

Por Favor

NVCB

Oktober 2022

8 Oktober

OPEN DAG NVCB!

Kerstmenu NVCB
 Aankomende Kerst
 Kom op zondag 18 oktober naar het traditionele NVCB Kerstmenu met 3 gangen.
 Deelname € 10,- euro
 Aanvang 14.30 uur
 Deur open 14.00 uur

Paella!
 Zondag 9 april kant u weer meegenien. Nu hebben dan een heerlijk...
 13.00 uur deur en bar open.
 14.00 uur Paella
 Prijs 7.50 euro
 Deelname 8,- euro

NVCB ENTERTAINMENT UITVOERINGEN 2020
 Ook deze keer weer veel humor in historische reizen en in het prachtige courtier! Tussen de baden door wordt u vermaand met leuke verhalen!
 Kom ook! Het weer wordt er prachtig met prachtige avonden!

Kom ook op Zondag 26 maart!
 Nu hebben dan de laatste schikkingen...
 Het gelopen is open om 13.00 uur en 14.00 uur.
 Gedrukt voor de deelnemers van de LINDA-RIJZEN.
 Deelname € 10,- euro

Zondag 19 januari
 Weer de geweldige...
NVCB tampoetmiddag
 Keuze uit vijf soorten Stamppot
 13.00 uur deur en bar open.
 14.00 uur tampoet
 Prijs 7.50 euro
 Deelname 8,- euro

Pannenkoeken!
 Zaterdag 10 april
 De Brijp start om 15.00 uur
 Voor de pannenkoeken!
 13.00 uur deur en bar open.
 14.00 uur Pannenkoeken
 Prijs 7.50 euro
 Deelname 8,- euro

BBQ
 Aankomende BBQ
 Kom ook op zondag 18 oktober naar het traditionele NVCB BBQ met 3 gangen.
 Deelname € 10,- euro
 Aanvang 14.30 uur
 Deur open 14.00 uur

Voorjaars auto-puzzel-rit
 ZATERDAG 2 MAART
 RIJZEN IN HET VOORJAAR
 RIJZEN IN HET VOORJAAR
 RIJZEN IN HET VOORJAAR
 RIJZEN IN HET VOORJAAR

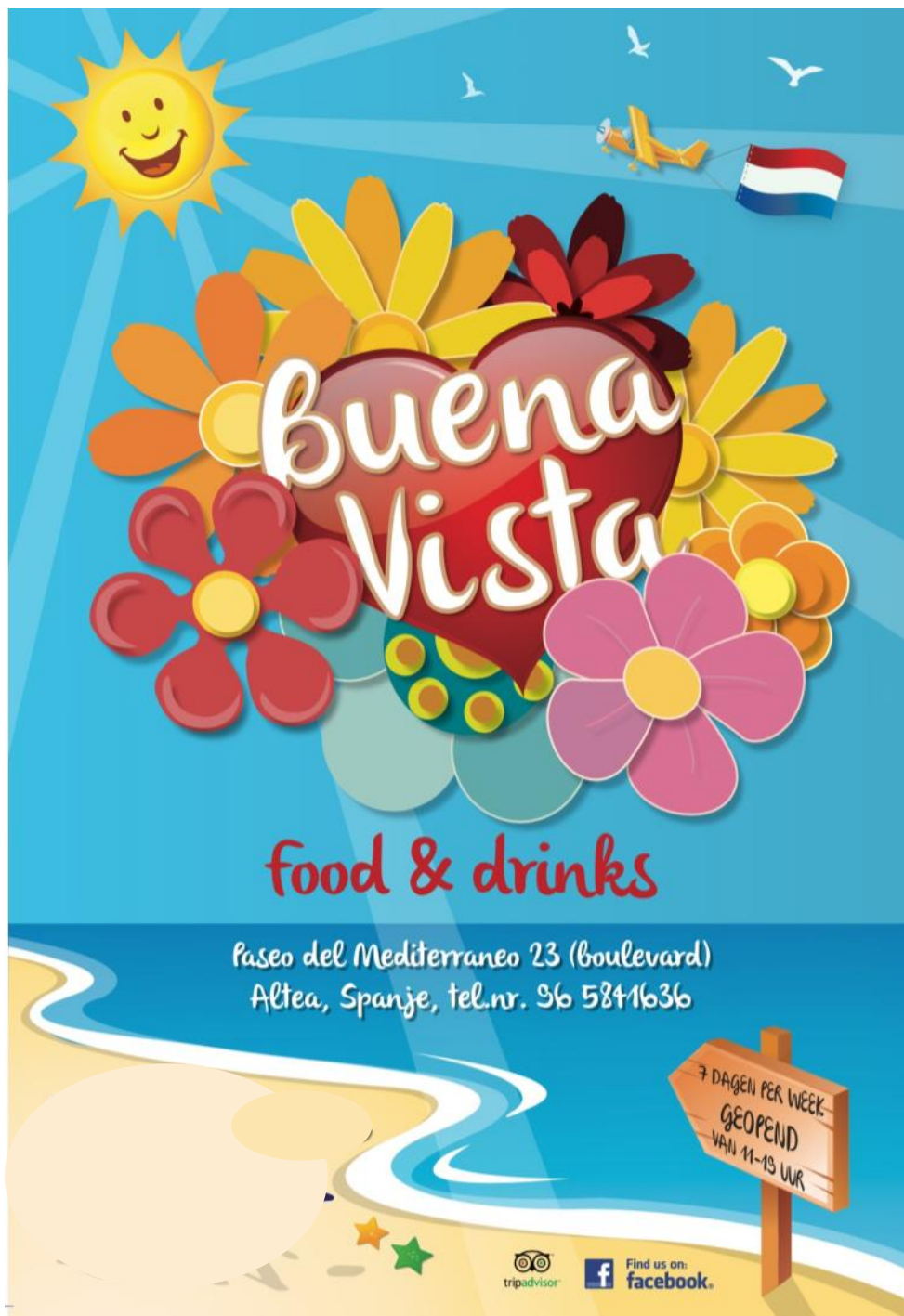
Mosselen!
 Zaterdag 15 februari en Zondag 16 februari...
 Deur open: 13.30 uur
 Aanvang: 14.30 uur
 Kosten: 10,00 euro
 (inclusief 2,50 euro)
 Mosselen eten bij de NVCB!

Captains Dinner
 Kom ook op zondag 18 oktober naar het traditionele NVCB Captains Dinner met 3 gangen.
 Deelname € 10,- euro
 Aanvang 14.30 uur
 Deur open 14.00 uur

Oudjaarsviering NVCB
 We gaan oudjaar zeker zo gezellig maken als de vorige keer!
 Voor de liefhebbers is er al om 13.00 een heerlijk maaltje!
 Daarna kunnen er dan...
 Het wordt weer leuk! Kom ook!

De NVCB gaat weer.. nazomerren!
 Gezellig sameneten met een lachig zomerdiner.
 3 gangen!
 Zaterdag 29 september
 Natuurlijk, als het even kan, heerlijk op een buitenterras!
 Kom ook! Het zal leuk zijn elkaar weer te zien!
 Aanvang 14.30 uur
 Zaal of terras open 14.00 uur
 Het diner kost 10,- euro
 (Opgeven bij Anonimiek Post tel. 042 691 542 of bij de bar. Over betalen kan ook: anoniem@nvcb.com
 Enke, u heeft nog geen lid te zijn!

KONINGS DAG 27 APRIL
 Op deze feestelijke Koningsdag weer onze jaarlijkse NVCB-Barbecue!
 Zo mogelijk lekker op het buitenterras!
 Alle leden en belangstellenden!





