

PORFAVOR

NVCB

Oktober 2023

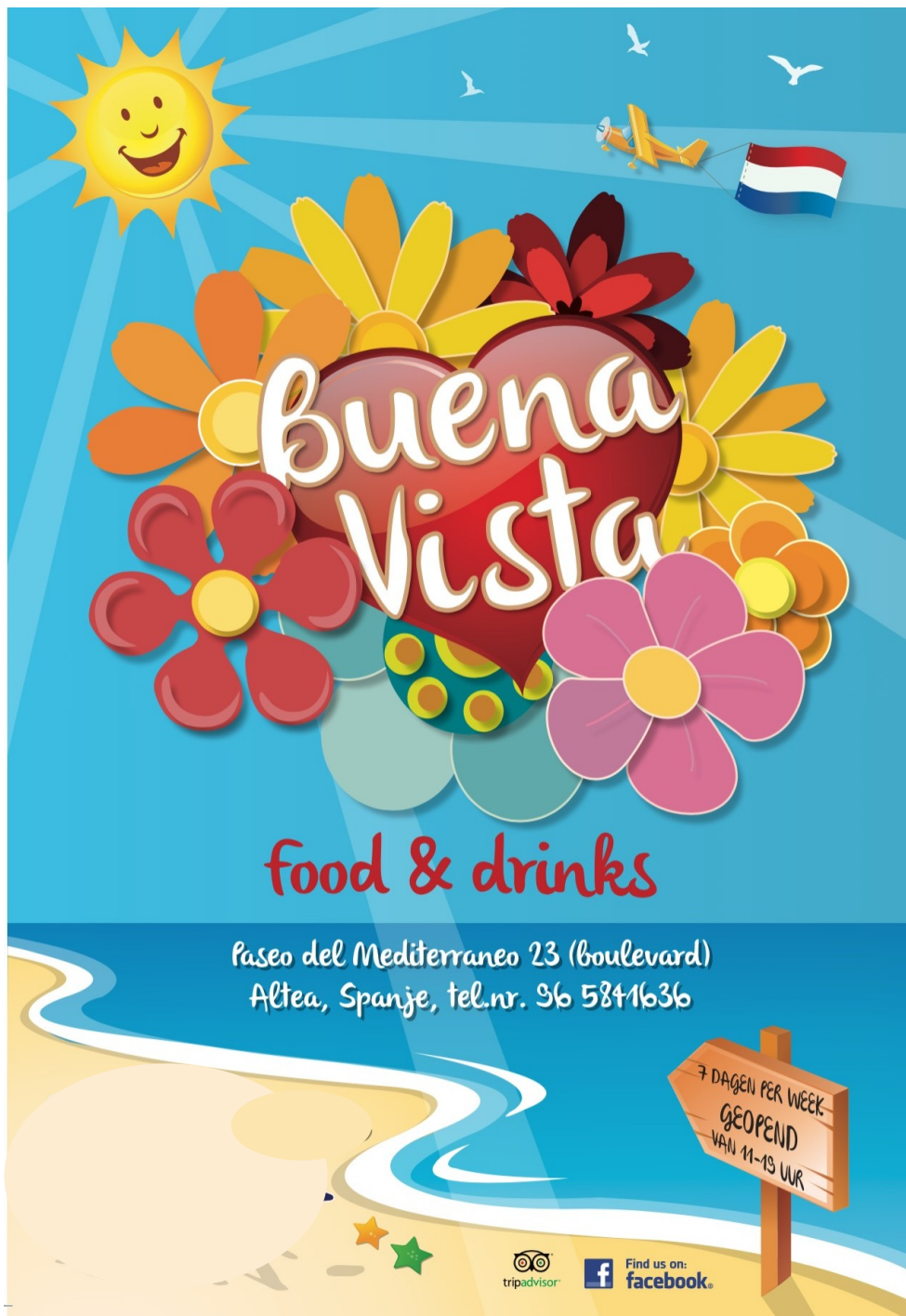
OPEN DAG

Zaterdag

7 oktober

van 11.00

tot 15.00 uur



The poster features a vibrant blue sky background with a smiling sun, a yellow airplane flying a Dutch flag, and several colorful flowers. The text 'Buena Vista' is written in a large, white, bubbly font on a dark red heart-shaped background. Below it, 'food & drinks' is written in a red, cursive font. The address 'Paseo del Mediterraneo 23 (boulevard) Altea, Spanje, tel.nr. 96 5841636' is printed in a white, sans-serif font. At the bottom, there is a wooden signpost on a sandy beach with the text '7 DAGEN PER WEEK GEOPEND VAN 11-19 UUR'. Logos for TripAdvisor and Facebook are also present.

Buena Vista

food & drinks

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

7 DAGEN PER WEEK
GEOPEND
VAN 11-19 UUR

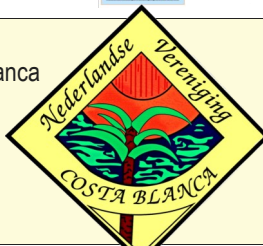
tripadvisor

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><i>Voorzitter</i> Bernardina Martini Tel. 608 541 299 voorzitter@nvcb.net</p>	Overzicht vaste activiteiten	4
<p><i>Secretaris</i> Janny de Boer a.i. secretaris@nvcb.net</p>	Functies en taakverdeling	5
<p><i>2e secretares</i> Jeanne Hendrikkx</p>	Voorwoord voorzitter	6
<p><i>Penningmeester</i> Aad Kooiman penningmeester@nvcb.net</p>	Evenementenkalender	7
<p><i>Lid</i> Wim de Vos Tel. 602 657 388 w.a.devos@gmail.com</p>	Bestuursmededelingen	8
<p><i>Lid</i> Maria Del Pilar-van Oord</p>	Plannen voor het nieuwe seizoen	9
<p><i>Lid, vacant</i></p>	Meer plannen voor het nieuwe seizoen	11
	Cursus Paverpol	13
	Redactie/Klaverjassen/Wie o Wie	15
	Recept	16
	Camino de Santiago	17
	Camino de Santiago, vervolg	19
	Bridge gaat weer van start	21
	van Martin Overdevest	22
	Martin Overdevest, vervolg	23
	Ontspanning	25
	Fotogalerij	27
	Octoberfeste La Nucia!	29
	Column	31
	Ontstaan van Spanje	33
	Nuttige Telefoonnr's / verhaal G. Erren	34
	Restaurant recensie De Lab	35
	Kaki's zijn gezond	37

Op de cover: Foto tijdens een van de open dagen op het terras van NVCB

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	Computer hulp
	11.00	12.00	Inloop Info verzekeringen door Martin Overdevest*
	10.00	12.30	Biljarten Libre
	11.30	12.30	Lichte lunch
	13.30	17.00	Klaverjassen, jokeren. Vrij biljarten.
Dinsdag	10.15	12.00	Biljartles
	13.30	18.00	Bridge <i>Inschrijven vóór 13.15 uur</i>
Woensdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden
	11.00	12.30	Spaanse les beginners
	13.30	17.00	Klaverjas en Jokeren. Vrij biljarten, Schaken
	14.30	16.00	Jeu de Boules (alleen na onderlinge afspraak)
Donderdag	10.00	13.00	Crea:Schilderen,Tekenen, Vrij biljarten
	13.30	17.00	Lezingen e/o cursussen
	13.30	18.00	Bridge <i>Inschrijven vóór 13.15 uur</i>
	15.45		Bowlen (in Bowlingcentrum)
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)
	11.30	13.00	Spaanse les
Zaterdag	10.00	13.00	Biljarten Driebanden (bij voldoende belangstelling)
			Bingo (1 x per maand, zie evenementenoverzicht op de website)
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 maandagmiddag is vrij biljarten zeker mogelijk.

