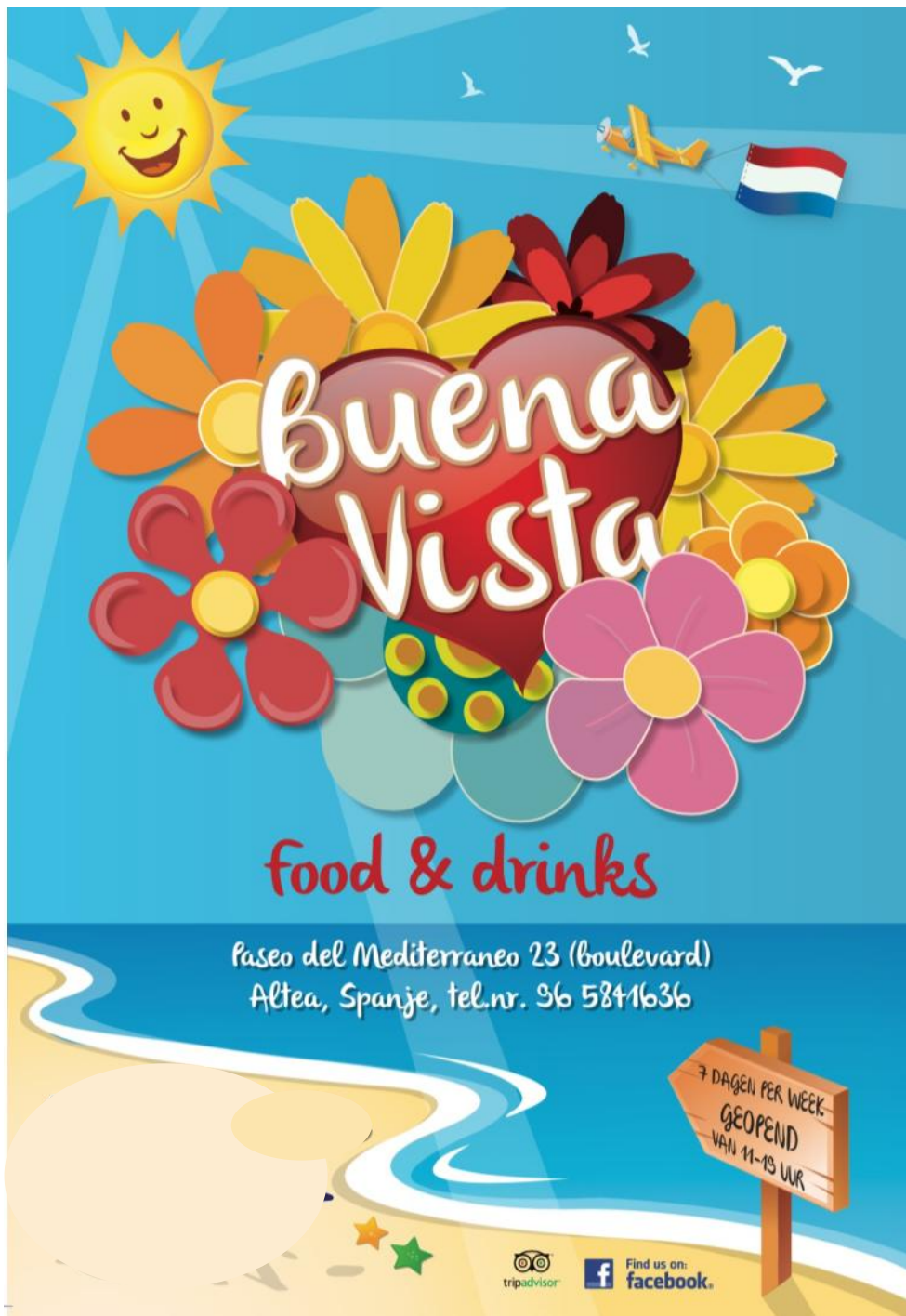


Por Favor

NVCB

November 2022





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	Inhoud	Pagina
<p>Voorzitter Vacant Tel. voorzitter@nvcb.net</p>	Overzicht vaste activiteiten	4
<p>Secretaris a.i. Jeanne Hendrixx secretaris@nvcb.net</p>	Functies en taakverdeling	5
<p>Penningmeester Aad Kooiman penningmeester@nvcb.net</p>	Van het Bestuur	6
<p>Plv. voorzitter Wim de Vos Tel. 0031 630 190 610 w.a.devos@gmail.com</p>	Evenementenkalender	7
<p>Lid, Annemieke Post Tel: 0031 622 405 845 annapost@outlook.com</p>	Bestuursmededelingen (Agenda ALV Jaarverslag NVCB seizoen 20211-2022)	8
<p>Lid, Maria Del Pilar-van Oord</p>	Helemaal Spaans / Wie-o-wie	13
<p>Lid, Technische zaken Vacant</p>	Van Martin Overdevest / Huisfilosoof...	15
	Van de biljarttafel	17
	Afvallen	19
	Bridge verhaal	21
	Gegaan op harten, gedicht	23
	Ontspanning	25
	Fotogalerij	27
	Tarieven elektriciteit / ... stroomvreters	29/32
	Wat zijn tapas in Spanje	31
	Betekenis Emoji gezichten	33
	Nuttige telefoonnummers	34
	Restaurantrecensie The Banana Tree	35
	Van de Chiropractor	37

Op de cover: De mooiste La Nucia-rotonde?

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
	19.00	22.45	Klaverjassen. Vrij biljarten.
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. Vrij biljarten
	14.30	16.00	Jeu de Boules (alleen na onderlinge afspraak)
Donderdag	10.00	13.00	Crea:Schilderen,Tekenen, Beeldhouwen. Vrij biljarten
	13.30	17.00	Lezingen e/o cursussen
	14.00	18.00	Bridge (alleen bij voldoende belangstellig, info bar
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
Zaterdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden (bij voldoende belangstelling)
Elke dag			Tennis, sleutel tennisbaan ophalen bij de bar.

