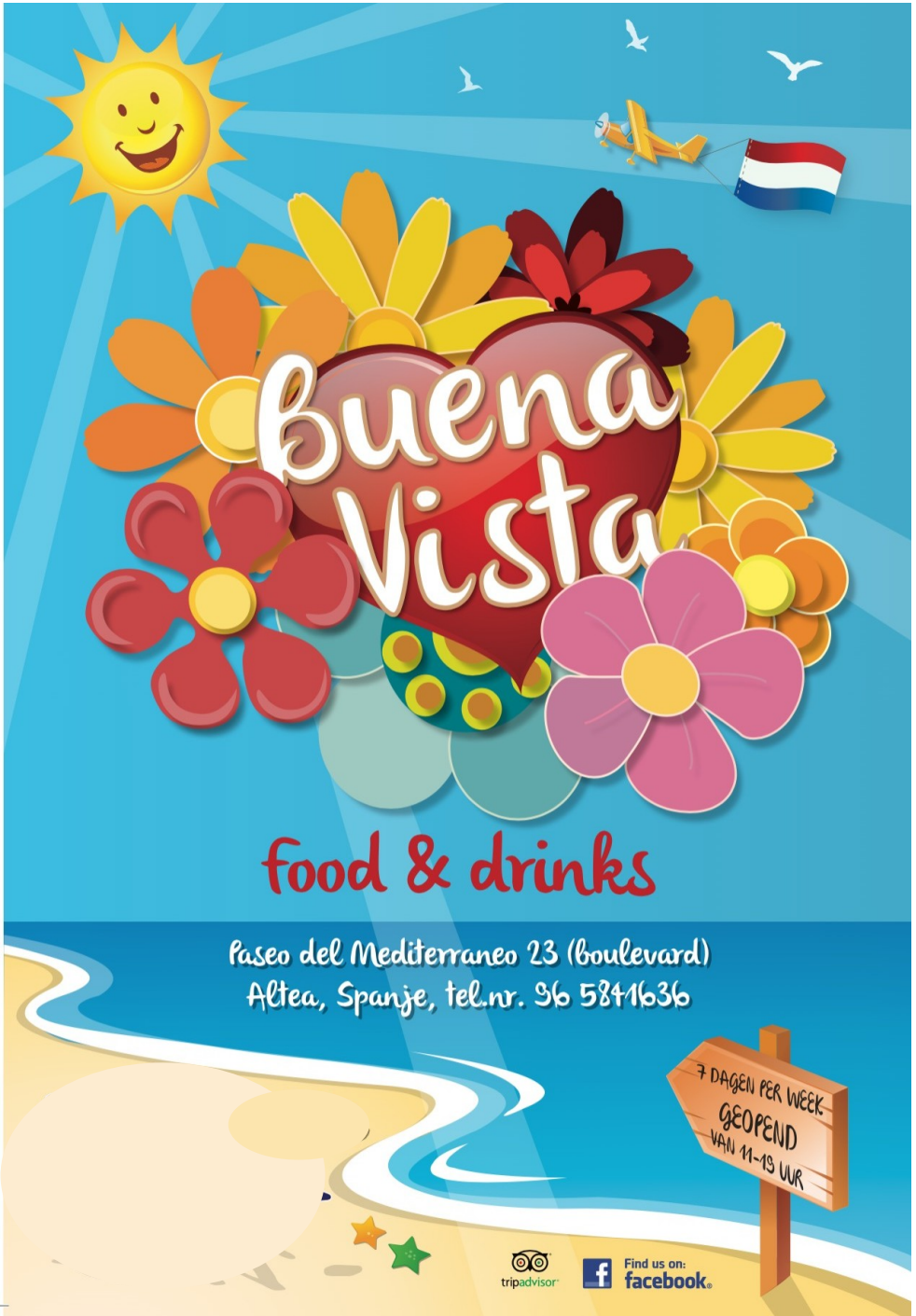


Por Favor

NVCB

November 2023





The graphic features a vibrant blue sky 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: 0034 865 719 812