Buena Vista

food & drinks

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

7 DAGEN PER WEEK
GEOPEND
VAN 11-13 UUR


 Find us on:
facebook

NVCB

Nederlandse Vereniging Costa Blanca
Telefoon: 634 306 187

Verenigingsgebouw

Carrer Lisboa 5
Bello Horizonte La Nucia



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

Bankrelatie
Banco Santander

Rekening IBAN
ES34 0075 1294 6506 0005 2973

Hoofdbestuur**Voorzitter**

Vacant
Tel.
voorzitter@nvcb.net

Secretaris a.i.

Jeanne Hendriks
secretaris@nvcb.net

Penningmeester

Aad Kooiman
pennigmeester@nvcb.net

Ply. voorzitter

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,

Maria Del Pilar-van Oord

Lid, Technische zaken

Vacant

Inhoud**Pagina**

Overzicht vaste activiteiten	4
Functies en taakverdeling	5
Van het Bestuur	6
Evenementenkalender	7
Bestuursmededelingen	8
Van Amsterdam naar Spanje	11
Wie-o-wie	13
Van Martin Overdevest	15
Van de biljarttafel	17
Oktoberfest / Meer over contributie	19
Bridge	21
Kom ook eens gezellig kaarten	23
Ontspanning	25
Fotogalerij	27
In 3 dagen naar NL met de auto	29
Koop- en verkoop	32
Mosselen zijn gezond	33
Nuttige telefoonnummers	34
Restaurantrecensie La Cena	35
Van de Chiropractor	37

Op de cover: Het nieuwe seizoen kan beginnen!



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)
	19.00	22.45	Klaverjassen
Dinsdag	10.15	12.00	Biljartles
	13.30	18.00	Bridge (zaal open 13.15).
Woensdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
	13.30	17.00	Klaverjas
	14.30	16.00	Jeu de Boules (alleen na onderlinge afspraak)
	13.30	18.00	Bridge (zaal open 13.15)
Donderdag	10.00	13.00	Crea: Schilderen, Tekenende, Beeldhouwen
	13.30	17.00	Lezingen e/o cursussen
Vrijdag	10.00	13.00	Biljarten Libre
	10.30	13.00	Jeu de Boules (alleen na onderlinge afspraak)
	10.00	12.00	Computerhulp, Computerles (alleen na aankondiging)
	10.00	11.30	Spaanse les beginners
	11.30	13.00	Spaanse les gevorderden
	14.00	18.00	Bridge
Zaterdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
Elke dag			Tennis, sleutel tennisbaan ophalen bij de bar.



Hospital Clinica Benidorm HCB komt op de 1e en 3e maandag van de maand vanaf 11.45 uur in ons clubhuis uw bloeddruk en indien nuchter ook uw suikerspiegel meten.



Functies/Taakverdeling seizoen 2022-2023

Biljarten	Alphons Bogers	0034 640 541 487
Bridge		
Bowlen	Aad Wessling	0034 965 878 814
Bridgeles	Wie wil dit gaan doen?	?
Computers	John de Kievith	
Coördinatie keuken	Annemieke Post	0031 622 405 845
Evenementen	Vacant	
Entertainment	“	
Reizen	Jeanne Hendriks Maria del Pilar/Arie van den Oord	0034 966 866 017
Gastvrouwen	Anke Kooiman Chris van Gennip Anne van Empel	
Inkoop/ Bar	Wim de Vos	
Jeu de Boules	Wie wil dit gaan doen?	?
Klaverjassen	Guus Schaaf Aad Wessling	0034 646 516 218 0031 617 621 207
Wandelen	John de Kievith	aanmelden@nvcb.net
Ledenadministratie	Mail sturen naar: Mona Kapsenberg de Cock Chris van Gennip	administratie@nvcb.net
Spaanse les	Contactpersoon Chris van Gennip Docent: Dirk de Vogelaere	0034 634 366 717
Crea ochtend	Anke Kooiman	
Tennis	Sleutel tennis terrein bij de bar	
Team Redactie Nieuwsbrief	John de Kievith (<i>samenstelling/layout</i>) Marianne de Wit (<i>samenstelling/layout</i>) Guus Schaaf (<i>acquisitie</i>)	redactie@nvcb.net 0034 646 516 218
Ziekenboek	Anke Kooiman	0034 684 076 135

Van het Bestuur



Open dag

Beste leden of diegenen die het nog willen worden,

Na 3 jaren die wat moeilijker waren dan we gewend zijn, hebben wij weer zin om er tegenaan te gaan.

Inmiddels zijn er veel positieve berichten en aanmeldingen. Helaas zijn er ons dit jaar ook velen ontvallen. Dit seizoen zullen er ook mensen zijn die niet kunnen komen vanwege de enorme kostenstijgingen.

De komende tijd staan weer heerlijke en gezellige maaltijden in de planning. Groot nieuws is dat er dit jaar een speciale gastvrouw zal zijn die tevens als raadvrouw of ombudsvrouw zal functioneren. U kunt bij haar terecht voor taalprobleempjes, maar ook met iets dat u dwarszit of waarmee u naar het bestuur zou willen komen. Berry, zo heet ze, heeft er heel zin in en staat open voor uw vragen of adviezen. Haar tijdschema zal nog worden bekendgemaakt.

Natuurlijk staat dit seizoen in het teken van ons 50 jarig bestaan. Wij zijn de oudste club aan de Costa en van 21 januari 2023 gaan we een leuke en bijzondere dag maken met een mooie loterij waarvoor de opbrengst voor een eventuele airco is.

Op de Open Dag hebben wij een onverwacht gastoptreden. Tijdens dit optreden kunnen we weer even gezellig meezingen en dat doet u natuurlijk uit volle borst.

Zoals altijd hoop ik op veel nieuwe leden, veel leuke evenementen en wil ik besluiten met een wijs gezegde van een van onze voorgangers:

*“Geprezen zij de mens
die niemand krenkt
maar mij aandacht
en een glaasje schenkt”.*

Laten we proosten en vooral de eerste 2 zinnen dit seizoen goed in acht nemen.

“Het leven kan alleen maar achterwaarts worden gelezen, terwijl we het voorwaarts moeten leven”.

Namens het Bestuur, Annemieke Post.

Evenementenkalender

Hieronder de voorlopige evenementenlijst voor de komende maand. Er zullen zeker nog meer evenementen worden georganiseerd maar dat hoort u bijtijds via de mail in NVCB-Actueel!

EVENEMENTEN VOOR oktober 2022

8 oktober, zaterdag Open dag NVCB!

We zijn dan natuurlijk al lang open maar op die dag presenteren we onze vereniging met al haar activiteiten aan de Nederlandstaligen die aan onze Costa wonen. We starten om 11.00 uur en de dag duurt tot 15.00 uur.

5-16 oktober,

Oktoberfest La Nucia

Deze keer gaan we daar als NVCB aan meedoen! Het feest is vanaf woensdag 5 oktober tot 16 oktober. Op don. 13 oktober hebben we vanaf 16.00 uur een eigen NVCB tafel gereserveerd!

Deelname beperkt! Aanmelden bij de bar.

16 oktober, zondag

Zalm roken

Onze eigen zalmrokerij gaat weer aan de slag. Zoals vorig seizoen weer kunnen we genieten van heerlijke gemarineerde zelfgerookte zalm. Het begint om 14.00 uur en het kost 15 euro voor leden en 18 euro voor hen die dat nog niet zijn. Bent u geen visliefhebber? Dan is er ook stoofvlees.

29 oktober zaterdag Bingo!

Voor de liefhebbers weer een gezellige openbare Bingo. Toegang gratis en voor de liefhebbers is er vooraf heerlijke lasagna voor slechts 7,50 euro.

Voor deze evenementen aanmelden bij de bar of via email:
evenementen@nvcb.net

Klikken op deze link en u kunt direct mailen!

Wel even vermelden voor welk evenement wordt ingeschreven.