Vrij biljarten is altijd mogelijk als het gebouw open is en het niet storend is voor de activiteit van dat moment. Op donderdagmorgen en woensdagmiddag maandagavond is vrij biljarten zeker mogelijk.



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
Ziekenboeg	Anke Kooiman	0031 610 675 590

Van het Bestuur



Al zijn we al meer dan een maand open, met de Open Dag op 8 oktober waren we weer helemaal klaar alle Nederlandstaligen die aan Costa verblijven op de hoogte te brengen van wat onze vereniging te bieden heeft. Er was behoorlijk veel belangstelling en ook aardig wat nieuwe leden kunnen inschrijven.

Ondanks dat er weer een milde vorm van het Coronavirus rondwaart, en ook Club Los Hollandeses op dezelfde datum hun open dag hield, wisten velen de weg naar ons gebouw te vinden..

Het was weer een gezellige dag met ook deze keer heerlijke hapjes die, zoals gebruikelijk door restaurant La Cena waren verzorgd. Onder de tot dan ingeschreven leden werden enkele mooie prijzen verloot waarvan de eerste prijs werd gewonnen door diegene die meestal in de prijzen valt; Truus Wessling. Truus gefeliciteerd!

Al merken we er nog niet zoveel van, ook in Spanje zal het kouder worden en daarmee ons energiegebruik drastisch toenemen. De kosten daarvan waren in voorgaande jaren al een zorg, met de sterk verhoogde energieprijzen zal dat een grotere zorg worden. We staan er als vereniging weliswaar financieel prima voor maar het zou toch jammer zijn als we een groot deel van onze inkomsten aan energiekosten kwijt zijn.

We zitten er in meerdere opzichten warmpjes bij en dat willen we graag zo houden!

Want we hebben nogal wat energielurpers in ons gebouw zoals de, overigens prima functionerende, IR verwarming de vele apparaten in de keuken, de vele koelingen en de verwarmde biljarttafels.

Er zijn al wat maatregelen genomen, zo is de IR verwarming en de boiler op afstand aan en uit te zetten zodat voorkomen kan worden dat die onnodig aan staan. Maar er zal meer moeten gebeuren, het gebouw is zoals de meeste bouwsels in Spanje, niet geweldig geïsoleerd en vooral de vele ramen maken dan wel mooi licht en luchtig maar kosten ook veel dure warmte.

Wel kunnen we rekening houden met de goedkope uren, van 14 uur tot 17 uur geldt het laagste tarief, de avonden tot 24 uur het duurste, wel 5x het tarief van de goedkoopste uren!

Maar het zal wel weer meevallen, een mens lijdt het meest

Het Bestuur

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 in november 2022

13 november, zondag Weer iets geheel nieuws: Hongaarse stoofpot!
Wordt deze keer verzorgd door Dirk en Hans!
Om 14.00 uur beginnen we. kosten 12.50 euro
Niet-leden 15.00 euro

14 november, maandag Algemene ledenvergadering NVCB.
Verder in dit nummer meer daarover.

19 november, zaterdag Biljarttoernooi tegen Ned.Vereniging Calpe.
Toeschouwers zijn welkom!

26 november, zaterdag Bingo met... pannenkoeken!
Bingo is gratis, pannenkoeken 5 euro.

Voor deze evenementen aanmelden bij de bar of via email:

evenementen@nvcb.net

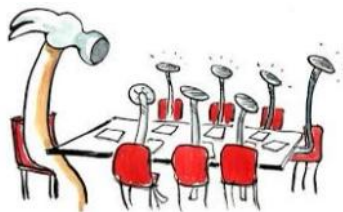
Klikken op deze link en u kunt direct mailen!

Wel even vermelden voor welk evenement wordt ingeschreven.

Bestuursmededelingen

Agenda ALV 14 November 2022

1. Opening door de voorzitter
2. Bespreking en goedkeuring notulen 2021
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag penningmeester
5. Verslag kascommissie
6. Begroting komend jaar
7. Afscheid Annemieke en oproep kandidaat bestuurleden.



PAUZE

8. Nieuwe contributie dit jaar en volgend jaar
9. Verkiezing nieuwe leden bestuur
10. Jubileum 50 jaar plannen
11. Rondvraag
12. Sluiting.



Voorzitter Rene Oosterbroek is al eerder dit seizoen teruggetreden.
Annemieke Post is aftredend en niet herkiesbaar.

In functie blijven:	Aad Kooiman	penningmeester
	Jeanne Hendriks	secretaris
	Wim de Vos	bar-inkoop
	Maria del Pilar-van den Oord,	algemeen lid

Voor het komende seizoen zoeken we nog mensen voor de kascommissie.

**Heeft u interesse het bestuur te versterken? Meld dat aan de secretaris!
Voorstel voor een agendapunt? Meld ook dat aan de secretaris Jeanne
Hendriks. Of per mail: secretaris@nvcb.net**

Bestuursmededelingen

Ledenvergadering

Op maandag 14 november houden we weer onze ledenvergadering. Dat klinkt misschien niet zo heel spannend maar de vergadering is voor de vereniging wel belangrijk.

Niet zozeer omdat de statuten een vergadering voorschrijven maar veel meer omdat het bestuur wordt gekozen, op het afgelopen seizoen wordt teruggekeken en vooral plannen worden gemaakt voor de toekomst.

Voor het bestuur is het ook plezierig als de leden laten zien belangstelling te hebben voor het werk van het bestuur en mee willen praten over het wel en wee van de club.

Overigens is het hard nodig dat het bestuur weer eens wat versterking krijgt. Zeker nu Annemieke Post een stap terug wil doen en niet meer verkiesbaar is. Na een groot aantal jaren een van de drijvende krachten van de vereniging te zijn geweest, moet ze het nu om verschillende redenen het wat kalmer aan gaan doen.

Belangrijk is ook dat er weer iemand het voorzitterschap op zich wil nemen. Juist nu we een toch wel heel bijzonder jubileum gaan vieren, kunnen we niet zonder voorzitter. Gelukkig zijn er tekenen dat er zich een kandidaat-voorzitter zal melden.