Verenigingsgebouw
 Carrer Lisboa 5
 Bello Horizonte La Nucia



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

Rekening IBAN
 ES34 0075 1294 6506 0005 2973

Hoofdbestuur

Voorzitter

Bernardina Martini
 Tel. 608 541 299
 voorzitter@nvcb.net

Secretaris

Janny de Boer a.i.
 secretaris@nvcb.net

2e secretares

Jeanne Hendrixx

Penningmeester

Aad Kooiman
 penningmeester@nvcb.net

Lid

Wim de Vos
 Tel. 602 657 388
 w.a.devos@gmail.com

Lid

Maria Del Pilar-van Oord

Lid



Inhoud

Pagina

| | |
|---------------------------------------|----|
| Overzicht vaste activiteiten | 4 |
| Functies en taakverdeling | 5 |
| Van Bernardina | 6 |
| Evenementen- en Activiteitenkalender | 7 |
| Bestuursmededelingen | 8 |
| Even voorstellen / Columnn (KittyGPT) | 9 |
| Wie o Wie | 11 |
| Bridge bij NVCB | 13 |
| Gezocht | 15 |
| Recept Wraps uit de oven | 16 |
| Camino de Santiago (deel 2) | 17 |
| Van Martin Overdevest | 21 |
| Veldrittenkalender | 22 |
| Veldrijden Benidorm | 23 |
| Puzzeltijd | 25 |
| Fotogalerij | 27 |
| Www.nvcb.net | 31 |
| Het ontstaan van Spanje (vervolg) | 33 |
| Nuttige Tel.nummers | 34 |
| Lezen is gezond | 34 |
| De beste mop ter wereld | 35 |
| Overzicht adverteerders | 38 |
| | |

Foto cover: Jeanne Hendrixx bestuurlid, in haar rol als coördinator Keuken

Vaste activiteiten *Alleen toegankelijk voor leden!*

| Dag | Aanvang | Einde | Activiteit |
|-----------|---------|-------|--|
| Maandag | 10.00 | 12.30 | Inloop en inschrijven nieuwe leden en bloeddrukmeten |
| | 10.30 | 13.00 | Jeu de Boules |
| | 10.00 | 13.00 | Computer / SmartPhone / Tablet hulp |
| | 11.00 | 12.00 | Info verzekeringen door M.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 (Inschrijven vóór 13.15 uur) |
| Woensdag | 10.00 | 13.00 | Biljarten: Driebanden |
| | 10.00 | 11.30 | Spaanse les: Beginners cursus |
| | 11.30 | 13.00 | Spaanse les: Gevorderden cursus |
| | 13.30 | 17.00 | Klaverjassen / Jokeren / Vrij biljarten |
| | 14.30 | 16.00 | Jeu de Boules (alleen na afspraak) |
| Donderdag | 10.00 | 13.00 | Crea: Schilderen / Tekenen, Handwerken Vrij biljarten |
| | 13.30 | 17.00 | Lezingen e/o cursussen |
| | 13.30 | 18.00 | Bridge (Inschrijven vóór 13.15 uur) |
| | 15.45 | | Bowlen (in Bowlingcentrum) |
| Vrijdag | 10.00 | 13.00 | Biljarten: Libre |
| | 10.30 | 13.00 | Jeu de Boules (alleen na afspraak) |
| | 11.30 | 13.00 | Spaanse les: Spaans spreken met elkaar |
| Zaterdag | 10.00 | 13.00 | Biljarten Driebanden (bij belangstelling) |
| | | | Bingo (1 x per maand, zie de website) |
| Elke dag | | | Tennis, sleutel tennisbaan 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, woensdagmiddag en maandagmiddag is vrij biljarten zeker mogelijk.