Bestuursmededelingen

Algemene Ledenvergadering NVCB

Op 14 november houden we weer onze jaarlijkse ledenvergadering.

Alle betalende leden zijn welkom en kunnen besluiten nemen over bestuur, statuten en ingediende voorstellen.

Voelt u er iets voor om het bestuur te versterken? Laat dat even weten! Alle leden krijgen nog een formele uitnodiging en de agenda.

Zet deze datum alvast in uw agenda!

Bestuur

Contributie naar 80 euro.

Het bestuur heeft de algemene ledenvergadering op 11 oktober 2021 voorgesteld de contributie te verhogen van 70 euro per maand naar 80 euro.

De leden gingen daarmee met algemene stemmen akkoord.

De verhoging is nodig omdat ook voor onze vereniging inflatie en energiekosten een steeds grotere aanslag doen op onze financiën.

Verder in deze PoFavor meer over de contributie.

Voorzitter gezocht!

Nu Rene is gestopt zijn we weer op zoek naar een voorzitter.

Wie voelt er voor om deze belangrijke bestuurspost op zich te nemen? Het zou heel mooi zijn als het deze keer een vrouw zou kunnen zijn!

Lid worden of contributie voldoen

Aanmelden als lid van de NVCB of het voldoen van de contributie kan op elke maandagmorgen of direct door overschrijving van 80 euro t.n.v. penningmeester NVCB

ES34 0075 1294 6506 0005 2973
(BIC POPUESMM)

Wel even vermelden:
contributie NVCB seizoen 2022-2023.

Bent u al lid? dan ook even uw lidmaatschapsnummer vermelden.

Ledenadministratie

Ziekenboeg

We hebben al jaren een z.g. "NVCB-ziekenboeg" iemand dus die namens de vereniging langdurig of serieus zieke leden bezoekt of op een andere manier belangstelling toont.

De laatste jaren werd die taak door Gerard Ruizendaal verzorgd maar Gerard wil daar nu mee stoppen.

Voelt u er wat voor deze dankbare taak over te nemen? Meld dat even aan het bestuur!

Wie wil af en toe de bar beheren?

Voor de bridge- en klaverjasmiddagen hebben we iemand nodig die dan de bar wil beheren. Het gaat om verkopen van drankjes en hapjes aan de spelers. Gezellig werk, iets voor een niet-meespelende partner?

Open Dag NVCB

Natuurlijk houdt de NVCB weer gezellig "Open Dag"!

Met een hapje van La Cena en een drankje van de NVCB!

Zaterdag 8 oktober a.s. van 11 tot 15 uur

Van af 12.00 muzikaal gastoptreden!

Kom ook! Breng burens en vrienden mee!

Als u zich op die dag inschrijft als lid dingt u mee naar een mooie prijs! Trekking om 14.30 u.

Donderdagmorgen.....

Creativiteit en gezelligheid!

Kom eens kijken of er ook voor u een leuke creatieve uitdaging is. Heeft u al een creatieve hobby, kom daarmee dan ook anderen inspireren en helpen.

Wij denken aan tekenen, schilderen, boetseren, beeldhouwen, diamondpainting of borduren, maar andere hobby's zijn ook mogelijk.

Het wordt zeker gewaardeerd als u met meer of minder kennis een nieuwe hobby binnenbrengt.

Donderdagmorgen vanaf 10 uur tot 13.00 uur is iedereen welkom, ook als u nog geen lid bent.

Paspoort of ID (bijna) verlopen?

Het is voor veel permanent in Spanje wonenden een probleem om een verlopen paspoort of ID kaart te vernieuwen. Kon men in een grijs verleden even het consulaat in La Nucia binnenwippen, nu moet je toch echt een flinke dagreis maken naar de Ned. ambassade Madrid. Gelukkig is het een heel enkele keer mogelijk om het paspoort weer in La Nucia te vernieuwen. Van 17 tot 21 oktober is het zover, grijp uw kans!

Vanaf 19 september kan er een afspraak worden gemaakt via de website van de ambassade:

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/paspoort-id-kaart/buitenland/paspoort-spanje>

Op deze site vindt u ook alle informatie die nodig is.



servitur sl (sinds 1973)

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

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

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

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

RESTAURANTE nuevo Alcazar

CREATIEVE & SELECTE KEUKEN

Openingstijden keuken:

Middag 13h-15h.

Avond 19h-23h.

MA-DI Gesloten.

LUNCHMENU € 18,00 p.p.



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

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

Van Amsterdam via Schiphol naar Spanje

Eind juni vlogen we op een vrijdag naar Amsterdam om de verjaardag te vieren van een goede vriendin. We zouden een lang weekend blijven en op maandag weer terugvliegen. De heenreis verliep heel vlotjes, nergens oponthoud.

Het was erg gezellig in Amsterdam; na corona hadden we veel vrienden en kennissen jaren niet gezien. Mijn vriendin woont aan de Weesperzijde en omdat het mooi weer was, waren veel jongelui aan het zwemmen in de Amstel. Ook voeren er veel bootjes langs met jongeren met ontbloot bovenlijf en biertje in hun hand. Dolle pret daar aan en in de Amstel!



Voor de terugvlucht op maandag waren we voor de zekerheid ruim 5 uur te voren op Schiphol.

We waren gewaarschuwd voor de drukte maar konden niet geloven dat het op een doordeweekse dag ook druk zou zijn. Eerst nog even een broodje gegeten en wat gedronken en toen naar de incheckbalie.

Er stond geen rij en we werden meteen geholpen. De koffer ging de band op en we kregen de instapkaarten met daarop een speciale sticker waarmee werd aangegeven dat we op tijd waren ingecheckt.

We begrepen en niks van maar daarna moesten we aanschuiven in een rij naar de security die achteraf bleek 4 uur lang te zijn.

Je weet niet wat je meemaakt en denkt steeds, dit is niet mogelijk...nog een rij... nog een rij...alweer een lus met mensen alweer een rij. Tussendoor wordt je geïnformeerd over de tijd die je nog rest tot aan de security.....verschrikkelijk.



Mensen kijken steeds zenuwachtig op hun horloge om te zien of ze hun vlucht nog wel halen. En als je in die rij staat kun je er niet meer uit als je b.v. naar het toilet zou moeten. U kunt zich voorstellen hoe het is voor ouders met (jengelde) kinderen.

Een aantal dames klaagt dat ze hun vakantie-eisje in duigen zien vallen omdat hun vliegtuig al aan het boarden is en ze nog zeker een uur in de rij zouden moeten staan.

Om te voorkomen dat ons dat ook overkomt, steken we op een gegeven moment "heel aso" een deel van de route af door onder een lint door te kruipen. Ik kan u vertellen dat was heel onaangenaam om te doen maar daarmee waren we wel net op tijd om te boarden.

In augustus zouden we een maand opnieuw in Nederland verblijven maar gezien deze ervaring hebben we besloten met de auto te reizen.

Marianne de Wit



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

Nieuwe pedicure en nagelstudio

Sinds enige tijd heeft Veronica Gomez voor cliënten uit Benidorm en omstreken een praktijk in het centrum van Benidorm tegenover de Mercadona maar komt na afspraak ook aan huis.

De altijd vriendelijke Veronica is opgeleid voor de verzorging van ouderen en gespecialiseerd in het hygiënisch verzorgen van handen en voeten.

U kunt een afspraak maken via tel. nr. 0034 641 320 015 of 0034 624 636 136.

Veronica spreekt alleen Spaans; via nr: 0031 650 990 079 kunt u een afspraak maken in het Nederlands.



Wie o Wie?

In de Por Favor van april van dit jaar was een foto te zien van Wil Kooijman, een trouw lid die naar alle evenementen komt. U bent haar ongetwijfeld al een keer tegengekomen.

In deze Por Favor een foto van



In de volgende Por Favor vertellen wij wat wie en wat meer over haar/hem.