Funcities/Taakverdeling seizoen 2023-2024

Biljarten	Alphons Bogers	0034 640 541 487
Bridge	Aart van Nes	
Bowlen	Aad Wessling	0034 965 878 814
Bridgeles	Wie wil dit gaan doen?	?
Computers	John de Kievith	
Coördinatie keuken	Jeanne Hendrikx	
Evenementen	Annemieke Post	
Entertainment	“	
Reizen		
	Maria del Pilar/Arie van den Oord	
Gastvrouwen	Anke Kooiman Chris van Gennip	
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	Vacant	evenementen@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 tennisterrein 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

De vaste telefoon
op de bar is weer
in gebruik!
Met een nieuw
nummer:
0034 865 719 812

Voorwoord voorzitter



Beste Leden van de NVCB

De zomer is voorbij kunnen we eigenlijk niet echt zeggen hier. Het weer is nog echt zomers.

Zo'n nazomer is genieten, zowel door de leden onder u die de zomer in Nederland doorgebracht hebben als ook degenen die hier gebleven zijn.

Maar gisteren is de herfst officieel begonnen. Mag nog wel even blijven zo'n herfst.

Voor onze vereniging is de komst van de herfst de start van het seizoen, te beginnen met de Open Dag op 7 oktober. We verwachten weer een grote belangstelling en vele nieuwe inschrijvingen.

Iets anders.

Soms is het goed om ook eens het clubblad van een andere Nederlandse vereniging of club te lezen. Zo kreeg ik van een collega het ledenblad van de NVVC, de Nederlandse Vereniging van Calpe aangereikt.

En ja hoor, daarin de aankondiging van de mogelijkheid om uw Nederlands paspoort of ander reisdocument te vernieuwen in La Nucia. De precieze datum is nog niet bekend, maar mocht u aan de beurt zijn dit jaar, kijkt u dan vooral op de website van de Nederlandse ambassade. Daar vindt u ook het formulier dat u moet invullen om van die mogelijkheid gebruik te maken.

Verder wens ik u vooral een fijn verenigingsjaar bij de NVCB.

Bernardina Martini, voorzitter

Evenementenkalender

NEDERLANDSTALIGE CLUB AAN DE COSTA BLANCA 2023-2024 NVCB Maandoverzicht

Iedere maandag inloopochtend.

Gezellig met elkaar een praatje maken, een kop koffie of thee drinken en de mogelijkheid voor een lichte lunch.

Oktober

zaterdag	7	Open Dag van 11.00 – 15.00	
vrijdag	13	Octoberfest in La Nucia	opgave bij de bar
zaterdag	14	Workshop Paverpol	Anke K en Anita
zondag	22	BARBECUE	Aad K, Maarten en Rene
			Guus zorgt voor sausen en salades
zaterdag	28	Bingo plus maaltijd, Pasta+groenten	Jeanne, Yvonne, Anke vdN, Joke
maandag	30	Algemene Leden Vergadering NVCB 10.00 uur	



November

zaterdag	11	Puzzel Wandeltocht	Yvonne en Anke vdN
vrijdag	17	Bezoek IKEA en schoenenfabriek	Anke Kooiman
zaterdag	25	Bingo en stampot maaltijd	Guus en Annemieke

December

dinsdag	5	Sinterklaas	
donderdag	7	Binnen versieren in kerstsfeer	Anke Kooiman
vrijdag	22	Kerstdiner	afhankelijk van mogelijkheid
maandag	25	Kerst inloop met kerstbrood	Yvonne, Anke vdN en Joke
zaterdag	30	Oliebollen bakken	Aad en ?
	30	Oudejaars Bingo	Anke en Jeanne

Januari

zondag	7	Nieuwjaarsreceptie	
zaterdag	13	Open Dag	
zondag	21	Indische maaltijd	Guus en Annemieke
zaterdag	27	Puzzel Bloesemtocht	

Alle maaltijden starten om 14.30 uur

NVCB Jubileumjaar



Bestuursmededelingen

Berri Berkhout



Helaas is plotseling Berri Groeneveld, onze betrokken en bewaarde secretaris overleden.

Zij was niet alleen een goede secretaris, maar ook een echt mensenmens.

Ze leefde mee met leden die het niet makkelijk hebben vanwege familieomstandigheden of gezondheidsproblemen.

Ook was ze bereid om de functie van ombudsvrouw op zich te nemen. Dit ondanks haar eigen gezondheidsproblemen.

Ze sprak vloeiend Spaans en kende de wegen naar instanties goed vanwege haar lange arbeidsverleden in ons gastland Spanje.

Verder was ze gek op haar jonge Siamese katjes. Gelukkig hebben die een thuis gevonden bij haar kleinzoon.

Lieve Berri, we zullen je heel erg missen.

Namens de leden van de NVCB,

Berny Martini, voorzitter

ALV

Algemene Ledenvergadering NVCB

Op 30 oktober 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

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 2023-2024.

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

Ledenadministratie

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

Plannen NVCB 2023

DOE MEE....!

De NVCB is er voor opgericht om het verblijf in Spanje aangenamer te maken.

Nu is een aangenaam verblijf heel fijn maar soms willen we naast lekker eten en leuk beziggehouden worden ook weleens het gevoel hebben nuttig bezig te zijn, iets voor anderen kunnen betekenen eigenlijk. Sommigen gaan daar nogal ver in; zij worden bestuurslid of vrijwilliger en verzetten, al dan niet achter de schermen, de bergen werk die nu eenmaal nodig zijn de vereniging als de onze draaiende te houden.

Lang niet iedereen zal daarvoor voelen, we komen nu eenmaal naar Spanje om te genieten, werken hebben we in ons leven al genoeg gedaan. Toch willen de meesten wel "iets" voor de vereniging doen maar zijn daar voorzichtig mee omdat niet zelden dat "iets" uitgroeit tot een halve dagtaak....!

Juist dat willen we voorkomen door meer mensen te vragen wat voor de vereniging te doen. Kijk eens naar de ideeën en plannen verderop in dit nummer, maar voor een eigen nieuw idee zal er altijd plaats zijn.

Maar het kan nog verder gaan, zo zou een klein clubje mensen éénmaal per jaar iets leuks kunnen verzorgen. Eén keer maar in een seizoen, een ander clubje doet of verzint weer een ander feestje. Zo blijft het leuk om te doen Te denken valt aan iets als Carnaval, Kerst, Valentijns puzzelrit, Oudjaarsfeest of een leuke reis, maar ook hier zijn nieuwe ideeën welkom.