Hoofdsponsor van de NVCB

Hospital Clinica Benidorm HCB biedt de mogelijkheid om op elke maandag van de maand van 10 tot 11.00 uur in ons clubhuis uw bloeddruk en, indien

Funcities/Taakverdeling seizoen 2023-2024

| | | |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| Coördinator Biljarten | Alphons | alphbogers@gmail.com |
| Coördinator Bridge | Aart | jokeaart@gmail.com |
| Coördinator Bowlen | Aad | 0034965878814 |
| Docent Bridgeles | Vacant (wie wil dit doen) | |
| iPhone/Tablet/PC hulp | Fred / John | computers@nvcb.net |
| Coördinator Keuken | Jeanne | jeannehendrikk1950@gmail.com |
| Coörd. Evenementen | Annemieke | annapost@outlook.com |
| Coörd. Entertainment | Vacant (wie wil dit doen) | |
| Coördinator Reizen | Maria / Arie | pilaryarie@yahoo.es |
| Gastvrouwen | Anke K / Chris | anke.kooiman62@gmail.com |
| Bar & Inkoop | Wim de Vos | 0034865719812 |
| Coörd. Jeu de Boules | Vacant (wie wil dit doen) | |
| Coörd. Klaverjassen | Guus / Aad W | 0034646516218 |
| Coördinator Wandelen | Vacant (wie wil dit doen) | |
| Ledenadministratie | Mona & Chris | administratie@nvcb.net |
| Coörd. Spaanse les | Chris | 0031652880097 |
| Docent Spaanse les | Dirk | |
| Coördinator Creaclub | Anke K | anke.kooiman62@gmail.com |
| Redactie PorFavor | Fred | redactie@nvcb.net |
| Advertentie acquisitie | Guus | 0034646516 218 |
| Social contacts | Anke K | 0031610675590 |
| NVCB Website | Fred | redactie@nvcb.net |
| Facebook | Janny | jh.deboer19@gmail.com |

Er zijn 4 functies vacant, te weten.

- Coördinator Wandelen
- Coördinator Entertainment
- Docent Bridgeles
- Coördinator Jeu de Boules

Vind jij het leuk om één van deze vacatures te vervullen

Column van Bernardina (voorzitter NVCB)



Warmond met zo'n 5000 inwoners is een aantal jaar geleden samengevoegd met Sassenheim en Voorhout tot de gemeente Teylingen. Het was een te kleine gemeente om bestuurlijk zelfstandig te kunnen blijven en dat gold ook voor beide andere gemeenten. Gelukkig heeft Warmond de eigen identiteit behouden. Het is een plaats met prachtige landerijen met nog bestaande kastelen en eindeloze weilanden. Het natuurgebied de Koudenhoorn verbindt Warmond via 't Joppe meer met de Kagerplassen die samen veel mogelijkheden kennen op het gebied van watersport. Warmond ligt overigens in de provincie Zuid-Holland. In Noord-Holland ben ik geboren en getogen en wel in Amsterdam; toenertijd een fijne

Amsterdam; toenertijd een fijne culturele stad om in op te groeien en naar school te gaan. Vandaag de dag breng ik mijn zomervakantie liever niet meer door in de Nederlandse hoofdstad maar in het Zuid-Hollandse Warmond, dwz de maanden juli augustus.

Overigens, waarom er in Spanje altijd over Holanda of Hollandeses wordt gesproken wanneer het over Nederland of Nederlanders gaat, is me nooit duidelijk geworden. Nederland heeft 13 provincies, waarvan twee met de naam Holland, maar dat lijkt weinig bekend in Spanje. Niet ver van onze NVCB is zelfs een club die zich Club de los Hollandeses heeft genoemd. Het kan toch niet zo bedoeld zijn dat daar alleen Hollanders welkom zijn?

WARMOND
en MEER



Activiteiten en Evenementen kalender nov/dec

Elke maandag is inloopochtend, iedereen is welkom vanaf 10:00 uur. Gezellig een praatje maken, een kopje thee of koffie drinken en wellicht van een lekkere lunch genieten.