Heeft u zelf ook nog oude foto's uit uw jonge jaren en u heeft er geen probleem mee als ze in de Por Favor worden gepubliceerd stuur ze dan naar de redactie@nvcb.net

Rian van Rijsbergen

psycholoog col. CV13745 / psychotherapeute



behandeling en begeleiding bij psychische en psychosomatische klachten

tel: 619 876 062

www.rianvanrijsbergen.com

www.laverderol.com

Alfaz del Pí - Alicante - Benissa - Calpe - Torrevieja



Café Bistro Déjà Vu
Haring vers van het mes, kibbeling, lekkerbekjes, Hollandse snacks, salades, burgers, koud bier en heerlijke wijn op het mooiste terras van Alfaz!

Café Bistro Déjà Vu
AV. País Valencia 25
03580 L'Alfaz del Pi

966 580 211

f i



EL CASTILLO
Restaurant & Events

Al 5 jaar hét Menurestaurant met weekends heerlijk dagmenu. Dé plek voor een geslaagd diner in een gezellige ambiance!

Calle Castell 4
L'Alfàs del Pi
965 888 205
elcastilloalfaz@gmail.com

f i

El Castillo Restaurant & Events

Al 5 jaar hét Menurestaurant met weekends heerlijk dagmenu. Dé plek voor een geslaagd diner in een gezellige ambiance!

Wij doen ook bezorgen en catering! Van 1 tot 100 personen, vraag naar de voorwaarden. kijk op www.elcastilloalfaz.com of bel 628 654 925



Daily Catch
Puntzakken verse friet, heerlijke kibbeling, lekkerbekjes, Hollandse snacks, etc. Wij zitten op de Levante Boulevard met prachtig uitzicht!

(Seafood, drinks & more)

Daily Catch
The best Fish & Chips on the costa Blanca!
Levante beach, Benidorm

Avenida Alcol 13F
03503 Benidorm, Alicante
865 526 789
Next to Daytona Rockbar



ZONDER ZORGEN
OHNE SORGEN
WITHOUT WORRIES

Verzekeringen - Insurances
Versicherung

MCS ANNEMIEKE ROOD Verzekeringen

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

Van Martin Overdevest

De autoverzekeringen hebben een 'gratie maand', d.i. een uitbreiding aangeboden door de verzekeringsmaatschappij voor verlenging nadat het contract is afgelopen. Maar de 'gratie maand' is niet een manier om te genieten van een gratis maand van de verzekering; dit is juist het tegenovergestelde van wat veel mensen denken.

In het algemeen geven verzekeringsmaatschappijen u een maand de tijd om uw polis te verlengen nadat hij is afgelopen. Na die tijd, als u niet verlengt, zal de verzekeraar het contract annuleren en zal uw voertuig niet langer gedekt zijn.

DEKKINGEN TIJDENS DE GRATIE-MAAND VAN DE AUTOVERZEKERING

Tijdens deze dertig dagen respijt blijft de bestuurder de verzekeringsdekking genieten, maar in principe alleen die met betrekking tot de Wettelijke Aansprakelijkheid.

Dit betekent dat, als u een ongeluk krijgt, de verzekeringsmaatschappij de schade die u heeft niet zou kunnen dekken. Denk hierbij aan ernstige letselschade.

De maatschappijen waar wij mee samen werken nemen de schade in behandeling met de dekkingen in de polis, maar verlangen de onmiddellijke betaling van de premie.

VERANDEREN VAN VERZEKERINGS-MAATSCHAPPIJ NA DE AFLOOP-TERMIJN VAN EEN MAAND VAN DE AUTO

Het is mogelijk dat deze laatste de maand uitstel van betaling dan als wanbetaling beschouwt kan worden en de premie via de rechter van u opeist.

Dit komt echter niet vaak voor, omdat de juridische kosten meestal hoger zijn dan de verzekeringspremie.

Denk er daarom altijd aan om de premie te verlengen wanneer deze verschuldigd is: de maand respijt op uw autoverzekering is geen geschenk, alleen een verlenging.

Voor meer informatie neemt u contact met mij op.
Tlf. of whatsapp: (0034)603235885 / email: martin@cbkexpat.com of in de club.

Martin Overdevest



CBK EXPAT – Central Broker Expat
S.L. / COINBROKER
Seguros / verzekeringen / insurances / Versicherungen
Avda. del Albir 155 (C.C. Monver)
Loc. 23
03581 Albir - Alicante - España
Tel.: +34-966800020
www.cbkexpat.com

Thuiszorg op elk niveau:



966 805 714

24 uur per dag bereikbaar

Huishoudelijke verzorging
 Persoonlijke verzorging
 Verpleegkundige hulp
 Gespecialiseerde verpleging
 Particuliere zorg

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

966 805 714

24 uur bereikbaar

www.dethuiszorgsl.com
zorgserviceflor@hotmail.com

Telefonisch 24 uur bereikbaar ook voor hulpmiddelen bezorgen of ophalen.

Van de biljart tafel



La Nucia 27-09-2022

Biljartvreugde

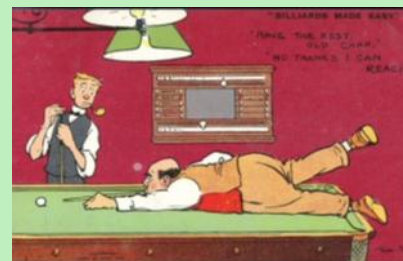
Vroeger

Toen je vroeger een cafédeur opende en naar binnen ging, passeerde je eerst een rood fluwelen tochtgordijn en daarna kwam de geur van het bier en sigarenrook je tegemoet. Je was meteen in een andere wereld. Vele uren werden daar doorgebracht.



Er heerste een gemoedelijke sfeer onder de mensen die gezellig aan de bar en tafeltjes zaten en met elkaar praatten, een kaartje legden en genoten van een drankje. Ieder van ons herinnert zich dat nog wel.

Op de achtergrond stond een oude biljarttafel in het heldere licht van twee lampen, waar enkele mensen een partijtje speelden. Je hoorde de ballen tegen elkaar ketsen. Een geluid dat zeer vertrouwd was in zo'n café.



Ja, zo was het vroeger, maar die tijd is voorbij.

Tegenwoordig

Nu komen we ook bij elkaar in een andere behuizing. De NVCB is nu onze vereniging waar we elkaar ontmoeten echter niet in de sigarenrook en bierlucht.

Wij beschikken over een lichte heldere locatie voorzien van een professionele keuken en dito barinrichting. Ook is er een biljart, zelf twee stuks met geheel gerenoveerde biljarttafels waarop door de biljartclub wordt gespeeld.

De drempels hebben we weggehaald om meer mensen te ontvangen in een sfeer zoals vroeger.

Ontspannen gezeten aan de tafeltjes, wat praten, kaartje leggen etc. Bijna alles is hier mogelijk.

De leden van de biljartclub spelen er maandag-, woensdag- en vrijdagochtend hun partijen in een gezellige sfeer. Iedereen die lid is van de NVCB, kan ook kennismaken met onze biljartclub en een partijtje komen spelen om de sfeer te proeven.



Ik ben blij om lid te zijn van de NVCB en met plezier kan biljarten. Probeer het ook eens en je zult zien dat het hier goed vertoeven is.

*Met de vriendelijke groet
 van de biljart coördinator
 ALFONSO*



Vamos a comer

Restaurant LaCena by Nola

Dagelijks geopend van 10:00 tot 23:00 uur

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

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

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

Diner met keuze uit diverse vlees en visgerechten. Of kies voor een wisselend 3- gangen menu.