Bestuur



We hebben vele, min of meer concrete, plannen voor activiteiten in het komende seizoen.

De vaste activiteiten en evenementen staan natuurlijk voor in dit nummer, maar er zijn nog veel meer geweldige ideeën die met een beetje moeite en inzet een waardevolle uitbreiding van onze activiteiten kunnen worden.

Zo is er weer belangstelling voor **Line Dance**. Leuk om te doen en zeker ook met een heilzame invloed op wat strammer wordende ledematen.

Iets met **muziek en/of zang** is een al lang gekoesterde wens, Als er leden zijn die in een groepje muziek willen maken dat zal daar alle gelegenheid voor zijn.

Een zangkoortje is al meer met wisselend succes geprobeerd. Zou heel leuk zijn als er weer eens een poging wordt gewaagd.

Jaren hadden we een succesvolle **Entertainmentgroep** die elk jaar een geweldige show realiseerde. Door het ontbreken van de noodzakelijke verjonging en een lange pauze door de coronapandemie bestaat die groep niet meer.

Het zou geweldig zijn als er weer een artistiek leider zou opstaan die deze geweldige NVCB-traditie weer leven in kon blazen!

Er is een idee voor een vaste **Pubquiz**. Een soort trivia maar dan met meerderen in ons clubgebouw. Kennisvragen over geschiedenis, sport, aardrijkskunde, muziek, cultuur: alles is mogelijk.



servitur s.l.



Begeleiding voor Nederlanders omtrent

- Erfenissen**
- Testamenten**
- Estate Planning**
- Juridisch advies koop-verkoop o.g.**

Edif. SERVITUR, El Planet 7 Ctra. de Finestrat (CV758),
 03502 BENIDORM (España) Tel.: (+34) 96 585 0891
 • E-mail: servitur@servitur.es • www.servitur.es

RESTAURANTE nuevo **Alcazar**

CREATIEVE & SELECTE KEUKEN

LUNCHMENU € 19.90 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)

Plannen

Op een antwoordformulier beantwoorden teams quizvragen die de quizmaster stelt. En degene met de meeste punten wint.

Gedacht wordt ook aan ook aan een **Muziekbingo** dat werkt hetzelfde als een normale bingo, maar in plaats van getallen staan er liedjes op je bingokaart en in plaats van een bingomolen staat er een dj! De dj mixt tal van liedjes, al dan niet binnen een thema, aan elkaar. Hoor je een liedje dat op jouw bingokaart staat? Streep 'm af en wie weet heb je als eerste bingo! Meezingen is toegestaan!

Naast onze Spaanse les op woensdag en vrijdag lijkt het ons leuk om wekelijks een ongedwongen **Spaans conversatie-uurtje** te houden. Gezellig kletsen in een groep maar wel zo veel mogelijk in het Spaans...! Iedereen mag meedoen ook al spreek je maar een paar woordjes Spaans. Onze Maria Del Pilar wil daarmee beginnen.

Ook is er het plan voor een **wekelijkse spelletjes middag**. Zoals we dat nu al een paar keer in het seizoen doen met darten, meerdere bordspellen en sjoulen.



Een langer bestaand idee is de **kookgroep**. Met een groep gezellig kokkerellen en met het resultaat lekker samen dineren!

Ook heel geschikt voor hen die hun kookkunst willen verbeteren.

De **computerles** wordt ook weer opgestart, naast de maandagmorgen, voor de meer acute problemen, komen er weer structurele

lessen in de verschillende toepassingen voor de liefhebbers.

Als de vaste instructeur zich weer meldt voor dit seizoen komen er ook weer **biljartlessen**. Voor de echte beginners en voor hen die hun vaardigheid van heel lang geleden willen terughalen.

We gaan ook weer **wandelen**, vele jaren hadden we een actieve wandelgroep. Lange tijd zelfs twee, een groep die graag de bergen in ging en een andere die zich de kuieraars noemde. U hoort er meer van.

Van de zondagmiddag willen we een gezellige **inlopmiddag** maken.

Met een hapje en drankje iets soosachtigs met wellicht Formule 1 op de TV of Ger met zijn accordeon. Leuk om na de markt of zo heen te gaan!

Bestuur

Open Dag NVCB 7 oktober

Elk jaar, begin oktober, houdt ook onze vereniging "Open Dag".

De dag is vooral bedoeld om de Nederlands sprekende bewoners van de Costa kennis te laten maken met onze NVCB.

De bezoekers kunnen een indruk krijgen van de activiteiten maar ook vooral de gezellige sfeer proeven en genieten van de mooie locatie.

Kom gewoon eens kijken, het is altijd een gezellige dag en iedereen is van harte welkom! Neem gerust uw kennis en burens mee; er is muziek, een hapje en een drankje.

O, ja, en u kunt zich inschrijven als lid!



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!

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

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

Creatief

Paverpol

In oktober wordt er een workshop Paverpol aangeboden.

Altijd al graag zelf iets moois willen maken? Met materiaal willen werken dat niet moeilijk is en makkelijk hanteerbaar?

Mooi beeld willen maken of een mooie creatie op canvas? Onder enthousiaste en deskundige begeleiding? Dat is nu mogelijk.

Diverse voorbeelden liggen op de Open Dag ter inzage. Kortom het wordt een gezellige dag.

Wanneer: 14 oktober 2023

Tijd: 10.00 – 16.00 uur

Kosten: 20 euro (incl. materiaal en eenvoudige lunch)

Waar: club NVCB, Carrer Lisboa 5
La Nucia

Begeleiding: Ankie en Anita

Max aantal: 10 deelnemers

Wat is Paverpol ?

Ontdek de artiest in jezelf!

Paverpol is een decoratie- en textielverharder. Het is een uniek kunstmateriaal. Paverpol biedt je eindeloos veel mogelijkheden om je creativiteit vorm te geven. Het basisproduct Paverpol is een textielverharder. Hiermee kun je beelden maken, voor binnen of buiten en ook abstracte objecten, muurversieringen, vazen en schalen, dieren, sieraden en maskers. Eigenlijk komt er iedere dag wel een nieuw idee bij. En het leukste is: iedereen kan het!

Paverpol is:

- Duurzaam
- Op waterbasis
- Gebruiksvriendelijk
- Voordelig in gebruik
- Verschillende kleuren
- Weerbestendig



 <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 Alcoi 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

MCS **ANNEMIEKE ROOD** Verzekeringen

Wisseling van de (redactie) wacht.

Na 13 jaar de Por Favor te hebben gemaakt gaan Marianne de Wit en John de Kievith het redactiewerk overdragen aan een nieuwe redactie.

Fred van der Neut zal voorlopig vanaf oktober de redactie waarnemen. Wel is het belangrijk dat er weer een vaste redactie komt. Dus als er leden zijn die het wel leuk lijkt aan de PorFavor mee te werken, dan zijn die van harte welkom!