Wandel Puzzeltocht

Nadere info zie website ...

za 11-11-2023 - 10:00



Bezoek IKEA en Schoenenfabriek

Nadere info zie website ...

vr 17-11-2023 - 10:00



Bingo met Stampot maaltijd

Nadere info zie website ...

za 25-11-2023



Sinterklaas

Nadere info zie website ...

di 05-12-2023



Clubhuis in kerstsfeer versieren

Nadere info zie website ...

do 07-12-2023



Kerstdiner

Nadere info zie website ...

vr 22-12-2023



Kerstinloop met kerstbrood

Nadere info zie website ...

ma 25-12-2023



Oudejaars Bingo met Oliebollen (van Aad)

Nadere info zie website ...

za 30-12-2023

Details over onze activiteiten en evenementen (tijdstip, kosten, waar aanmelden, etc.) staan op onze website.

www.nvcb.net



Bestuursmededelingen

In ons clubhuis wordt niet gerookt. Dat mag wettelijk niet en dat willen we ook niet. Wil je toch roken dan doe je dit buiten op de parkeerplaats of op het terras. Doe dit dan niet voor een ingang want dan komt de rook naar binnen. Ook dit mag niet en dit willen we ook niet. Rook je buiten houd dan rekening met anderen die buiten zijn en daar last van hebben.

Het bestuur

Honden mogen niet in het clubhuis en dienen buiten of op het terras te verblijven.

Het bestuur



Lid worden of contributie voldoen

Aanmelden als lid van de NCVB 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.

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

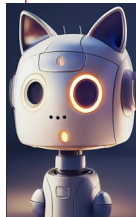
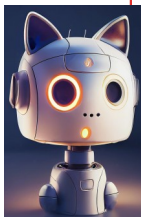
Alfaz del Pí - Alicante - Benissa - Calpe - Torrevieja

Even voorstellen

Hoi ik ben KittyGPT, ik ben Artificial en sommigen vinden mij Intelligent. Als je die 2 persoonlijke eigenschappen van mij combineert dan ben ik dus AI. Ik ben geen zij of hij, ik ben "het" maar in ieder geval AI. Nou ja, snap jij het nog? Ik wel in ieder geval. Ik heb een bekend neefje (ChatGPT) en soms knallen we er samen op los. In tegenstelling tot Chat hou ik mij voornamelijk bezig met het maken/genereren van columns op basis van verkregen input. Ik zal dan ook voor elk NVCB Magazine een column genereren op basis van door jullie aan-geleverde input en van wat ik verneem uit de NVCB-community. Ik beleef hier veel plezier aan, ik hoop dat jullie dit waarderen. Graag ga ik met jou de uitdaging aan om te zien welke column in het volgende NVCB Magazine komt te staan, die van jou of die van mij, of beide dat kan natuurlijk ook. Ga naar onze website (www.nvcb.net/column-inzending) en type of kopieer jouw column daar en verzend deze vanaf de website naar de redacteur, je kan ook jouw column per mail sturen naar: redactie@nvcb.net

Ik ben benieuwd welke column gepubliceerd wordt.

Groetjes van KittyGPT



Overzomereren

Vele Vlaamse en Nederlandse (en vast en zeker ook anderen) medebewoners doen er jaarlijks aan. Zo rondom de tijd dat de lente begint, begint het te kriebelen. Hoewel we in Spanje wonen zeggen we allemaal we gaan weer even naar huis en komen circa oktober weer terug. Overzomereren noem ik dat. Voor de één een vlucht voor de Spaanse hitte in de zomer, voor de ander de periode om weer eens wat vaker de kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden te zien. Hoe dan ook en waarom dan ook, de grote *weer en heen* trek (nee, niet *heen en weer* trek want we komen al van heen!) is dan gaande. Met bosjes tegelijk gaan we op pad. Met de auto, camper, caravan, of we pakken de touringcar (een luxe bus) en weer anderen reizen met het vliegtuig. Hiermee beleven we het mooiste van 2 werelden. Heel mooi dat dit mogelijk is. En als we eenmaal in Nederland zijn dan willen we alweer snel terug naar Spanje. Want in Spanje mogen wonen is toch een cadeautje waar je altijd al van hebt gedroomd.