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

El Albir,	Av. del Albir 58, (naast de Parking-zondagmarkt)
Voor reserveringen	belt u met +34 966 864 190
Altea,	Paseo de Mediterraneo 20, (Boulevard) tel: +34 65 779 771
Calpe,	Calle Dinamarca 4, tel: +34 965 977 894
Altea	Carretera del Albir 20 Edificio Sol, Sotano
LaCena by Nola-Beach,	tel: +34 965 087 959
Moraira,	Avenida de La Paz 26 tel: +34 966 942 914
Nu ook:	Residencia Patricia Benidorm!



Vamos a comer



Oktoberfest La Nucía 2022

De origineelste en oudste van de Valencianse Gemeenschap!

We hebben op 13 okt. als NVCB een eigen tafel gereserveerd dus geen zoeken meer naar een vrije plek, kom er gezellig bij!

Dit Bierfestival zal plaatsvinden van **5 t/m 16 oktober** op de parkeerplaats van het Olímpic Camilo Cano Stadion van La Nucía

Gratis toegang!



Meer over de contributie

Op de vorige ledenvergadering zijn een paar besluiten genomen over de contributie en de bedragen voor de evenementen.

Geen dramatische verhogingen maar wel gaat de contributie van 70 naar 80 euro per jaar.

Men kan ook voor een maand lid worden voor 20 euro p/m. Komt u een weekje kijken dan kan dat voor 5 euro.

Let wel: geïnteresseerden kunnen altijd 2 maal een activiteit bezoeken zonder kosten. Voor een evenement moet natuurlijk wel worden betaald.

Heeft u voor een week of maand betaald. dan kan aan alle activiteiten in die periode worden deelgenomen.

Leden kunnen altijd een of meer mensen naar een evenement meenemen. Wel moet voor hen die geen lid zijn 3 euro extra worden betaald.

Schrijf ook eens iets voor in de Por Favor!

We zouden graag verhalen van leden plaatsen in deze Por Favor. Belevissen uit vroeger tijden, fantasieverhalen waar u al heel lang op loopt te broeden, maakt niet uit.

Dus heeft u een leuk of interessant verhaal dat geschikt is om in deze Por Favor te plaatsen, mail het dan even naar: redactie@nvcb.net

Redactie

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

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 uren 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.



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



Goede 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**.

Meer weten over onze 24 uren 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



FLORES
TOTAYS
NALATENSCHAPPEN

**Nalatenschappen
Testamenten Nederlands erfrecht
Belastingen Niet-Residenten
Vastgoedtransacties**

mr. Samuel C.R. Totays
618 552 470 (Spanje)
055 - 80 80 225 (Nederland)
E: samuel@nalatenschapspanje.nl
W: www.nalatenschapspanje.nl
Consult: bij u thuis of op locatie



BRIDGE



De Bridgeclub van NVCB start weer op 1 november

Zoek je een mogelijkheid om gezellig in een grote groep te bridgen aan meerdere tafels zodat de geluksfactor meer naar de achtergrond verdwijnt en je je bridgekunst beter kunt meten met anderen? Dan kan dat vanaf 1 november elke dinsdagmiddag bij de NVCB en, als er voldoende belangstelling is, ook op donderdagmiddag.



De kosten voor deelname zijn 1 euro per keer bridgen voor leden van de NVCB. Het kan zijn dat je een niet-lid als partner wilt meenemen. Dat kan 2x als kennisgeving maar daarna vragen we je partner lid te worden en die kan dan ook deelnemen aan alle andere activiteiten van de NVCB, en dat zijn er extra veel in dit jubileumjaar.

Op 1 november starten we met een Open Bridgedag. Op deze dag kunnen ook niet-leden deelnemen aan het bridgen bij de bridgeclub van NVCB. Het NVCB lidmaatschap kost 80 euro per jaar of 20 euro per maand.

We beginnen om 13.30 uur, aanmelden kan tot 13.15 uur. We spelen 6 rondes van elk 4 spellen aan iedere tafel, met na drie rondes een pauze. Meestal hebben we de uitslag vóór 17.30 uur maar uiterlijk 18.00 uur.

Om alleen te kunnen bridgen bij NVCB kun je ook 3 euro per keer of 5 euro per week betalen als we ook op donderdag spelen. Voor meer vragen over de bridge kun je een email te sturen naar jokeaart@gmail.com

Slam Bidding

7NT 7♠ 7♥ 7♦ 7♣

6NT 6♠ 6♥ 6♦ 6♣

Als je als paar komt, kun je in ieder geval meespelen. Kom je alleen, dan is er meestal wel een gelegheidspartner te regelen.



Naast een gezonde dosis competitie om zo goed mogelijk te presteren, is er vooral vóór en na het spelen en in de pauzes de gelegenheid voor gezelligheid en om met elkaar van gedachten te wisselen over deze ongekende tijden.

Natuurlijk is thuisbridge leuk en gezellig, maar comparatief-bridge aan meerdere tafels biedt zoveel meer. Het is leuk om een slem (groot of klein) te maken, maar nog leuker is het om te zien of die ook aan andere tafels is gemaakt. Daarom hopen we jullie te zien op 1 november of later.

Aart van Nes, bestuurslid Bridgeclub

D impression

Kom ook eens gezellig kaarten!



Zolang onze vereniging bestaat, hebben we een actieve en gezellige klaverjasclub. Er wordt elke maandagavond en woensdagmiddag gespeeld.

Voorop staat dat het een gezellig en sociaal gebeuren blijft, dus wordt er niet al te fanatiek gespeeld. Tussen de ronden door worden de spelers op krachten gehouden met een lekker hapje en een drankje.

Liefhebbers van andere kaartspelen zijn ook welkom, zo wordt er ook gejouerd en wellicht zijn mensen die b.v. canasta willen spelen.

Wilt u een ander spel spelen dan klaverjas of jokersen? Informeer dan wel eerst of daar voldoende spelers voor zijn of neem zelf wat spelers mee!

U hoeft zich niet van te voren aan te melden, kom langs op de maandagavond of woensdagmiddag. Ook als u nog geen lid bent mag u een paar keer meespelen, iedereen is welkom!



Tijden staan in het weekoverzicht voor in deze Por Favor.

Tot ziens! Aad Wessling.

RESTAURANT D'ELS ARTISTES

Elke dag geopend vanaf

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



13.00 uur

Plaza de la Iglesia 6 Altea

Tel.: 96 584 12 69

Boven bij de kerk

Voorgerechten :

Spaghetti Bolognese, Vissoep
Gemengde Salade of Serrano Ham
Garnalencocktail, Hertepaté
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.

Schrijf iets voor de jubileumkrant!

En dan bestaat onze vereniging in januari dan toch echt 50 jaar! Dat willen we laten weten ook! We gaan daarom van onze Por Favor voor januari een heuse jubileumkrant maken, dit keer geen boekje maar een heuse krant! Die jubileumkrant zal ruim in de omgeving rondom Benidorm worden verspreid.

Het zou heel leuk zijn als daar veel verhalen en foto's van leden in staan. We roepen daarom leden en oud-leden in Nederland op een bijdrage te schrijven aan de jubileumkrant. Verhalen van vroeger, leuke anekdotes, hoe het verblijf in Spanje bevalt enz.

Gewoon alles opschrijven, het hoeven echt geen meesterwerkjes te zijn; de redactie zal, voor zover nodig, er wel een vlot verhaal van maken. We zijn benieuwd!

Marianne de Wit & John de Kievith, redactie




Wij willen het beter

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

www.burothuiszorg.com
burothuiszorg@gmail.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 VERHUID
 Avenida de Ifach 11
 Calpe 03710

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

Avenida de Ifach 11 Calpe 03710

DE KOFFIE STAAT KLAAR

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



Ontspanning

Sudoku en Schaken

Leest u de papieren uitgaven van deze PF, dan kunt u de sudoku- en schaakspellen spelen op internet: voor sudoku <https://123sudoku.nl/makkelijke-sudoku/>

Voor schaken:

<https://www.shredderchess.com/play-chess-online.html>

Leest u de digitale versie, dan op de sudoku of het schaakbord klikken en er opent zich een groter Sudokuveld of een groter Schaakbord.