Ook de nieuwe redactie ziet graag zoveel mogelijk leuke verhalen of foto's binnenkomen voor plaatsing in de Por Favor. Stuur die op naar: redactie@nvcb.net

Bestuur

Klaverjassen weer begonnen

Het is alweer 2 weken geleden dat onze Klaverjasclub is begonnen op

- *Maandagmiddag 13.30 uur en*
- *Woensdagmiddag om 13.30 uur.*

Het was enorm gezellig met een lekker hapje tussendoor. We kunnen best nog wel meer gezellige mensen gebruiken. Ook voor het Jokeren op de *woensdagmiddag*.

We spelen Amsterdams en niet met het mes op tafel.

Kom vrijblijvend een keertje meespielen.

Tot gauw ziens.

Coördinator klaverjas NVCB

Wie o Wie?

In deze Por Favor iemand met wat minder krullen. In het volgende nummer vertellen wij wie het is en wat meer over hem of haar.....



In het aprilnummer van de Por Favor stond onderstaande foto van een lieve krullenbol. Het is een kinderfoto van Nel Pennings-Blinksma.



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

Recept

Caprese met avocado & aardbeien



Ingrediënten

- 4 el balsamicoazijn
- 150 gr aardbeien in plakjes
- 200 gr kerstomaatjes doormidden
- 250 gr minimozzarella's, doormidden
- 1 avocado rijp, ontpit en in blokjes
- 6 el pecannoten geroosterd
- basilicumblaadjes verse en gescheurd
- olijfolie extra vergine, voor het besprenkelen
- zeezout
- zwarte peper versgemalen

In hun kookboek Love & Lemons geven Jeanine Donofrio en Jack Mathews een moderne twist aan aan dit klassieke voorgerecht. Deze variant met avocado en aardbeien is lekker fris tijdens warme (na)zomerdagen.

Een verrassend en makkelijk recept voor een aardbeien caprese met mozzarella en balsamicodressing.

Instructies

Breng de balsamicoazijn in een kleine steelpan op matig vuur aan de kook. Roer hem door, draai het vuur laag en laat het 8-10 minuten pruttelen tot de azijn tot de helft is ingedikt. Laat hem afkoelen.

Leg de aardbeien, kerstomaatjes, mozzarella, avocado, pecannoten en het basilicum in een ondiepe kom of op een groot bord. Besprenkel alles met olijfolie en bestrooi het royaal met zout en peper.

Meng alles voorzichtig en besprenkel het met de ingekookte balsamicoazijn.

Eet smakelijk!



Camino de Santiago: route

In 2021 liep Aart van Nes, een van onze leden, een pelgrimstocht door Portugal. In de Por Favor van dit seizoen laten wij u meegenieten van zijn verhalen.

Het is bijna aan het einde van de eerste wandeldag. We hebben inmiddels 20 km in 6 uur gelopen, 3 uur na onze laatste rustpauze, en kijken uit naar de koelte, rust en versnaperingen die we hopen te krijgen op onze overnachtingsplaats vandaag. Maar die is nog niet in zicht, en onze route beschrijving geeft ook geen duidelijke aanwijzingen.

Onder een paar bomen, op twee stenen bankjes bij een opgravingsgebied, bespreken we de situatie. Ik had gereserveerd in een plaatsje wat hemelsbreed een kilometer of twee van de route ligt. Ons boekje geeft pas een eerste overnachtingsplaats aan na 30 km, maar ik heb buiten de route gezocht naar een plek dichterbij op 22 km, die ons meerge-schikt leek voor een eerste loopdag. Twee uur geleden verlieten we de Taag en op deze plek loopt de aangegeven route door een rivierdal naar de overnachtingsplaats over 10 km. We moeten de aangegeven route dus verlaten en zou het nog max 2 km zijn, maar het lijkt er op dat we aan de verkeerde kant van een heuvelrug lopen. Daar moeten we helaas overheen, en dat is zeker 100 m klimmen en dalen, met 10 kg op onze rug. En er is geen duidelijk pad, dus het is moeilijk de juiste route te bepalen.



We proberen een pad wat langs een droge beek loopt, en ongeveer in de richting gaat van onze waarschijnlijke bestemming. Het wordt steeds steiler. En om deze tijd, 15.00 in de middag, is het nog steeds heel heet. We hebben gelukkig voldoende water mee, en hebben nog een nood voorraad pinda's, voor als het niet anders kan.

We komen op een plek waar twee droge geulen bij elkaar komen. Welke kunnen we het beste volgen? We kiezen de linker en houden van een schuin oog de rechter ook in het oog. Het wordt steeds steiler en de top van de heuvelrug lijkt steeds verder weg te liggen.

We doen ons best. Maar het is de eerste dag en onze benen zijn nog niet zo getraind als straks aan het eind van de tocht. Ab is ijzer sterk. Met zijn 75 jaar gaat hij langzaam, maar wel gestaag door. Hij moet wel weer wennen aan de hitte. Ik heb het geluk dat ik heb getraind in de Sierra Helada, om de dag met 10 kg van Altea naar de antennes en weer terug, en dat werpt zijn vruchten af.

Maar komt onze verrassing: het steile pad loopt uit op een verwilderd asfalt weggetje, en even later bij een kiosk langs de officiële weg naar onze overnachtingsplaats. Na alle inspanningen smaakt de thee in de kiosk extra lekker!

Na wat gekronkel door buitenwijken van de stad en door tunneltjes onder diverse verkeerswegen komen we weer bij de Taag en onze bestemming, een hotelletje met restaurant. Na installatie en douchen genieten we van ons biertje (voor 1 euro) en een lekker visgerecht met een glaasje wijn, voor net iets meer dan 10 euro de man. En dan weten we weer waar we het ook al weer voor doen: verdiende rust na gedane arbeid, en een gevoel dat we weer iets bereikt hebben.

We zijn onderweg van Lissabon naar Santiago, een tocht van ongeveer 640 km, die staat aangegeven als pelgrimroute, en goed is gedocumenteerd. De route staat (meestal)duidelijk aangegeven met gele pijlen op een blauw veld, langs de weg of op kruispunten. Een boekje geeft aan wat de aanbevolen dagmarsen zijn en waar mogelijkheden zijn om te overnachten. Ook staat er aangegeven wat de hoogteverschillen zijn, en waar eventueel tussenstops voor koffie of maaltijden zijn.



www.lacenabynola.com



MOMENTOS BY NOLA

Cocktails & Tapas in Altea

**RESERVATIONS
ONLINE**

BREAKFAST
LUNCH
DINNER
EVENTS
GROUPS

FOR MORE INFO CONTACT MARIA.
MARIA@LACENABYNOLA.COM

LOCATIONS



ALBIR
Avenida del Albir 58



ALTEA
Paseo del Mediterraneo, 20



ALTEA BEACH
Carretera del Albir, 20



CALPE
Calle Dinamarca, 4



MORAIRA
Avenida de la Paz, 26



BENIDORM
Calle Rumania, 26



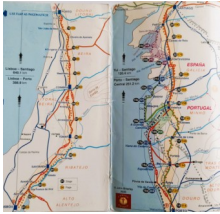
EL CAMPELLO
C. de Sant Vicent, 73



Camino de Santiago: route

Vervolg pag. 17

Wij gebruiken een Engelstalig boekje “Camino Português” van John Brierly, en de kaartjes zijn uit dat boekje.