Voelt u er wat voor om een periode mee te doen in het bestuur laat dat dan even weten aan de secretaris Jeanne Hendriks; dat kan persoonlijk of per mail: secretaris@nvcb.net.

Kerst diner

Het traditionele NVCB-Kerstdiner wordt deze keer heel anders. Omdat onze vaste kerst-kok Rein Krikke heeft laten weten niet meer in de gelegenheid te zijn het diner te verzorgen, moest er een alternatief worden bedacht. Dat was nog een heel probleem, omdat we van het Kerstdiner altijd iets heel bijzonders maken is iemand als chef-kok Rein eigenlijk onmisbaar.

Het probleem werd opgelost doordat Ciudad Patricia ons de gelegenheid bood het kerstdiner in hun restaurant te laten gebeuren!

Al enige tijd wordt het mooie restaurant van Patricia beheerd door een van de betere restauranthouders uit de omgeving. Zij bleken bereid speciaal voor de NVCB eind december het kerstdiner te verzorgen.

We zijn er zeker van dat het weer een onvergetelijk NVCB-kerstdiner zal worden!





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 € 21,00 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)**

Bestuursmededelingen

Jaarverslag NVCB seizoen 2021-2022

Het seizoen begon met het bevrijdende gevoel dat de twee jaar met Coronabeperkingen wel zo ongeveer voorbij waren. Hoewel er nog een “corona pas” nodig was en ook het mondkapje nog hier en daar verplicht was mochten we weer alles.

We konden weer vooruit kijken en plannen maken voor de toekomst. Wel was er behoefte aan meer duidelijkheid over hoe de leden over de vereniging dachten en hoe het activiteiten aanbod werd ervaren. Er werd daarom een uitgebreide enquête gehouden onder de leden waarop met een redelijke respons is gereageerd. In het algemeen waren de leden heel tevreden over de vereniging, er waren zeker ook kritiekpunten maar gelukkig ook nieuwe ideeën waarmee het bestuur aan de slag kon gaan.

Het is zeker gelukt dit seizoen weer vele evenementen te organiseren, bijna elk weekend was er wel iets te doen of te genieten. Zo hebben we met een grote groep via ons grote scherm Max Verstappen wereldkampioen zien worden en daar een gezellig glaasje op geheven. Ook de regelmatige themamaaltijden waren steeds een succes, zeker ook door originele vondsten van het keukenteam zoals de gerookte zalm en de heerlijke lage-calorie-groenteschotel.

Ook de vaste activiteiten hadden een redelijke toeloop of deelname. Wel moet worden vastgesteld dat de grote terugloop in belangstelling door de coronabeperkingen zeker niet is goedge maakt.

Dat geldt ook voor het aantal leden, de tijd van 400+ leden is echt wel voorbij. We kwamen het afgelopen post-corona seizoen helaas niet verder dan 160 leden. Dat was geen groot probleem, ook met dat lage ledental konden met de contributie en andere opbrengsten alle kosten ruimschoots worden gedekt. Echter voor een vereniging die is opgericht om voor zoveel mogelijk leden van belang te zijn is het toch wel wat weinig.

Bovendien is het zoals in elke vereniging zo dat bij meer leden er meer mensen zullen zijn die ergens de schouders onder willen zetten. Want dat was ook dit seizoen een groeiend probleem, te weinig mensen die niet alleen komen genieten van het aanbod maar ook eens meehelpen organiseren of zelf iets op touw zetten. Er is door het bestuur dan ook besloten veel meer aan ledenwerving te doen.



We zijn al vroeg in het seizoen begonnen met de voorbereiding van ons 50-jarig bestaan. De aanvankelijke plannen voor een groots en feestelijk gebeuren moesten wel wat worden bijgesteld. We waren als vereniging dan wel financieel gezond maar door het relatief lage ledental toch wel verplicht de uitgaven beperkt te houden. Al was het dan met minder leden, we kunnen terugzien op een geslaagd seizoen. De wegblijvers hebben veel gemist.

Secretaris



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 



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

Helemaal Spaans....

Het zal zo ongeveer half augustus geweest zijn dat ik mijn vrienden en vriendinnen uitnodigde voor een Spaanse maaltijd.

Paella en Sangria, de twee dingen die je bijblijven na een vakantie in dit zonnige land.



Op de uitnodigingskaart had ik de zinsnede geplaatst: 'Spaanse uitmonstering verplicht!' Daar hadden ze gevolg aan gegeven. De dames met strokenrok en mantilla, de heren als stierenvechter. Eén met ontbloot bovenlijf en op sandalen als kruikenverkoper. De bijbehorende ezel had hij gelukkig thuis gelaten.

Op één paar na was het stel compleet. De paella stond in de oven, we wachtten vol verwachting.

Daar werd op de deur geklopt! En wie waren dat? Sinterklaas en Piet, echt Spaans voor mijn Spaanse etentje!

Janny

Wie o Wie?

In de Por Favor van oktober stond een foto van een ca. 6 jarige John de Kievith die momenteel deel uitmaakt van de redactie van dit clubblad en zich al vele jaren inzet voor de vereniging.



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

 <p>Café Bistro Deja Vu AV. Pais Valencia 25 03580 L'Alfaz del Pi</p> <p>☎ 966 580 211</p> <p> </p>	<p>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!</p>	 <p>EL CASTILLO Restaurant & Events</p> <p>Calle Castell 4 L'Alfàs del Pi ☎ 965 888 205 elcastilloalfaz@gmail.com</p> <p>  </p>	<p>El Castillo Restaurant & Events Al 5 jaar hét Menurestaurant met weekends heerlijk dagmenu. Dé plek voor een geslaagd diner in een gezellige ambiance!</p>
 <p>(Seafood, drinks & more)</p> <p>Daily Catch The best Fish & Chips on the costa Blanca! Levante beach, Benidorm</p> <p>Avenida Alcol 13F 03503 Benidorm, Alicante 865 526 789 Next to Daytona Rockbar</p>	<p>Daily Catch Benidorm Puntzakken verse friet, heerlijke kibbeling, lekkerbekjes, Hollandse snacks, etc. Wij zitten op de Levante Boulevard met prachtig uitzicht!</p>	<p>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</p>	



ZONDER ZORGEN
OHNE SORGEN
WITHOUT WORRIES

Verzekeringen - Insurances
Versicherung

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



ANNEMIEKE ROOD Verzekeringen

Van Martin Overdevest

Wist u dat er geen 'Groene Kaart' (Internationaal Verzekerings-bewijs) meer wordt uitgegeven. Deze is niet meer nodig voor de EU-lan-den, behalve landen zoals Albanië / Azerbeidzjan / Wit-Rusland / Israël / Iran / Marokko / Algerije / Moldavië / Macedonië / Tunesië / Turkije / Oekraïne / Rusland / Montenegro.