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



Crypto oktober

Voor de echte brein-krakers onder ons weer een cryptogram. De oplossing en hints zijn te vinden op website: <https://puzzelclub.be/puzzels/1840.html>

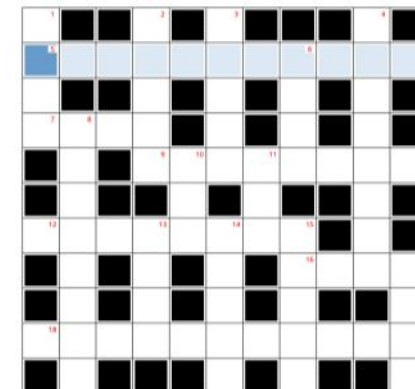
Op deze site zijn vele andere cryptogrammen te vinden en talloze andere spellen!

Horizontaal

- 5. zij komen zonder vooroordeel voor de camera (11)
- 7. een vrouw om te schaken (4) 9. sluw verscherpt (8)
- 12. chaotisch gesnater in het leger (8)
- 16. snoepgoed van een varken (4)
- 18. het opknappen van de horecagelegenheid op het station (11)

Verticaal

- 1. James is lid van deze club (4)
- 2. de bezetting krijgt u op uw brood (5)
- 3. hij kreeg een boek in zijn nek (5)
- 4. de employé gaf de laatste sacramenten (8)
- 6. van alle kanten is zij Frans (4)
- 8. oplichten is een kwestie van uitschakelen (8)
- 10. voor wie het toekomt (3)
- 11. een hond gaat eraan voor z'n gewicht (3)
- 13. dit dier samen met de kool willen sparen (4)
- 14. boek en plaat (5) 15. hij raast in Rusland terug (5)
- 17. lichaamsdeel dat af en toe gesmeerd moet worden (4)



Het is fijn om thuis te zijn

Lakens · Bijpassende kussenlopens · Kleurrijke dekens
Matrasbeschermers · Gordijnen met vermaak service beschikbaar
Alles om uw huis aan te kleden, alles onder één dak.



Partida Planet 177

ALTEA

Ma. t/m Vri. 10.00 – 19.00

Zaterdag 10.00 – 14.00

T 965 841 399

THE
yorkshire linen
COMPANY

Foto galerij



Spaans najaar... Wandelschoenen uit het vet!

Het weer in de laatste maanden van het jaar is bijna steeds ideaal voor stevige wandelingen in het ruige achterland van onze Costa.

Stabiel, helder weer, niet te warm en bijna nooit zonder wind...

Daarom hier wat foto's die in het vorige seizoen zijn gemaakt in onze prachtige omgeving, hopelijk is het een stimulans om, al dan niet in groepsverband, er ook eens op uit te gaan.

JdK

Nederlands team HCB DAAR IS ER MAAR 1 VAN!!!



En dat al meer dan 10 jaar

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

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

In 3 dagen naar NL met de auto

Om toestanden op de luchthaven te vermijden besloten we met de auto naar Nederland te reizen waar we de maand augustus zouden verblijven.

Reisplanning

Heenreis: we hadden de route Altea naar Almere van ruim 2000 km in 3 hapklare brokken ingedeeld en hotels tevoren geboekt. Eerste stop in Beziërs (750 km), de tweede stop in Nantes (750 km) en vandaar uit naar Almere (500 km).

Terugreis: vanuit Eindhoven: eerste stop Chalon-sur-Saône (700 km), de tweede stop in Figueres (675 km) en van daaruit terug naar Altea (625).

Bagage

We reisden met een grote koffer met kleding e.d. en een kleine koffer voor onderweg. Onze schoenen deden we in een grote blauwe IKEA-tas met daar bovenop 2 regenjacks (want je weet maar nooit).

We hadden een 26 liter koelbox gekocht die we in de auto op de 12 volt ingang konden aansluiten. Handig om b.v. flesjes water koel te houden.



Het bleek dat we ook nog onze resten uit de koelkast van thuis konden meenemen, stukje kaas, bekertjes yoghurt etc. Neem een paar kleine lepeltjes en misschien een zakmesje mee in de kleine koffer. Eventueel kunnen er ook medicijnen in worden meegenomen die koel moeten blijven.

Naar de hotelkamer namen we alleen het kleine koffertje mee en de koelbox die we op de elektra in de kamer aansloten. Lekker voor 's nachts een koel flesje water en misschien viel er nog wat meer uit te snaaien.



Onderweg

We hanteerden min of meer een dag-schema: vertrokken 's ochtends rond 9.00 uur, om ca. 11.00 uur stopten we om koffie te drinken en ongeveer 14.00 uur gingen we lunchen.

Voor de koffie en de lunch gingen we in ieder geval van de snelweg af naar een dorpje niet ver van de snelweg. Dat is veel leuker, lekkerder en goedkoper dan in die vreselijke wegrestaurants waar je ook nog moet betalen voor het toilet. We benutten deze stop tevens om benzine te tanken en dat scheelde soms wel 20 ct. per liter. Een van die dorpen waar we op de heenreis lunchten en op de terugreis koffie-dronken was Tournon-sur-Rhône. Schitterend, een plek onder de bomen langs de Rhône om je auto (gratis) te parkeren en daar tegenover allerlei restaurantjes met terrassen. Dit dorp ligt vanuit Spanje onder Lyon.

Lees verder op pagina 29

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

Vervolg van pagina 27

Later op de middag maakten we nog weleens een stop op een van die Franse "Aire de..." afritten waar je naar toilet kunt, iets kunt drinken en je benen kunt strekken. Tussen 18.00 en 19.00 uur arriveerden we dan meestal in het hotel.

Hotels

We vonden het fijn om de hotels te voren te boeken. Je hebt een doel waar naar toe te rijden en het geeft rust (het maakt niet uit hoelaat je aankomt). Bovendien kan je tevoren op je gemak uitzoeken welk hotel aan je voorwaarden voldoet.

Wij vonden het belangrijk dat we de (vol geladen) auto veilig konden parkeren. Ook is het handig dat je in het hotel of in de buurt ervan kunt eten en natuurlijk moet de kamer aan je eigen normen voldoen. De verhouding prijs/kwaliteit moet ook goed zijn.



Zonder reclame te willen maken voor deze hotelketen kwamen we (ingegeven door een tip van vrienden) een aantal keren terecht in het IBIS hotel.

Ik moet zeggen als de kwaliteit van alle IBIS hotels gelijk is, wil ik nooit meer in een ander. De prijs is niet al te gek, met een comfortabele kamer met lekkere bedden, een nette doelmatig ingerichte badkamer en een veilig afgesloten gratis parkeergelegenheid. In beide gevallen was er een restaurant bij het hotel met betaalbare menu's en allervriendelijkst personeel.

Toen ik vertelde dat ik glutenvrij wilde eten was dat geen enkel probleem. Opvallend was zelfs dat 's ochtends bij het ontbijt een serveerster me wees op een sectie op het buffet waar ik een keuze kon maken uit glutenvrije producten. Ik was aangenaam verrast. Trouwens dat was zowel bij IBIS in Frankrijk als in Spanje het geval.

Nog een paar tips

- Reis zoveel mogelijk in het weekend. Dat betekent nagenoeg geen vrachtverkeer op de weg en dat is (uit eigen ervaring) zoveel aangenamer!

- Het is natuurlijk fijn als je standaard navigatie in de auto hebt maar het kan ook heel goed met het programma Google Maps op je mobiele telefoon. Met een klemmetje kun je je mobiele telefoon op je dashboard bevestigen.