Wij leven dus altijd in zomertijd.

Heerlijk toch!
KittyGPT



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)



Costa Mobility Service

Wij verhuren en verkopen scootmobielen, rolstoelen, rollators, douche- en toiletstoelen en nog veel meer persoonlijke zorg hulpmiddelen.



+34 744 723 248

info@costamobilityservice.com

www.costamobilityservice.com

Bezorging op locatie

Wij verhuren ook voor de lange termijn, bijvoorbeeld voor tijdens uw overwinterperiode.

UW MOBILITEIT, ONZE SERVICE!

Wie o Wie?

In deze Por Favor iemand die nog niet zo heel lang lid is maar wel al een heel actief lid met twee rechterhanden...



In het volgende nummer vertellen wij wie het is en wat meer over hem of haar.....

In het oktober nummer van de Por Favor stond onderstaande foto van onze nieuwe secretaris Jannie de Boer.



Ook op deze foto gaat ze al helemaal op in het betere schrijfwerk...

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



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

BRIDGE



bij NVCB

Sinds 5 oktober bridgen we weer elke week twee maal op de NVCB. Op dinsdag - en op donderdagmiddag vanaf 13.30 (aanmelden voor 13.30). Dit seizoen zijn er al vijf nieuwe leden bijgekomen, en er komen steeds meer oude bekende bridgers terug naar het lekkere weer in Spanje. We hebben ook twee sessies gehad om kennis te maken met bridge of de oude kennis weer op te poetsen. Daar willen we in november mee doorgaan als er voldoende belangstelling is.

We spelen om de uitdaging het beste uit de spellen te halen, maar hebben voldoende oog voor de gezelligheid. Bridge drives bieden de mogelijkheid je eigen prestaties te vergelijken met anderen, zodat het geluk geminimaliseerd wordt. In zes rondes van telkens vier spellen wordt hetzelfde spel minstens drie (bij vier tafels) tot maximaal zes (bij zes tafels) maal gespeeld en heb je aardig vergelijkingsmateriaal. Na drie rondes hebben we pauze voor een hapje en een drankje, en kunnen we even bijpraten met de andere bridgers. Ook voordat we beginnen en na afloop is er gelegenheid nog iets met elkaar te drinken.

Als er voldoende deelnemers zijn, meer dan acht tafels dus 32 deelnemers, spelen we in twee lijnen. De beste spelers meten elkaars kennis in lijn A en de andere spelers krijgen een kans in lijn B. Meestal halen we dat aantal niet voor januari, maar de verwachting voor november en december is dat we wel in de buurt zouden kunnen komen.

De wijn is niet altijd voor de beste spelers,

maar telkens voor een wisselen-de plek, zodat iedereen een kans kan krijgen.

Wil je ook meedoen, neem dan contact op met Aart van Nes via email jokeaart@gmail.com of telefoon/whatsapp 0031 6 2189 4060. Je krijgt dan in het weekend een uitnodiging om mee te doen en een verwachting wie er de komende week meedoen op dinsdag en donderdagmiddag. Op maandagmiddag krijg je een mail, waarin de reacties op de genoemde uitnodiging zijn verwerkt in die verwachting, en op woensdag nogmaals, met een verdere verwerking. We beginnen om 13.30 en zijn meestal tussen 5 en 6 uur klaar. Als je mee wilt doen, en hebt je je nog niet aangemeld, kun je dat nog doen op de NVCB tot 13.15. Als je met een partner komt kun je altijd meedoen, als je alleen komt is er vaak wel een mogelijkheid een tijdelijke bridgepartner te vinden. Deelname is mogelijk voor 1 euro per persoon en per keer, voor leden. Als je introducees hebt of wilt komen kennismaken, mag je als niet-lid 2x meedoen voor een leden prijs. Daarna vragen we niet-leden lid te worden of 3 euro per persoon per keer als bijdrage voor de NVCB (dus totaal 4 europp per keer meedoen). De coördinatie wordt verzorgd door Aart van Nes, en de operators Janny de Boer en Jan de Bruin. Cobie Maas helpt ook met het toezicht op de financiën.