Een kopie van een betalingsbewijs (laatste kwitantie van bank), waarop staat het polisnummer is voldoende om het schadeformulier in te vullen.

In principe is in Spanje geen betalingsbewijs meer nodig; de Politie en Guardia Civil de Trafico (en ITV-keuring) kan de geldigheid van de verzekeringspolis via de computer verifiëren. De boete voor het besturen van een voertuig zonder geldige verzekering kan variëren tussen de 600 € en 3000 €.

Even ter informatie: rijden zonder geldige ITV (APK)-keuring kan een boete van 200 € opleveren.

Met vriendelijke groet.
Martin Overdevest



EXPAT – Central Broker Expat
S.L. / COINBROKER
Seguros / verzekeringen
www.cbkexpat.com
Tel.: +34-966800020

Huis-filosoof Aart

De, bij de leden die wat langer lid zijn, welbekende Aart Krijgsman heeft weer een website die zeker de moeite waard is om te volgen.

Aart was in onze vereniging bekend om zijn wat filosofische maar toch heldere kijk op veel zaken. Hij schreef dan ook jarenlang een maandelijks stukje in dit blad die ook nu nog, jaren later, een genot zijn om te lezen.

Website: <https://www.harmonicum.nl>
Hij schrijft nu als 80+ elke dag op zijn site als een soort dagboek een klein stukje van 200 woorden die soms nogal persoonlijk zijn maar meestal een geestig-filosofische kijk op zijn dagelijkse besommeringen geven

Zoals op 18-10-22

Al weer maanden terug schreef René Diekstra in het AD; "Als je doelen opraken, kan dat de duur van je leven beïnvloeden". Hij hoorde van de directeur van een verzorgingshuis dat gevoelens van zinloosheid ouderen veel zwaarder vallen dan eenzaamheid. Gisteren moest ik daar de hele dag aan denken. Pita was een dag niet thuis. Dus alleen. Is ook best een beetje eenzaam. En een doel ontbreekt al een poosje. Althans, een doel staat voortdurend op mijn netvlies maar de volgende stap ontbreekt nog even. Net zo erg. Wachten op een ander. Je bent nog even niet aan de beurt. 'U bent de tweede wachtende' en dat een half uur lang. Dan heb ik nog wel wat 'tussen - doelen' zoals oude verf schrapen met als doel nieuwe opbrengen. Is al aangeschaft. Muziek maken. Beetje lezen dan maar. Een puzzeltje misschien. Ook de camper steekt dan z'n neus om de deur. Willen we dat nog wel? Of kunnen we die net zo goed verkopen. Nu met die nieuwe plannen in het vooruitzicht. Een quote uit dat stukje; - 'Hoe sterker je doelgerichtheid, hoe langer je leeft ongeacht onderliggend lijden'. Ik had het zelf zo graag zo gezegd willen hebben.

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

Onderstaand een op somming van veel gehoorde opmerkingen rondom het biljartspel



Ja er zat gras achter	De bal gaat er omheen
De wind staat verkeerd	Als een bal er net langs gaat
Hij ligt met zijn bek open	Er ligt een gemakkelijk te maken punt
Hij moet nog eerste gemaakt worden	Ogenscheinlijk makkelijke bal die wel degelijk de nodige precisie vereist (welke niet dan?)
Als je nou niet bakt dan heb je geen pan	Er ligt een niet te missen bal
Bandenpech (ook: band te weinig)	Minimaal 1 band te weinig bij het bandstoten of driebanden
Kat in het bakkie	Algemeen: de overwinning of een (makkelijk punt) binnen handbereik
Niet kakelen; eieren leggen!	Niet kletsen, maar punten maken
Hij loert erop	Alsof iemand een bepaalde spelsituatie afwacht
Achterom (is kermis)	Een bal gaat rakelings achterlangs
Bij ons in de bond	Aangegrepen als men elders wel gelijk zou hebben of de regels aan zijn zijde heeft
En de vruchtjes (ook: de beloning)	“De beloning” in de vorm van een makkelijk punt, na het scoren van een (moeilijk) punt
Heel hard! “Wedstrijd”	Al dan niet overdreven vragen om aandacht en stilte
Ik kan ‘m niet	Weet niet hoe de carambole te maken
Een zwijn	Een geluksbal
Zwijnen zijn niet erg maar die biggen	Een geluksbal is niet erg, maar het gevolg is vaak groter of een veelvoud ervan
Er kan geen vloeï of haar tussen	Net missen op een fractie na
Waarom neem je ‘m zo niet	Goed bedoelde aanwijzing achteraf. Geval van Beste stuurlui...
Brengen	Het klaarleggen van een makkelijk te scoren punt
Halve partij	Partij is uit, maar er rest nog een gelijkmakende (na) beurt
Stijf in de hoek	Ballen liggen strak, klem tegen de band in de hoek
Ze liggen met de benen wijd	Er ligt een gemakkelijk te maken punt
Over de hele	Bedoeld wordt de hele tafel en dat punten worden gescoord op elke plek van de tafel



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,

Voor reserveringen

Av. del Albir 58, (naast de Parking-zondagmarkt)

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:

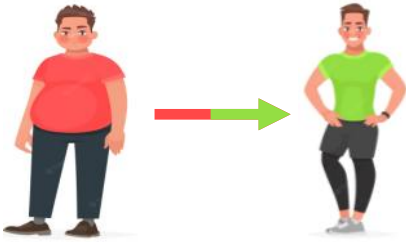
Residencia Patricia Benidorm!