- Oh, op de terugweg kwamen wij er achter dat we op de zondag niet terugkonden door Lyon. Onze navigatie heeft ons toen keurig om Lyon geleid.

Met deze ervaringen gaan we volgend jaar weer "fluitend" op reis.

Heeft u ook tips of leuke reiservaringen mail ze dan naar de redactie zodat wij ze kunnen publiceren voor ons leden in de Por Favor.

Marianne de Wit

Koop en Verkoop

Aanbiedingen of vragen naar:
redactie@nvcb.net

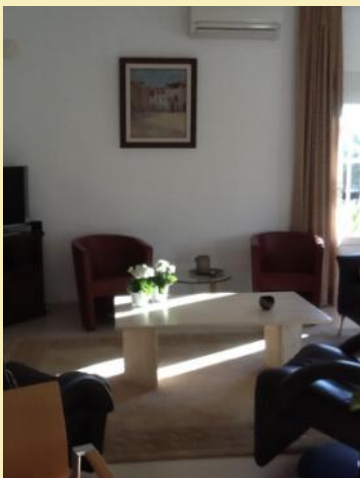
Te koop

Ik ga verhuizen naar gemeubileerd appartement.

Daarom is nu mijn hele inboedel te koop! Zoals: Serviesgoed, Bestek, Glaswerk, Klein meubels, Tuingereedschap, Linnengoed, Schilderijen, Naaimachine, Lockmachine, T.V. Radio C.D. speler en Kerstservies met tafel-kleed. Alles in prima staat!

Kom gerust even kijken, op zondag **16 oktober** houd ik Open Huis.

Carla Bergman, C/Bruselas 41
Bello Horizonte 1 La Nucia. (200 mtr van de NVCB)



Al 20 jaar
uw vertrouwde
Nederlandse
polikliniek

Tandarts

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

Nieuwe Nederlandse huisarts:

Dr. Judith van Bergen
's morgens 10.00 - 13.00 op afspraak
's middags na 15.00 uur op afspraak

Polikliniek Benidorm:

Orthopeed	Longarts
Gynaecoloog	Neuroloog
Cardioloog	Radioloog
Dermatoloog	Chirurg
Uroloog	

Fysiotherapie & Rehabilitatie
Laboratoriumonderzoek
Digitale röntgenfoto's
Slaapapneu onderzoek
ECG / Echo / Mammografie
24-uurs ECG
24-uurs bloeddrukmeting
Densitometrie (DEXA)
Medisch pedicure

Trombosedienst

Maandag en donderdagochtend

Thuiszorg

Een enthousiast professioneel team biedt u verpleging en verzorging aan op alle niveaus.
Tel.: (0034) 608 218 626 (24 uur)
thuiszorg@euroclinarincon.com
www.thuiszorgeurocarincon.com

Voor afspraken en meer informatie

Tel.: (0034) 966 830 849

Maandag t/m vrijdag 9.00 – 18.00 uur

Voor spoed en huisbezoeken

Tel.: (0034) 965 867 801

info@euroclinarincon.com
Avda Dr. Severo Ochoa 6, Benidorm

Schrijf u in voor onze nieuwsbrief
via onze website:

www.euroclinarincon.com

Mosselen zijn gezond

Mosselen zijn niet alleen lekker, maar blijken ook nog eens erg gezond te zijn. Ze bevatten onder andere veel mineralen en vitamines waar veel Nederlanders te weinig van binnenkrijgen. We zetten een aantal gezondheidsvoordelen van mosselen voor je op een rij.



Jodium, ijzer en magnesium

Mensen die weinig brood eten en weinig zuivel drinken, hebben kans op een jodiumtekort. Mosselen vormen een goede aanvulling op je dieet wat dat betreft, want ze bevatten behoorlijk wat jodium. Ze bevatten er zelfs meer van dan veel andere vissoorten. Ook krijg je met honderd gram mosselen meer ijzer binnen dan met een stuk rundvlees. Voor kinderen en vrouwen in de vruchtbare periode is het dus een goed idee om regelmatig een portie mosselen te eten. Daarnaast is magnesium, dat belangrijk is voor de opbouw van je botten, ook in grote hoeveelheden aanwezig in mosselen. Heb je veel stress? Dan is het aan te raden om mosselen te eten. Het magnesium zorgt ervoor dat je spieren (ook je hartspier) ontspannen, wat een gestrest gevoel tegengaat.

Vitamine A en B12

Merk je dat je huid schilferig is en je haar wat aan de droge kant? Probeer dan eens wat vaker mosselen aan je dieet toe te voegen. Daar zit, net als bij veel andere vette soorten vis, veel vitamine A in. Het zorgt voor een goede weerstand, wat op de lange termijn onder andere terug te zien is in je huid en haar. Daarnaast bevatten mosselen veel vitamine B12, wat je nodig hebt om genoeg energie te hebben. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten en mosselen hebben er veruit de hoogste concentratie van.

Foliumzuur, calcium en selenium

Net als jodium is foliumzuur iets waar veel Nederlanders te weinig van binnenkrijgen. Het zorgt voor een goed functionerend zenuwstelsel en komt vooral voor in groenten en fruit, maar ook mosselen bevatten er relatief veel van. Daarnaast is calcium iets wat je terugvindt in mosselen. Het zorgt ervoor dat je spieren zenuwstelsel goed werkt en speelt een rol bij je hormoonstofwisseling. Tot slot bevatten mosselen veel selenium, wat dezelfde werking heeft als een antioxidant en de vorming van schadelijke stoffen in onze lichamen tegengaat.

Invloed op je cholesterol

Al met al zijn mosselen dus zeker aan te raden, want ze bevatten veel verschillende stoffen die goed zijn voor je gezondheid. Er wordt weleens genoemd dat mosselen slecht zijn voor je cholesterol. Dat is echter niet waar: 100 gram mosselen bevatten maar 56 milligram cholesterol. Dat is heel weinig, waardoor de invloed op je cholesterol klein is. Tijd om een bak mosselen te bestellen dus!

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

“Het was een heftige BeursWeek vorige week” - Durk Veenstra, beurscommentator van RTLZ

Financiële markten (en beurscommentatoren) hebben deze maand veel nieuws te verstouwen. De maand september lijkt zijn reputatie van slechtste beursmaand van het jaar te versterken. Inflatie gaat dus niet vanzelf voorbij en centrale banken buitelen over elkaar heen om de rente te verhogen, met alle gevolgen van dien. Grote bedrijven en landen vervangen hun ceo/premier. Wat brengen nieuwe regeringen in Engeland. En wat kunnen we verwachten van Italië?



RTLZ beurscommentator Durk Veenstra laat zijn licht schijnen tijdens het seminar op 5 oktober in SH Villa Gadea Altea, georganiseerd door Hugo Investing (voorheen BinckBank Spanje) over de gebeurtenissen op politieke en financiële markten en wat dat betekent voor beleggers.

Reserveer nu gratis, plaatsen zijn beperkt voor 5 oktober 15.30 uur via www.hugoinvesting.com/nl via de QR code, telefonisch + 34 951 56 56 56 of per email info@hugoinvesting.com

Kijkt u liever online naar het seminar? Dat kan, op 13 oktober. Tijdig inschrijven is vereist.



Durk Veenstra, Beurscommentator RTLZ te gast bij Hugo Investing, 5 oktober in Altea en 13 oktober online

La CENA
by Pina
Vamos a comer



La Cena (Beach)
Carretera
del Albir 20.
Altea
tel.965087959

“ ’t Is niet voorbij die mooie zomer.....”