Wij proberen de route in 28 dagen te lopen, met 1 rustdag in Porto.

Vanuit Lissabon is er één duidelijke route tot Porto, daarna zijn er diverse routes verder naar Santiago. Daarover later meer.

Gisteren zijn we aangekomen in Lissabon. Ab uit Nederland, ik wat eerder uit Alicante. We kennen elkaar al meer dan 40 jaar, nadat we elkaar via onze vrouwen hebben leren kennen. We zijn al vaker met elkaar op vakantie geweest, en 35 jaar geleden waren we al eens in Lissabon, op zijn 40ste verjaardag. Ab loopt al veel langer lange-afstandwandelen tochten, eerst in Nederland, later ook in België en Duitsland, en heeft al 9 keer een pelgrimstocht gemaakt, zes weken lopen van hostel naar hostel naar Rome of Santiago, of op de daarvoor liggende routes door Frankrijk of Duitsland en Zwitserland.

Daarvan heb ik de laatste twee, in Italië en Duitsland, met hem een groot deel meegevoerd. Zo kon ik gebruikmaken van zijn ervaring. Daarnaast hebben we allebei een praktische instelling: een zo goed mogelijke voorbereiding op hoofdlijnen, maar verder komt het zoals het komt, en daar maken we het beste van. We lopen pelgrimroutes niet om religieuze redenen, maar omdat je er goed op kunt voorbereiden door alle documentatie en er veel schitterende natuur en gebouwen langs de route liggen. Bovendien is er avontuur te beleven: wie kom je tegen, haal je je overnachtingsplaats van die dag, wat is er om de hoek van iedere weg, en hoe red je je zo goed mogelijk in onverwachte situaties? En natuurlijk: het tevreden gevoel als je je doel voor die dag hebt bereikt en het biertje dat dan extra lekker smaakt.

Na de eerste trip in 2019, van Florence naar Assisi, waarna Ab alleen doorliep naar Rome, beviel de samenwerking al zodanig dat we plannen maakten voor de volgende trip, de Camino de Português of de Via de la Plata, door Extremadura. Maar door de Corona pandemie was het niet verantwoord om een camino te lopen en te verblijven in slaapzalen met vele mensen in Spanje of Portugal en kozen we voor een route in Duitsland, met minder besmettingen en minder mensen op de route. Dit jaar, 2021, is het er wel van gekomen, en lopen we de gehele route samen tot aan Santiago.

We hadden een kamer gereserveerd in het centrum van Lissabon, dichtbij de kathedraal waar de officiële route begint. Tijdens het inchecken hoor ik op de televisie de nieuwsberichten, en de taal klinkt niet als Spaans, het lijkt meer Oost-Europees. Toch is het portugees blijkt later, als het weerbericht op de kaart van Portugal wordt aangegeven. Doordat ik er wat eerder ben, kan ik alvast wat verkennen: waar kunnen we straks in de buurt goed en goedkoop eten, waar komt Ab straks aan, waar kunnen we morgen vroeg ontbijten.

Nadat hij is aangekomen en spullen in het hotel heeft gezet lopen we naar het restaurant dat ik had uitgekozen. Het menu en de prijs staan aangegeven op een bord aan de voet van een roltrap naar de eerste verdieping van een winkelcentrum, waar het eenvoudige restaurant is gevestigd. We bestellen het menu, maar de dame die ons helpt zegt dat dat er niet is, en de gerechten op de kaart zijn allemaal veel duurder. Ik refereer naar het bord buiten, en er wordt niet begrijpend gekeken. Dus zeg ik: kom maar mee, en neem haar mee naar het bord buiten. Ze knikt verbaasd, loopt naar haar baas, en even later kunnen we toch het menu krijgen, en smaakt het extra lekker. Onze eerste uitdaging op de reis is weer succesvol afgerond. Ons budget is ongeveer 30 euro per persoon per dag. Het hotelletje in Lissabon is iets boven de begroting, maar dat halen we later op de reis wel in. Het goedkope menu is in ieder geval een goed begin.

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

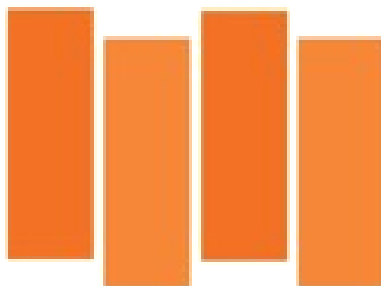
Meer weten over onze 24 uren zorg?

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 NVCB gaat weer van start.

We beginnen op donderdag 5 oktober om 13.30 uur.
 Bij voldoende belangstelling kunnen leden 2x per week bridgen op dinsdag- en donderdagmiddag.

Wij verzoeken u op bridgemiddagen uiterlijk om 13.15 uur aanwezig te zijn zodat de bridgeparen kunnen worden ingedeeld en geregistreerd in het computerprogramma.

Het afgelopen seizoen was er veel animo om te bridgen. We speelden vaak in 2 lijnen. Lijn A voor de meer ervaren bridger en lijn B voor bridgers die nog niet zolang spelen. Dit kwam het competitie gevoel zeker ten goede. Er was voldoende uitdaging om zo goed mogelijk te scoren en ook om de fles wijn te winnen. Bridgemiddagen kenmerken zich door de fijne sfeer met een hapje en drankje tijdens en na afloop vaak met een gezellige evaluatie.



Op dit moment loopt pelgrim Aart van Nes (die het bridgen coordineert) een groot deel van de camino richting Santiago de Compostela. Hij is tijdig terug om samen met zijn partner Joke van de partij te zijn.

Graag tot ziens op 5 oktober of zo spoedig mogelijk.

Janny de Boer

D impression

Van Martin Overdevest

Wist u dat er een nieuwe wet voor huisdieren komt vanaf 29/09/2023?

Nieuwe wet dierenwelzijn

Gezien het grote aantal vragen dat wij ontvangen, zullen wij deze beantwoorden op basis van de informatie die op het moment verzameld hebben.

Wat wil deze wet bereiken?

De rechten van dieren waarborgen en ervoor zorgen dat hun eigenaars in staat en geschikt zijn om ze te houden en te beschermen.

Dieren zullen worden beschouwd als 'wezens met gevoel'.

Wat is vereist voor alle andere niet-gevaarlijke honden?

De persoon die verantwoordelijk is voor het dier moet een Wettelijke Aansprakelijkheidsverzekering hebben om mogelijke schade aan derden te dekken.

De honden in de familie en eigenaars en 'uitlaters' moeten geïdentificeerd worden.

Als u een woonverzekering hebt, raadpleeg ons dan omdat u dit in uw polis kunt opnemen.

Als u geen woonverzekering hebt, kan u een speciale individuele polis voor uw huisdier afsluiten.

Wat is er nodig voor 'Special Handling Dogs' (voorheen PPP - Potentieel Gevaarlijke Honden)?

Dezelfde verzekering als voorheen (voorheen Potentieel Gevaarlijk en nu Special Handling).

