ecotienda	25
Annemieke Rood MCS	14
Binck Bank	Cover
Buro Thuiszorg Montebello	24
Chequi	17,41,42
Centro Dental. Eu	32
Clinica Dental	31
Computer Services	11
De Week	41
Duran Inmobiliaria	16
Euro-Cars	34
Euro Clinica Rincón	45
Eyedoctor	44
Fliesencenter S.L.	36
Flores juridisch advies	39
Fresno	48
HCB	4,28
Hugo Jespers computers	25
IMMO SERVICE	13
Impressión	14
Ingeborg Posthuma	48
Kuijper verhuizingen	51
Liberty Seguros	8
Nardia Makelaar, NBCS	46
NBCS	22
Nico Verhuizingen	34
Restaurant d'els Artistes	44
Restaurant Buena Vista	2
Restaurant La Cena	20
Restaurant El Castillo	46
Restaurant Las Coronas	37
Restaurant Nuevo Alcazar	10
Rian van Rijsbergen, therapeute	31
Satcom Digital	32
Sat4u	12
Servitur	10
Skinklinnik	40
SuperContent	38
Quiropráctica - Jason Gast	49
Yorkshire Linen	30
Zorgservice Flor	18
Zuster in huis	42

Tarieven

Advertentietarieven p/jaar

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

Zwartwit

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

Kleur

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

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

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

NVCB Website (www.nvcb.net)

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

Keuze 4 beperkt beschikbaar!

Internationaal verhuizen?

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 verhuiswagens 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

EINDE ZOMER, TERUG NAAR SCHOOL

TRAININGEN VOOR EEN STERK VERMOGEN
START NU MET ZELF BELEGGEN:
BINCK ACADEMY ONLINE

NOG GEEN KLANT?
PROFITEER DIRECT VAN
500 EURO
TRANSACTIETEGOED

Voor de actievoorwaarden, kijk op
www.binckspanje.com/500euro

BELEGGEN KENT RISICO'S.
UW INLEG KAN MINDER WAARD WORDEN.

www.binckspanje.com
info@binckspanje.com
+34 952 924 011

BINCK*BANK