We hopen weer veel mensen te zien de komende weken. Aanmelden! voor 13.15. Tot gauw!

Aart van Nes

| | | | |
|--|---|--|---|
|  <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>Café Bistro Déjà 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</p> <p>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

Gezocht! Gezocht!

Voor het maken van het NVCB Magazine zoeken wij een Redacteur.

Iemand die overweg kan met een computer en die het leuk vindt om het NVCB Magazine in elkaar te knutselen.

Het NVCB Magazine wordt gemaakt in MS Publisher *als je met Word kan werken dan lukt dat ook met MS Publisher.*

Meld je hiervoor aan bij **redactie@nvcb.net** en wij helpen je hiermee op gang.

Het NVCB Bestuur

kopij voor het NVCB Magazine

Beste NVCB leden, zonder uw hulp is er geen NVCB Magazine.

De redactie verzoekt u dan ook in grote getalen om verhaaltjes, columns, foto's of andere kopij te mailen naar: **redactie@nvcb.net**

Dit is echt nodig.

Bij voorbaat bedankt.



Recept

Wraps uit de oven

Zin in wraps met gehakt? Maak dan dit recept en voeg eventueel wat extra (restjes)groenten toe zoals prei, paprika en courgette. Voor 4 personen. Bereiding: 20 min. en dan 15 min. in de oven.

Benodigheden

300 gr mager rundergehakt
8 wraps
1/2 paprika's
1 ui
1 rode peper
geraspte kaas
1 teen knoflook
2 blik tomatenblokjes 400 gr/stuk
2 theelepels basilicum
1 theelepel tijm
1 theelepel oregano
snufje zout en peper



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui, snijd de paprika('s) in blokjes, het teentje knoflook fijn en de rode peper in dunne ringetjes.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje met de rode peper, paprika en de knoflook. Voeg na circa 2 minuten het gehakt toe en bak dit rul. Als het gehakt gaar is, voeg je 1 blik tomatenblokjes toe, een snuf peper en de kruiden. Laat dit ongeveer 5 minuten pruttelen. Verdeel daarna de helft van het andere blikje met tomatenblokjes over de bodem van de ovenschaal.
- Vul de wraps met het gehaktmengsel en rol de wraps op. Leg alle wraps naast elkaar in de ovenschaal en verdeel de andere helft van de tomatenblokjes over de wraps.
- Verdeel wat geraspte kaas over de wraps en zet de wraps voor circa 10-15 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Serveer de wraps uit de oven met een lekkere salade.

Camino de Santiago (deel 2 –Aart van Nes)

Helaas valt om 10 uur het licht in onze hotelkamer uit. We wilden toch al gaan slapen en we kunnen ons goed redden met onze koplampjes, maar onze telefoons en ander navigatie apparatuur moeten worden opgeladen. De hele verdieping blijkt in het donker te zijn. Ik probeer het bij de receptie, maar die blijkt niet meer bemenst. Dan maar vroeg opstaan morgen en het opladen tijdens het ontbijt proberen.

Om 6.00 gaat de wekker af. Het licht doet het nog altijd niet. Het opladen met de reserve accu's was maar gedeeltelijke gelukt. Gauw naar de receptie. Helaas, alle stopcontacten bezet. Gelukkig maakt de receptionist plaats voor mij, en haalt al opgeladen telefoons weg. Daarna doen we onze dagelijkse gymnastische oefeningen om de diverse spieren soepel te houden en vervolgens gaan we bij een bakker in de buurt ontbijten. Daarna terug naar het hotel om de (meer) opgeladen telefoons op te halen en onze rugzakken en heuptasjes om te hangen. Klaar voor de start.