Wat is er nog meer nodig?

Een cursus, gratis, online en is geldig voor personen die op dit moment, eigenaar zijn en mensen die een hond willen nemen.

Er is een termijn hiervoor van twee jaar vanaf 29 september 2023 om de cursus te voltooien. Er is sprake dat er waarschijnlijk geen cursus en Wettelijke Aansprakelijkheidsverzekering nodig zou zijn voor het houden van katten.

Huisdieren mogen niet alleen gelaten worden.

Huisdieren mogen niet langer dan drie opeenvolgende dagen alleen gelaten worden.

Honden hebben hier een uitzondering en mogen niet langer dan 24 uur alleen gelaten worden.

Honden mogen natuurlijk niet in de auto achtergelaten worden en huisdieren moeten binnen kunnen verblijven.

Doden van dieren

Het doden van dieren mag alleen plaatsvinden onder veterinaire controle en naar het oordeel van een dierenarts, met als enig doel het voorkomen van lijden of om redenen van gezondheid van het dier, risico voor de volksgezondheid of het milieu, enz. en altijd op de juiste manier. De euthanasieprocedure voor honden en andere dieren mag alleen worden uitgevoerd door diergeneeskundig personeel met methoden die de juiste behandeling van het dier in zijn laatste momenten garanderen. Tevens is de eigenaar verplicht de dood schriftelijk te melden aan de bevoegde autoriteiten, evenals wat er met het lichaam gebeurd is; of het volledig gecremeerd of begraven is.

Maximum aantal honden per huishouden

Volgens de wet mogen er maximaal vijf dieren in een huishouden worden gehouden.

Als men er nu meer heeft, behoeft men zich geen zorgen te maken, want de wet heeft geen terugwerkende kracht.

Register van gediskwalificeerde personen

De nieuwe verordening probeert mishandeling te voorkomen, gedefinieerd als "elk gedrag, door handelen of nalaten, waar-door pijn of lijden wordt toegebracht aan een dier". Een van de concrete maatregelen om dit te voorkomen is de oprichting van een nationaal register van ontzettingen voor het bezit en de active-teiten van dieren (RINTA), dat "de Registratie van de identiteitsgegevens van natuurlijke of rechtspersonen die straf-rechtelijk of administratief zijn ontzet uit de uitoefening van een beroep, handel of commercie met betrekking tot dieren, evenals van het bezit van dieren" zal bevatten.

Wat zijn de mogelijke boetes:

De boetes worden opgelegd naar gelang de overtreding. Kleine overtredingen met boetes van 500 € olopend tot 10.000 €

*Er bestaat nog de mogelijkheid dat bovenstaande gegevens worden aangepast bij het ingaan van de wet op 29/09/2023.

Voor meer informatie over verzekeringen kunt u bij ons terecht van maandag t/m vrijdag / 09.00 uur – 15.00 uur op telefoonnummer 0034.966800020, per email: martin@cbkexpat.com, (alleen) whatsapp: 0034.603235885 of maandagochtend van 11.00 uur tot 13.00 uur in de club NVCB

Met vriendelijke groet.

Martin Overdevest



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

Nederlandstalige medewerkers met hart voor de zaak

www.burothuiszorg.com burothuiszorg@gmail.com



VERZEKERINGSMAKELAAR
Martin Overdevest

- Opstal & Inboedel
- Auto, scooter & E-bike
- Ziektekosten
- Wettelijke aansprakelijkheid

Avda del Albir 155
C.C. Monver, local 23
03581 Albir
www.cbkexpat.com

✉ martin@cbkexpat.com
☎ 0034 966 800 020
📞 0034 603 235 885

Elke maandagochtend aanwezig bij de NVCB la Nucia

COMPUTER - ERROR Apple Windows Android X

Neem contact op met uw PC-hersteller aan huis (MARINA BAIXA)

SNELLE EN CORRECTE SERVICE IN UW EIGEN TAAL!

Problemen oplossen, onderhoud en les

Hugo Jaspers ☎ (0034) 619.82.77.66



Ontspanning

Sudoku

Deze is niet zo gemakkelijk op te lossen, laat je uitdagen!

Veel puzzelplezier !

Lukt het niet dan is de oplossing te vinden op deze website:

<https://123sudoku.nl/>

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

BOBCATS VERZEKERINGEN

Uw verzekeringsmakelaar aan de
Costa Blanca



CALLE SARDINAL 4
03590 ALTEA- BEL OF MAIL ONS NU:

INFO@BOBCATS.ES

0034 965 843 861

WWW.BOBCATS.ES

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

We hebben nog geen nieuwe foto's want het seizoen moet nog beginnen. Daarom een greep uit de foto's van vorig seizoen.

Blijf insturen! Mail de foto's naar redactie@nvcb.net.



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@clinicabenidorm.com

OCTOBERFEST La Nucia 2023

De origineelste en oudste van de Valenciaanse gemeenschap.

Dit FEST vindt plaats van 5 t/m 15 oktober op de parkeerplaats van Olympic Camilo Cano Stadion in La Nucia.

Het bestuur heeft een datum geprikt om met liefhebbers hiernaar toe te gaan en te genieten van een leuke avond. De datum en dag is: vrijdag 13 oktober 2023.

Lijkt het jou leuk, geef je dan zo spoedig mogelijk op zodat wij een tafel kunnen reserveren.

Opgave graag bij de bar van ons clubhuis.

Het Bestuur van de NVCB

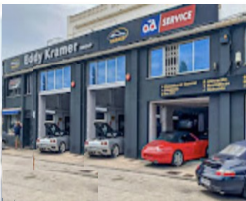


Autobedrijf Eddy Kramer

www.eddykramer.com
Tel: 0034 965845401



Verkoop (nieuw en gebruikt) - ITV/APK keuringern
Reparatie alle merken—import
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
info@verhuizenbelnico.com

• • • • • www.verhuizenbelnico.com

MIJN VRIENDIN EN HAAR ZOON

Mijn vriendin en haar zoon hebben veel *overeenkomsten*. Beiden hebben 3 kinderen, ze wonen in dezelfde stad, als echte francofielen reden en rijden ze graag naar en door Frankrijk om daar op zomer - en of wintervakantie te gaan met op de achterbank hun 3 kinderen. Tot zover een aantal overeenkomsten. Nu de verschillen:

Mijn vriendin rijdt in een Volvo 940.2.3.1.C, geleverd in Nederland tussen 1990-1993, achterwielaandrijving, benzineverbruik 1 op 9,8. Zoon glijdt in een supermoderne elektrisch aangestuurde Tesla Y RDW.

De 3 kinderen op de achterbank bij mijn vriendin deden met elkaar spelletjes tijdens de reis: Automerken raden, landen van herkomst van de voorrijdende en passerende auto's benoemen, zingen van liedjes en wat ze samen maar bedenken konden en soms kibbelden ze met elkaar. De drie kinderen van zoon op de achterbank van de Tesla zitten stilletjes naast elkaar, bezig met ieder een eigen tablet. Lekker rustig en geen geruzie en minder pauzes, want stel je voor de kinderen moeten nu hun activiteiten op eigen tablet onderbreken? Dan zou in de Tesla ruzie kunnen ontstaan.