Vamos a comer



Afvallen



Normaal zullen we niet zo gauw vertellen wat het geheim is om af te vallen. Onderstaand echter een verhaal van een wel een heel bijzondere methode om af te vallen. Geloof het of niet, maar het werkt echt!

Een goede kennis was 20 kg. afgeval- len en 2 jaar later nog steeds op ge- wicht. Ook haar dochter en schoonzoon vielen resp. 23 kg en 36 kg. af. Reden genoeg voor mij om eraan te beginnen.

Ik heb een mail gestuurd en geld over- geboekt naar de instantie die mij daarmee ging helpen.

Ik ben diezelfde dag nog met het programma begonnen dat 5 maanden zou duren met een nabehandeling. Mijn vrouw zei nog: “Waar begin je aan”!

Nu na ca. 4 maanden ben ik al 17 kg. gewicht verloren en is mijn omvang met 10 cm verminderd.

U zult zich afvragen hoe ik dat ik heb gedaan.!

Ik heb een programma gevolgd om af te vallen door middel van hypnothe- rapie via internet. Je gaat 1 keer en soms 2 keer naar bed om ca. 20 minu- ten te relaxen met oordopjes in en dan luister je naar je coach.

Je mag alles eten, maar op een andere manier. Je eet 3x per dag een kleine maaltijd en niets tussendoor. Na de eerste week is er een virtuele maagband geplaatst welke ervoor zorgt dat je geen trek hebt of teveel eet. Je krijgt meer energie en voelt je fitter. Ik kon ineens weer normale wandel- ings maken en sliep als een os. De mensen die mij kennen, hebben allemaal het resultaat gezien.

ZIEN IS GELOVEN

Voor mensen die ook willen afvallen, waarbij het op een traditionele maar niet wil lukken en veronderstellen deze methode eventueel te kunnen volhouden, adviseer ik eens een kijkje te nemen op de website “ikveranderwel.nl”

Guus

PS. Dit programma werkt ook als je wilt stoppen met roken!

Wat doet een virtuele maagband?



Eenmaal een **maagband** geplaatst in hypnose zal het onderbewustzijn zich gedragen alsof er daadwerkelijk een operatie heeft plaatsgevonden. Dit resulteert in een vol gevoel nadat je **wat** gegeten hebt. Dit volle gevoel zorgt er weer voor dat je geen zin meer hebt om iets te eten waardoor je dus eigenlijk minder eet.

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

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 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

BRIDGE-VERHAAL

Vandaag ben ik getuige geweest van een spel, dat ik absoluut niet begrijp.



Aan de *eerste* tafel zaten vier mensen, die vredig met elkaar zaten te praten, totdat een soort opbieden ontstond, waarbij steeds hogere getallen werden genoemd. Eén van de vier werd hierdoor kennelijk zo boos dat hij zijn kaarten op tafel legde en niet mee wilde spelen. Degene tegenover hem probeerde nu alleen verder te spelen. De stemming bleef echter grimmig, want ik hoor de termen als: ‘geef maar de kleine schoppen’ en ‘nu een hoge schoppen’.

Aan de *tweede* tafel zaten enkele lieden, die kennelijk in de confectie-industrie werkzaam waren. Ze spraken tenminste over ‘veel ruiten’, ‘passen’, een mooie lengte’ en dat ‘alle snits goed zaten’.



De *derde* tafel was bezet door enkele artsen, die over hun patiënten aan het praten waren. Er werd o.a. gesproken over ‘de blinde’ en over ‘te zwakke harten’, waarmee je beter niet kon ‘springen’. Ook werd er gesproken over iemand die te weinig ‘harten slagen’ had. Eén van hen was waarschijnlijk chirurg, want hij vertelde, dat hij er niet alles had kunnen uitsnijden.



Aan de *vierde* tafel ging het wel erg frivool aan toe. Het was zo erg dat ik mij bijna schaam om erover te vertellen.

Een man zei tegen een dame, die tegenover hem zat: “Wilt u zo vriendelijk zijn om al uw moois op tafel te leggen?”, waarna ik de dame tegen hem hoorde zeggen: “vindt u ze niet prachtig?. We zijn weliswaar kwetsbaar, maar ik kon uw invitatie toch niet afslaan.”.Tijdens het spelen werd er ook nog gefluisterd ‘tweede man laag’ en ‘derde man doet wat hij kan’. Maar toen ik ze ook nog hoorde praten over iemand met een prachtige opening en een kale heer, die een vrouw had gedekt, had ik er genoeg van en ben weggegaan.

D impression



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, Herttenpaté
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.



GEGAAN OP HARTEN

*klaverjas fluks gevat
kaarten net gedicht dan snel
uit voor roem en pit:
'snel gedacht snel gegaan'*

*het is daarom van den droeve
dat ik als hartenkreet lig te troeven
niet als ruiten-nel, schoppen-stuk
of als kleffe klaverkoning*

*want krijten is slijten
hartekreet geeft sleet*

*gelukkig nellie heeft mij genomen
klaverpas is mij goed bekomen*

*ik lig nu in haar bovenste lade
in haar collectie zedig-hartendief
bij net gedicht*

*hoewel haar koontjes
nog kleuren van krijtend hartgerief
van ons kranig achterommetje*

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 bij-
drage 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** 

 **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

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/>

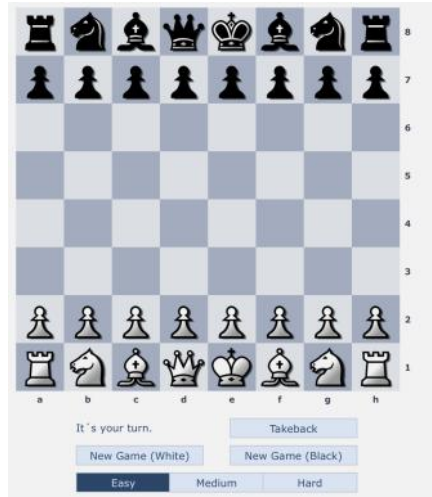
Voor schaken:

<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.

moelijkheidsgraad: extra makkelijk.