Het liedje gaat maar door mijn hoofd in het verrukkelukke Altea als we naar dit restaurant aan de mooie boulevard van Albir lopen. Tja, we hebben het maar over het weer; er lijkt geen eind te komen aan elke dag 32 graden en dan moet er toch ook gegeten worden. We gaan (ik heb familie over) naar ***LA CENA***. Ik heb wel gereserveerd want het is een gewilde locatie vanwege het uitzicht, de sfeer en natuurlijk het eten. We hebben een fijne tafel vooraan en we bestellen meteen een fles witte wijn Verdego (€ 10,95 van het huis) en een glas rode Vega Crianza (€ 2,50 Tempranillo) samen met brood met aioli (€ 2,50). We genieten hier volop van maar ook van de plek. We bestellen tevens een fles water zonder gas (€ 4.-) en bekijken het dagmenu. Er valt genoeg te kiezen. Ik koos als *voorgerecht* de soep, een Spaanse Caldo (soepachtig groenten met aardappel en lekker vlees). De drie anderen de sla met grote garnalen en een dressing; “erg lekker” was het commentaar. De keuze bij het *hoofdgerecht* s was als volgt: de ene nam de Cordon Blue en was verbaasd dat het zo lekker was, de andere voor hert tataki met portsaus (€ + 3,00) met heerlijke frites met aioli en de andere twee namen de kabeljauw, een mooie dikke moot. Je snapt wel dat we nog vlug een witte fles wit erbij hebben besteld. Voor zo’n prijs drink je toch een glaasje meer en met deze temperatuur verdampt ook het een en ander. Vandaar de hoge vochtigheidsgraad in Altea haha. We maakten vervolgens een keuze uit de *desserts*, dit keer dus niet alleen koffie. De cheesecake was verbazingwekkend goed en lekker, de heerlijke Pepes chocolade en de Appelstrudel werden mooi opgediend met vanilleijs en slagroom. Het zag er echt mooi uit.

Conclusie: alles topkwaliteit in het dagmenu voor de prijs van (slechts) € 17,95. Er wordt nu nog over het toetje gesproken, dus....! In deze tijd knaagt ook de inflatie aan mijn budget maar ik kon dit niet laten lopen.....!

Smulpaap, Jean G

Beoordeling
Sfeer 7,8
Eten 7,9
Bediening 7,2



API INGEBORG POSTHUMA
ALTEA - COSTA BLANCA - SPAIN

Drs. Bedrijfseconomie, Beëdigd makelaar

T/F (+34) 96 688 11 76
E ingeborgposthuma@gmail.com
Web: www.ingeborgposthuma.com

Advieskantoor

- Spaanse belastingen
- Erfeniszaken Testamenten
- Verzekeringen & Makelaardij
- Aanvraag NIE nummer
- Begeleiding onroerend goed transacties

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



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

AGENCIA DE VIAJES
ASESORÍA DE SEGUROS
LUXURY HOUSES
SALES & RENTAL



REISBURO
VERZEKERINGSMAKELAAR
LUXE HUIZEN
VERKOOP & VERHUUR

VLEI GREIZEN BUSREIZEN REISVERZEKERINGEN

CRUISES EXCURSIES

RENT A CAR HOTELRESERVERINGEN

VERHUUR & VERKOOP VAN APPARTEMENTEN EN VILLA'S

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

SHOCKWAVE Therapie

Zoals u wellicht weet is onze kliniek al jaren gespecialiseerd in het behandelen van problemen in de wervelkolom, het zenuwstelsel en de daaraangrenzende gewrichten zoals heup en schouders. Wij maken daarbij gebruik van manuele technieken en werken niet met apparatuur.

Met therapie wordt geprobeerd de doorbloeding aan te zetten, maar manuele kracht zoals bij frictioneren (hard duwen op de pees) of massage blijkt niet diep genoeg door te dringen. Ook ultra geluid therapie blijkt de kracht niet te hebben die het zou moeten hebben. Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek heeft echter laten zien dat Shockwave- therapie de enige therapie is die zorgt dat peesweefsel herstelt.

Shockwave therapie zorgt dat er letterlijk een acoustische drukgolf door de weefsels wordt gejaagd. Dit resulteert in een verhoogde stof- wisseling en activiteit, meer groeifactoren in het weefsel en toegenomen doorbloeding. Hierdoor blijkt Shockwave dus een regenera tief (herstellend) effect te hebben op pees- weefsel. Dit is absoluut niet te bewerkstel- ligen met manuele technieken. Hierdoor is Shockwave eigenlijk de enige therapie die werkt bij de tennis/golfelleboog, achillusppees aandoe- ningen, plantaire faciitis (hielspoor), schouderpeesandoeningen.

Verder blijkt ook dat Shockwave verkalkingen kan verhelpen. Door de drukgolf die ontstaat bij deze therapie verandert hard kalk in een soort tandpasta, wat door het lichaam kan worden afgevoerd. Hierdoor kunnen met Shockwave vervelende kalkafzettingen in de schouder worden behandeld zonder dat operatie nodig is.



Andere bindweefselaandoeningen als verhard littekenweefsel, verklevingen, De puytren en spierscheuren herstellen succes- voller dan andere soorten therapie. Al bovenstaande redenen was voor ons genoeg reden om Shockwave therapie aan onze behandelmogelijkheden in beide klinieken in Calpe en Altea toe te voegen. Onze Shockwave specialiste richt zich specifiek op de behandelingen met Shockwave. Hierdoor kunnen wij ook zeer vervelende aandoeningen als tennis/golfelleboog, hielspoor en schouderpeesandoeningen lokaal goed behandelen. Natuurlijk moet buiten het lokaal behandelen van deze klachten ook de oorzaak van de klacht worden aangepakt. Dit betekent dat naast het lokaal behandelen met Shockwave ook eventueel andere zones moeten worden aangepakt.

De sleutel tot herstel is altijd het GEHELE probleem aanpakken en niet alleen een gedeelte, dit blijft zelfs met Shockwave altijd gelden. Vooral klachten die al maanden of zelfs jaren lang aanwezig zijn. Kunnen door de intensieve werking van Shockwave herstellen. Dit betekent dat u dus niet met uw klachten hoeft te blijven rondlopen, maar dat er dus echt iets aan gedaan kan worden.

Bel voor informatie of een afspraak naar: Quiropractica Calpe en Altea en vraag naar een Shockwave afspraak!

**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.
Annemieke Rood MCS		14
Buro Thuiszorg Montebello		24
Clinica Dental		36
Euro-Cars		30
Euro Clinica Rincón		32
Fresno		36
HCB		4,28
Hugo Investing		34,Cover
Ingeborg Posthuma		36
Kuijper verhuizingen		39
Nico Verhuizingen	Denk in deze moeilijke tijden	30
Restaurant d'els Artistes	ook aan onze adverteerders!	22
Restaurant Buena Vista		2
Restaurant LaCena	Ga er eens een keer extra eten of maak gebruik van hun diensten!	18
Restaurant El Castillo		14
Restaurant Nuevo Alcazar		10
Rian van Rijsbergen, therapeute		13
Satcom Digital		24
Sat4u		12
Servitur		10
Totays		20
Yorkshire Linen		24
Zorgservice Flor		16
Zuster in huis		20

Tarieven

Advertentietarieven p/jaar

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

Zwartwit

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

Kleur

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

Aanvragen

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

Technische vragen

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

NVCB Website (www.nvcb.net)

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

Keuze 4 beperkt beschikbaar!

Internationaal verhuizen?



Ook voor een lokale verhuizing in de Costa Blanca.

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Met meer dan 90 jaar ervaring is uw waardevolle inboedel bij Kuiper in goede handen. Wekelijks rijden er luchtgeveerde 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

Private banking service, brokerage prices

Dat kan dus ook

Hugo

Een nieuwe naam.

Hetzelfde team.

Dezelfde service en hetzelfde platform voor uw Saxo Bank rekening.

Spanje: (+34) 951 56 56 56
Nederland: (+31) 20 4990762
Email: info@hugoinvesting.com
www.hugoinvesting.com

HUGO INVESTING