Tesla heeft om de zoveel kilometers eigen oplaadplaatsen met aansluitpunten voor elektra. Geweldig toch? Nooit zoeken naar benzine-stations met lange rijen en veel wachtende auto's.

Ook op de plaats van bestemming in Frankrijk alleen maar voordelen voor zoon en zijn gezin. Geen zoektijd naar een goede plek voor de tent. Geen protesterende en jengelende kinderen bij het opbouwen van de tent. Nee, een fijn klaarstaande tent, precies zoals als digitaal gereserveerd en helemaal naar wens.

Het klinkt IDEEAAL, alles perfect toch?

Zijn er nu dan alleen maar voordelen t.o.v. een autovakantie van een generatie terug? Toch niet helemaal, want wat als zoon nu met de de Tesla een oplaadstation mist? Dat zou toch kunnen, een ongelukje zit nog steeds in dat kleine hoekje. Dat gebeurde dus aan de zoon van mijn vriendin en ik kan u garanderen dat hij langer in de weer is geweest om de juiste stroom te laden dan vriendin die ooit zonder benzine kwam te zitten in Frankrijk, waarbij de supersnelle ANWB werd ingeschakeld om het euvel op te lossen.

Berny

Na Breda (NL), nu ook in Javea (ES).....

Praktijk voor Multidisciplinaire Natuurgeneeskunde



Bioresonantie Javea

"Reset Your Body and Mind"

Energetica, Bioresonantie en VAS techniek

Miranda van Harn, Calle San Joaquin 27, 03730 Javea

bioresonantiejavea@outlook.com 0034 685210243 www.bioresonantiejavea.com



**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 verpleging 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

De Verliefde Aardbei

*'t Was op 'n mooie dag in mei,
de lucht was hemelsblauw,
dat jij heel zacht tegen me zei:
"M'n schat, ik hou van jou".*

*Ik wist echt niet hoe ik 't had,
was danig uit m'n doen.
Nooit eerder noemde jij mij "schat".
Ik was nog veel te groen.*

*Toen kuste jij mij op m'n mond,
ik moest er flink van blozen.
Jouw rode wangen, zo mooi rond
waren zachter dan frambozen.*

*Ik had het heel erg naar m'n zin
met jou als zomerkoning.
Jij vroeg mij als jouw Koningin.
We vierden onze kroning.*

*Het liefst was ik met jou alleen
om lekker lang te vrijen.
Met al die pottenkijkers om ons heen
lukt dat niet goed daar bij je.*

*Maar opeens gebeurde er wat.
Ik hoorde jou hard wenen
en voor ik het in de gaten had
was jij ineens verdwenen.*

*Tóch begrijp ik het niet goed,
dat dat plukken zo maar mag.
Waarom nou, want we zijn toch zoet.
Pluk gewoon de dag!*

Paul Asselbergs

De Geschieding van het ontstaan van España (vervolg)

Door: Fred van der Neut

Hoofdstuk 2) De verovering (Conquista)

Meer dan 2500 jaar geleden was Cadiz een kolonie van de Fenicische stad Carthago (Tunesie)

De beroemde stad Carthago werd in 814 v. Chr. door de Feniciërs gesticht en groeide uit tot de hoofdstad van het Punische rijk en werd later de belangrijkste Romeinse stad in Noord-Afrika. De Feniciërs waren de inwoners van Fenicië dat ongeveer het huidige Libanon bestrijkt. Het zijn Kanaänieten die de verwoestingen van de Zeevolken in ca. 1200 v. Chr. in steden als Ugarit, Aradus en Sidon hebben overleefd. De belangrijkste steden waren eerst Baalbek, Byblos, en Sidon en later Tyrus. De oorsprong van de Feniciërs is duister maar waarschijnlijk waren ze aanvankelijk gewone Kanaänieten die zich later mengden met Semitische nomaden uit het achterland en kustvisseren. Nadat het Minoïsche Kreta in verval raakte werden de Feniciërs tussen 1500 en 400 v. Chr. de belangrijkste zeevaarders en handelaars van de Middellandse Zee en stichtten ze overal koloniën.



Talaiot y Taula de Trepucó
850 v. Chr. (Menorca)

In 237 voor Christus kwam Hannibal (toen een 10-jarige jongen) naar Cádiz.

Vanuit Cádiz zou de vader van Hannibal "Hamiclar" Spanje grotendeel veroveren. Spanje moest het nieuwe Carthaagse rijk worden. De Feniciërs kwamen uit Tyrus (zuid Libanon) en vestigden zich in het Middellandse zeegebied en stichtten de stad Carthago. De oprichting van het Carthaagse rijk leidde tot een conflict met Rome die andere mogendheid van de Middellandse zee.

Hamiclar, de vader van Hannibal, was van plan om na Spanje ook Rome te veroveren. Hannibal, inmiddels een jongvolwassen man, smeekte zijn vader om hem te mogen vergezellen bij deze veldtocht.

Hannibal was 19 jaar toen zijn vader stierf en kwam toen aan het hoofd te staan van het rijk van zijn vader.



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

Govert Erren

Ons oud-lid Govert Erren heeft ons een aantal komische en absurde verhalen nagelaten.

Hier een iets uit zijn Oeuvre

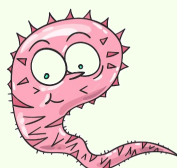
Een Nieuwe Ziekte

Het farmaceutische bedrijf Grayer is na jarenlang onderzoek er eindelijk in geslaagd een ziekte te ontwikkelen waar alleen het bedrijf zelf een geneesmiddel voor heeft.

De ziekte zal dankzij het Zwarte Kruis en de giften van Grayer gratis verspreid worden onder de arme bevolking in ontwikkelingslanden. Mensen die nog niet willen sterven kunnen vervolgens het medicijn kopen in ruil voor geld of andere betaalmiddelen.

De Wereldziekenorganisatie geeft aan dat de situatie onder controle is.

Ook in Nederland is de ziekte verkrijgbaar. Bij de betere drogist en apotheek. Geen doktersrecept noodzakelijk.





Beoordeling

Sfeer	8,0
Eten	5,7
Bediening	6,0



Restaurant **De Lab Carrer de**; Albir 17 **Altea**, tel. +34744610418

In de maand september zijn de mensen die dan jarig zijn, zoals het ik, verwekt met Kerstmis of rond de Jaarwisseling. Daarom is het een beetje feest en is de familie overgekomen om dit te vieren. Ik heb met ze gegeten in Calpe. Ik kreeg als verjaardagsgeschenk een etenje aangeboden in De Lab Albir. Er was een tafel per email gereserveerd en de reservering was bevestigd.

Het was een heerlijke avond en toen we om 19.00 uur arriveerden kregen een mooie tafel vooraan toegewezen met een perfect uitzicht op de zee. Het viel ons op dat het restaurant geheel gevuld was met relatief veel jonge mensen. Ook herkende ik een aantal belangrijke mannen van de restaurants uit de omgeving zoals van Sabor. De tafel werd nog even horizontaal afgesteld en het genieten kon beginnen.