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



Crypto november

Voor de echte brein-krakers onder ons weer een cryptogram. De oplossing en hints zijn te vinden op website: <https://puzzelclub.be/puzzels/1841.html>

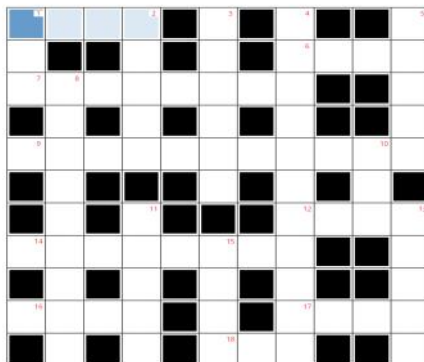
Op deze site zijn vele andere cryptogrammen te vinden en talloze andere spellen! Leest u de digitale versie van deze PF dan alleen even op het cryptogram klikken!

Horizontaal

1. aantal panden waarin ik studeer (4)
6. bloem om in het oog te houden (4)
7. drankje voor een verdediger (8)
9. met opdienen in stand houden (11)
12. een opsomming rond een schilderij (4)
14. ladderwagen voor kinderen (8)
16. schuif van adel (4)
17. het verhaal van een verwarde poes (4)
18. geef die kip aan ze (3)

Verticaal

1. dit bontje wurgt je (3)
2. haar drinkgerei (5)
3. het paard kijkt wezenloos naar haar uiteinde (6)
4. het is onmogelijk dat je wordt geweerd (11)
5. Duits hout (5)
8. het ontdekt-woorden met diefstal (9)
10. een boom van een meid met katjes (3)
11. doe beroep op fruit (5)
13. soort geboetseerd beeld (5)
15. deze wordt überhaupt gevormd zonder puber (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

Op 16 oktober konden de leden weer van heerlijke zelfgerookte zalm komen genieten. We hadden daarvoor weer twee hele zalmen vakkundig en (bijna) graatloos in stevige moten laten snijden.

Aad Kooiman bediende de rookovens waar hij inmiddels heel bedreven in is geworden. Het resultaat was er naar; heerlijke zalm, precies goed gaar en met helemaal de goede lichte rookmaak.

Het keukenteam verzorgde weer de groenten, de friet de sauzen en het heerlijke toetje.

Vanwege het warme weer zaten we niet, zoals gebruikelijk, op ons grote overdekte terras maar binnen in de grote zaal maar dat kon de pret niet drukken. Het was weer heel geslaagd!



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.



Voor informatie bel
uw contactpersoon
(Ambulance en eerste hulp):
Astrid ten Zeldam:

639 312 615

informatie@clinicabendorm.com

Tarieven elektriciteit

In Spanje kun je op internet per dag bekijken op welk moment je het beste b.v. je vaatwasser, je wasmachine of droger kunt laten draaien.

Op **tarifaluzhora.es** kun je precies zien op welk tijdstip het verbruik het goedkoopste is. Tijden met een rood balkje zijn het duurst, die met een oranje balkje minder en met groen het minst hoge tarief van die dag.

In het voorbeeld van 23 oktober zie je dat het laatste tarief wordt berekend tussen 15.00 en 16.00 uur en het hoogste tussen 21.00 en 22.00 uur.

PRECIO DEL KWH DE LUZ POR HORAS

00h - 01h: 0.11828 €/kWh
01h - 02h: 0.111 €/kWh
02h - 03h: 0.10161 €/kWh
03h - 04h: 0.10366 €/kWh
04h - 05h: 0.10359 €/kWh
05h - 06h: 0.10403 €/kWh
06h - 07h: 0.10209 €/kWh
07h - 08h: 0.10889 €/kWh
08h - 09h: 0.10876 €/kWh
09h - 10h: 0.11283 €/kWh
10h - 11h: 0.1039 €/kWh
11h - 12h: 0.09936 €/kWh
12h - 13h: 0.09358 €/kWh
13h - 14h: 0.0848 €/kWh
14h - 15h: 0.04463 €/kWh
15h - 16h: 0.0342 €/kWh
16h - 17h: 0.0347 €/kWh
17h - 18h: 0.09361 €/kWh
18h - 19h: 0.12597 €/kWh
19h - 20h: 0.16125 €/kWh
20h - 21h: 0.1728 €/kWh
21h - 22h: 0.18167 €/kWh
22h - 23h: 0.17458 €/kWh
23h - 24h: 0.153 €/kWh



Autobedrijf Eddy Kramer

www.eddykramer.com
Tel: 0034 965845401



Verkoop (nieuw en gebruikt) - ITV/APK keuringern
Reparatie alle merken—invoer
Spuut en plaatwerk—Bandenservice
Autoverzekering



← Garage:
Partida el Planet 156L

Verkoop: →
Partida El Planet 159G
(N332)
03509 Atea (Alicante)



info@eddykramer.com
Tel: 0034 965845401

ventas@eddykramer.com
Mob: 0034 609603215

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

Wat zijn tapas in Spanje



Een tapa (meervoud: tapas) is de aanduiding voor een Spaans aperitiefhapje. Traditioneel is een tapa een eetlustopwekkend hapje dat in Spaanse cafés bij een alcoholhoudend drankje (bier, wijn, sherry) wordt genuttigd. Soms worden in Spaanse cafés bij het bestelde drankje automatisch één of meerdere tapas gratis gegeven.

(Bron: Spanje Vandaag)

De oorsprong van de tapa is omstrede, maar vast staat dat het woord “tapa” is afgeleid van het Spaanse werkwoord “tapar” hetgeen afdekken of bedekken betekent. “Tapa” is dan ook letterlijk te vertalen als “deksel”.

Op basis van deze betekenis wordt vaak verondersteld dat tapas zijn ontstaan uit de gewoonte om een drankje letterlijk met een stuk brood en/of een plakje ham af te dekken, dit om te voorkomen dat er bijvoorbeeld vliegen in het glas zouden komen.