De 1e ober kwam al vlug aangesneld om onze wensen qua drank op te nemen en vertelde ons dat het menu kon worden ingezien door het met behulp van de mobiele telefoon scannen van de QR-code op tafel.

We besloten voor een Cenisea rosé te gaan (€ 20,00). De fles werd meteen volledig uitgeschonken dus maar meteen een 2e fles besteld. Daarbij ook 250 ml. Water (€ 3,00) en 5 glazen besteld. De rosé was best lekker maar € 20,00 is wel te duur; € 12,00 zou ook goed zijn.

's Avonds eet je hier à la carte en dat is nu eenmaal duurder dan het dagmenu van de middag (€ 22,00). 's Avonds eten is ook wel leuker, in ieder geval romantischer en sfeervoller.

We kozen voor voorgerechten die we konden delen. Van 2 voorgerechten namen we allemaal een klein stukje. De voorgerechten kostten samen € 28,00.

Heel mooi en lekker en als volgt omschreven op de kaart:

- *Focaccia casera con cecina de Wagyu , tataki de foie, salsa de mango y frutos secos en*
- *Burrata en pan cristal con frutas deshidratadas, miel de romero, pesto, rúcula y aceite de trufa.*

De gerechten zagen er erg mooi uit, eigenlijk te mooi om op te eten en waren beide erg lekker, misschien ook wel mede door de omschrijving. We hadden de eerste ober de hoofdgerechten doorgegeven. Tot nog toe was de bediening goed, Alles was netjes gepresenteerd en er werd ook nog een foto gemaakt.

Echter van de 5 bestelde hoofdgerechten kwamen er maar 4: De bestelde (*Korean grilled beef skewer with sauted asiatic rice, fried egg and kimchi mayo*) (€ 18.00) kwam 20 minuten later dan de overige gerechten. De smaak enz was ok maar het bedierf wel de sfeer. Verder aten we.

- *Pad thai con mix de pescado, egg noodles sauteed with vegetables, ginger soy lemon graas creme* enz. (€ 16,00). Volgens onze tafeldame het lekkerste gerecht.
- *Beef tenderloin with sweet potatoes chips, edamame, pure, shallots with red wine and asperagos* (€ 26,00) voor 3 mannen aan tafel.

Maar voor deze prijs verwacht je geen vlees met zenen. De 4 stukjes groene asperges en de zoete aardappel chips maakten dat niet goed. Dus zij waren teleurgesteld. Met nog een glas rode wijn, een Ribera del Duero spoelden we de teleurstelling weg en namen geen toetje. We sloten af met koffie. Er werd € 203,-afgerekend en geen fooi gegeven. De beoordeling die ze later in zouden vullen gaf ook geen goede score denk ik. Dat heb ik thuis maar even goedge maakt met toast en ganzenlever en een mooie wijn.

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 "Traiña" Local 10

03590 ALTEA



Adjan van Bergeyk
Bert Bruggeman

- Reguliere tandheeskunde
- 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

VLEGREIZEN 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

Kaki's zijn gezond



Wat is kaki fruit?

Stel je een oranjekleurige tomaat voor: dat is ongeveer waar je in de supermarkt naar moet zoeken. Sommigen zijn een beetje hartvormig, anderen hebben meer de vorm van een pompoen. Ze zijn ongeveer zo groot als een tennisbal.

Kaki's smaken een beetje naar honing en hun textuur doet denken aan abrikozen. Net als bij perziken en appels zijn zowel de schil als het vruchtvlees eetbaar. Kaki's zitten boordevol voedingsstoffen.

1. Kaki's kunnen kramp voorkomen

Met 270 milligram kalium per vrucht, evenveel als tweederde van een banaan, zijn kaki's een verstandige keuze voor elke atleet. 'Kalium is een belangrijke elektrolyt die iedereen dagelijks nodig heeft. Kaki's bevorderen ook een sterk hart en sterke botten.

2. Kaki's zijn goed voor je hart

Eén kaki levert 6 gram vezels, een soort gezonde koolhydraten die in verband worden gebracht met een lager risico op hartaandoeningen. Het kalium in kaki's kan ook helpen de bloeddruk te verlagen. Bovendien is aangetoond dat een toereikende inname van foliumzuur en vitamine C het risico op een beroerte vermindert, en kaki's bevatten beide vitaminen.

3. Kaki's beschermen je ogen

Kaki's zijn zeer rijk aan luteïne en zeaxan-

thine, twee vormen van bètacaroteen die de gezondheid van de ogen bevorderen. Deze antioxidanten helpen te voorkomen dat je slechter gaat zien als je ouder wordt.

4. Kaki's versterken het immuunsysteem

'Kaki's zijn een goede bron van vitamine C en vitamine A, twee antioxidanten die het risico op veel ziekten helpen verminderen. Deze antioxidanten bestrijden vrije radicalen en helpen ontstekingen onder controle te houden.

9 manieren om Kaki's te eten

Als het seizoen er is (sept/okt), is de frisse smaak van kaki's moeilijk te overtreffen, als tussendoortje of in een van deze smakelijke kaki recept ideeën:

- Snijd het in plakjes en voeg het toe aan salades
- Snijd het in blokjes en voeg het toe aan je ontbijt met havermost en yoghurt
- Snijd het in stukjes en voeg het toe aan een borrelplank
- Meng het in smoothies
- Rooster en top met gewone Griekse yoghurt en een drupje honing voor het dessert
- Snijd in stukjes en bak als onderdeel van een diner samen met kip en uien voor een zoet en hartig hoofdgerecht
- Snijd in plakjes en meng met citrus-schijfjes en granaatappelpitjes voor een super voedzame fruitsalade
- In plakjes snijden en grillen, dan stapelen op sneetjes stokbrood besmeerd met geitenkaas
- Snijd in blokjes, leg ze op een plakje brie, besprenkel met honing en bak tot het fruit goudbruin is en de kaas smelt.

Adverteerders		pag.
Annemieke Rood MCS		14
Autobedrijf Eddy Kramer		29
Bioresonantie Javea		31
Bob Cats verzekeringen		25
Buro Thuiszorg Montebello		24
CBK Expat verzekeringen		24
Clinica Dental		36
Euro-Cars		30
Euro Clinica Rincón	Denk in deze moeilijke tijden ook aan onze adverteerders!	32
Fresno		36
HCB		4,28
Hugo Investing	Ga er eens een keer extra eten of maak gebruik van hun diensten!	Cover
Hugo Jespers		24
Ingeborg Posthuma		36
Kuijper verhuizingen		39
Nico Verhuizingen		30
Restaurant Buena Vista		2
Restaurant LaCena		18
Restaurant El Castillo		14
Restaurant Nuevo Alcazar		10
Rian van Rijsbergen, therapeute		8
Sat4u		12
Servitur		10
Totays		20
Yorkshire Linen		26
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

The logo consists of the word 'HUGO' in white and 'INVESTING' in yellow, both in a bold, sans-serif font. A vertical yellow line is positioned between the 'O' in 'HUGO' and the 'I' in 'INVESTING'.