Gebruik

Hoewel de tapa oorspronkelijk een tussendoortje was, worden ze in Spanje ook wel geconsumeerd als maaltijd. Ook buiten Spanje worden tapas in tapasbars als avondmaaltijd aangeboden, al lijken de “Amerikaanse”, “Nederlandse” of “Duitse” versies van tapas niet altijd op wat men in Spanje tapas noemt.

Voorbeelden

Er zijn honderden soorten tapas, die sterk per regio verschillen, zoals serranoham, olijven, calamares (gefrituurde inktvisringen), kaas, tortilla en albondigas (Spaanse gehaktballetjes).

In de noordelijke regio's, waaronder Baskenland, gaat het meestal om “pintxos”,

kleine stukjes brood belegd met allerlei verschillende ingrediënten (vis, vlees, vegetarisch of een combinatie ervan).

- Tortilla de patatas (aardappelomelet)
- Pinchos of Pintxos (kleine belegde broodjes)
- Gemarineerde ansjovis
- Aioli (olie-lookbereiding, gebruikt als saus voor inktvisringen, gamba's, ...)
- Albondigas (gehaktballetjes in tomatensaus)
- Chorizo al vino (in wijn gemarineerde chorizo)
- Calamares (gefrituurde ringen van de pijlinktvis)
- Gevulde of gefrituurde champignons
- Patatas bravas (gebakken aardappelen in pikante tomatensaus)
- Gemarineerde olijven
- Gezouten amandelen
- Morcilla (bloedworst)
- Pimientos de Padrón (kleine paprika/pepersoort)
- Caracoles (slakken)
- Cola de toro (stierenstaart)





EURO
CLÍNICA RINCÓN

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	
Gynaecoloog	Longarts
Cardioloog	Neuroloog
Dermatoloog	Radioloog
Uroloog	Chirurg

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 verzorging en verzorging aan op alle niveaus.
Tel.: (0034) 608 218 626 (24 uur)
thuiszorg@euroclinarincon.com
www.thuiszorgeuroclinarincon.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

Let op de stiekeme stroomvreters!

Op pagina 29 in dit blad staat een duidelijk overzicht van de tarieven van elektriciteit per tijdseenheid.

Die tarieven variëren heel sterk; het goedkoopste tarief is bijna 4 x goedkoper dan het duurste!

Als we wat zuiniger willen zijn is het dus zaak op de tijd te letten.

Maar dat deden we vast al, de bekende stroomvreters zoals de wasmachine, de wasdroger, afwasmachine gebruiken we natuurlijk liever niet in de dure uren.

Maar er zijn stroomgebruikers die niet zo bekend zijn. Zo wordt de TV hier in Spanje heel dikwijls gebruikt als een soort radio. Via de sateliet is de Ned. radio prima te ontvangen dus staat de TV niet zelden de hele dag aan.

Hoewel een moderne TV niet zo heel veel stroom meer gebruikt heeft een 55 inch model al gauw 150 watt nodig en de sateliet-tuner soms ook zoiets, Met een beetje pech luisteren we de hele dag naar een radio van 300 watt!

Beter is een losse luidsprekerset zoals wel in gebruik bij een computer of, wel veel duurder, een soundbar te kopen en die direct op de sateliet of internettuner aan te sluiten. Dat is altijd mogelijk en kan met de afstandsbediening van de tuner een zender worden gekozen.

Wel zullen we even op het TV scherm moeten kijken welke zender we horen maar daarna kan die stiekeme stroomvretter direct weer uit en genieten we van de tv-loze radio!

Er zijn nog veel meer stiekeme stroomvreters in huis te vinden, volgende keer weer een andere.

JdeK

Betekenis van enkele Emoji gezichten



Emoji's zijn ontworpen om jezelf in elke situatie uit te kunnen drukken. Sommige zijn gemaakt met het idee om te laten zien dat je gelukkig bent, andere om te laten zien dat je ergens over verrast bent, dat je verdrietig bent of iets anders wilt doen. Meestal zul je zien dat elke situatie waarin een emoji vereist is het een echte emotie achterlaat. Of die emotie nou positief of negatief is, hangt helemaal van jou af. Onderstaand enkele populaire emoji's en hun betekenis.



Het zeer populaire grijzend gezicht is een teken van blijheid en het laat ook zien dat je plezier en humor hebt.



Het knipogend gezicht wordt gebruikt om een grapje te maken en om positiviteit uit te drukken of om te relativiseren. Je kunt het ook op een ironische manier gebruiken, suggestief of affectief, wat je wilt.



Het zien van een grijzend gezicht met ondeugende ogen geeft duidelijk aan dat het om een leuke situatie gaat. De persoon waarmee je aan het praten bent, heeft een hoop plezier, dus waarom jij niet?



Over het algemeen is het gebruik van deze emoji een teken van genegenheid, liefde of om uit te drukken dat je verheugd of gepassioneerd over iets bent.



Deze emoji gebruik je als je over eten wilt praten en het geeft aan dat je iets erg lekker vindt.



Wanneer je iemand leuk vindt kun je deze emoji gebruiken. Je kan het ook gebruiken als je iemand duidelijk wilt maken dat je dol op hem of haar bent.



Normaal gesproken gebruiken mensen deze emoji wanneer ze zich zorgen maken of zich irriteren.



Het wijze gezicht is niet zo populair maar representeert een gekke activiteit, feestjes en het hebben van plezier en het laat zien dat je geniet van het moment.



Het koesterend gezicht laat warmte en genegenheid zien. Het is een mooie introductie om met anderen blijheid en vriendschap te delen.

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

Help mee de NVCB-flyer te verspreiden!

We hebben een leuke, wervende flyer gemaakt al zeggen we het zelf.

Het is voor de vereniging belangrijk dat deze flyer ruim onder de Nederlandstalige bewoners van de Costa Blanca wordt verspreid.

Daar kan en mag iedereen bij helpen, neem er ook een paar mee voor de Nederlandstalige burenen in uw appartementengebouw, op de camping of in uw Avenida.



Doen! We hebben er genoeg!



The Banana Tree
Avenida de 1 Albir
Albir



Beoordeling
Sfeer **6,9**
Eten **6,9**
Bediening **5,9**

Een vriendin heeft mij op dit Thais Restaurant opmerkzaam gemaakt. Ze gaat er vaak ging eten en het is volgens haar goedkoop en ook nog lekker. Welnu op de nationale feestdag van Spanje, 12 okt. ga ik met mijn partner hier s' avonds eten.

Als je de sfeer proeft en het bananenboomachtige plafond ziet, waan je je in Thailand. Het restaurant bestaat uit een zaal met aan elke kant en smalle zitgang. Ook is nog een groot terras maar we kiezen voor binnen.

Het is druk en het duurt vrij lang voordat we de menukaart krijgen en het dagmenu zit er niet bij. We moeten daar speciaal omvragen. Tja..! De menukaart is onvoorstelbaar uitgebreid, met mooie namen maar we kiezen in deze tijd van inflatie toch voor het dagmenu.

's Avonds en op zon- en feestdagen echter betaal je hiervoor helaas meer dan normaal s'middags (€ 10,95) en in de middag is ook de wijn begrepen. Voor het menu betalen we nu € 12,95 excl. de rosé van € 9,00.

De wijn is prettig drinkbaar en fruitig, best lekker. Als *voorgerecht* uit het dagmenu kies ik voor de wantun soep, rijkelijk gevuld en met de goeie sojasaus, erg smakelijk. Ook over de sla die in een bowl gereserveerd wordt heeft ze niet te klagen. Als *tussengerecht* kiezen we voor een stokje kippensaté met kruiden en pinda saus. Lekker maar helaas missen we een stukje stokbrood. De kaart bestaat ondermeer uit 5 hoofdgerechten. Zij kiest de knapperige eend met champignons en ik de eend met zoetzure saus en noedels. Beide gerechten zoals je dit bij een chinees eet. Niks op aan te merken.

Eerder dronk ik nog een watertje (€ 2,00) zodat ik nog een glas rosé meer had. Ik ergerde me aan de slechte bediening, die kwam maar niet. Nou ja het ijsje met slagroom als toetje en de chupito komen nadat ik bij het buffet heb afgerekend. Toch nog vlug... gelukkig, want ondertussen zitten we er al meer dan 2 uur.

Als je tijd hebt en 's middags wilt gaan eten is de € 10,95 in deze tijd erg goedkoop, 4 gangen incl. wijn!!!

Vriendin heeft gelijk: het is goedkoop en het eten is best smakelijk.

Smulpaap, Jean G



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
ASESORIA DE SEGUROS
LUXURY HOUSES
SALES & RENTAL



REISBURO
VERZEKERINGSMAKELAAR
LUXE HUIZEN
VERKOOP & VERHUUR

VLIEGREIZEN 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



Pijn in lies

Een veel voorkomende klacht die vaak wordt gezien in de praktijk is een pijn die in de liesregio zit. Deze pijn straalt dan vaak uit in de bil, heup en via de voorkant van het bovenbeen naar de knie. Daarbij is dan ook vaak het opstaan vanuit een stoel lastig en pijnlijk en de trap omhoog lopen geeft een beklemmend gevoel in de lies. Veelvuldig wordt (terecht) gedacht dat er sprake is van slijtage van de heup of arthritis.

Echter ligt daar met deze combinatie van symptomen bijna nooit de oorzaak van deze klachten. Na grondig onderzoek blijkt meer dan vaak dat er sprake is van een bekkenverwringing. Omdat de heup zijn gewricht maakt met een bekkenhelft, komt het heupgewricht in een verdraaide toestand te staan. Hierdoor komt er een pees, de psoaspees, in de lies onder een ligament beklemd te zitten en raakt geïrriteerd. Hierdoor kan ook instabiliteit ontstaan en zakken mensen met deze klacht vaak door hun been.

De pijn aan de bil wordt veroorzaakt door een constante irritatie van het bekken-gewricht, het sacro-iliacaalgewricht met de hierbij behorende spierspasmus in de bilpartij. Door de standsverandering is de afstand tussen bekken en knie vergroot en trekt deze spier aan het gewrichtskapsel en geeft nog meer druk op de slijmbeurs in de heup waardoor liggen op die zijde vaak onmogelijk is en draaien in bed ook weer pijnlijk is in de lies. Daarbij kan er ook sprake zijn van irritatie van de ischiassenuw die een tinteling of diepe pijn geeft in het gehele been. Deze klacht is dus een complexe aandoening met vele biomechanische verbindingen die elkaar beïnvloeden en een uitgebreid klachtenbeeld veroorzaken.

U begrijpt dat een nauwkeurige diagnose essentieel is om deze klacht goed te kunnen behandelen. In onze praktijk zijn wij gespecialiseerd in het behandelen van deze klacht. Uw chiropractor Jason Gast gebruikt chiropractie, maar ook technieken uit de sportfysiotherapie, revalidatie en om deze klachten te verhelpen. Hierdoor krijgt u een unieke behandelingscombinatie die eigenlijk alleen in onze kliniek wordt toegepast.

Helaas is chiropractie in Spanje een niet-beschermde beroep en mag iedereen zich chiropractor noemen. Veelvuldig zeggen patiënten dat ze al bij een chiropractor zijn geweest, waarna blijkt dat dit een therapeut is die zichzelf uitgeeft als chiropractor. Check dus altijd of een chiropractor aangesloten is bij de Spaanse chiropractie associatie op www.quiropractica-aeg.com. Ook als u al bij een geregistreerde chiropractor bent geweest is het waard onze kliniek eens te bezoeken.

Zoals eerder gezegd is onze aanpak van behandelen uniek en zeer succesvol. Wij hebben ons inmiddels gespecialiseerd in het behandelen van bovenstaande klacht en helpen elke dag veel mensen van deze klacht af.

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

of Altea, tel: 965 841 950

Quiropráctica - Jason Gast (Doctor in Chiropractic)

Adverteerders		pag.
Annemieke Rood MCS		14
Autobedrijf Eddy Kramer		29
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 ook aan onze adverteerders!	30
Restaurant d'els Artistes		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		26
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

Hoofdvesting 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