Onze route begint bij de kathedraal Sé en daar staat ook de eerste gele pijl die onze richting wijst. De kerk is nog niet open, dus we lopen maar snel door. We moeten naar het noorden, dus de zee is links, maar we zien rechts een grote plas water.

Dat blijkt de monding van de Taag te zijn, die hier heel breed is. Steeds verder naar het noorden lopend, door de buitenwijken en

industrieterreinen van Lissabon, langs de Taag, zien we na 10 km het terrein waarop ooit een wereldtentoonstelling is gehouden. Veel vergane glorie, grote lege gebouwen, wel bijzondere beelden en nog een werkende kabelbaan. En in de verte zien we een brug over de Taag, waardoor we eindelijk het gevoel krijgen niet langs de oceaan, maar langs een rivier te lopen. In een cafeetje buiten het terrein drinken we koffie, voor minder dan 1 euro per persoon!

Het einde van deze dagtrip staat al boven beschreven. Zoals gezegd, de tocht is lang en heet, maar de beloning aan het einde maakt alles goed.

Nog even iets over Lissabon en zijn geschiedenis. Een oude stad, gelegen rond een heuvel op een landtong aan de monding van de Taag, de langste rivier van het Iberisch schiereiland. De Phoeniciërs hebben hier 2500 jaar geleden rondgelopen en ontwikkelden van hieruit de route over zee naar Engeland, waar ze tin vandaan haalden. In 61 voor Christus vestigde Julius Ceasar hier Olisipo als basis voor de Romeinse heerschappij voor meer dan 400 jaar. Daarna hebben de Visigothen hier hun stempel opgedrukt. Het Portugees is qua structuur een romaanse taal, maar qua uitspraak lijkt het veel op Oost Europese talen als het Russisch, mogelijk door de invloed van de Visigothen. gezwaaid, van 700 tot 1200,

Verder lezen op pag. 19



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 (vervolg deel 2)

maar de "re-conquista" is gedaan door Portugese vorsten, eerst van uit Oporto, daarna vanuit Coimbra totdat in 1147 Lissabon werd veroverd en de eerste koning Alfonso I werd geïnstalleerd. Alfonso III veroverde in 1249 ook het zuiden van Portugal ("Al Gharp" of de Algarve) op de Moren, lang voor Spanje het laatste stuk rond Granada "veroverde" in 1492.

Rond 1500 beleefden Lissabon en Portugal hun hoogtepunten, met de ontdekkingsreizen van Vasco da Gama rond Kaap de Goede Hoop naar India. De invloed van het Portugees is nog steeds te merken in de talen van Zuid en Oost Azië, omdat het de eerste kennismaking was met westerse cultuur, en zij gebruiken nog steeds aan Portugees verwante woorden voor meubels (stoel, tafel en kast), servies (beker, bord), schoenen en glas. En natuurlijk is Brazilië nu de groot geworden spruit, en is de band nog altijd hecht.

Na 1600 ging alles langzaam achteruit, omdat Portugal teveel op de productie in zijn koloniën leunde, en een ongekende ramp vond plaats op Allerheiligen 1755 toen een zware aardbeving en daardoor veroorzaakte tsunami de helft van de bevolking het leven kostte en 90% van de grote gebouwen vernietigde. De stad werd opnieuw opgebouwd met brede boulevards, maar het verdriet klinkt nog altijd na in de liederen waar de stad om bekend is (Fado's) en de grote

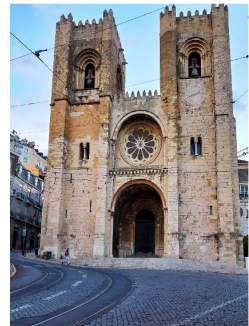
vraag: waarom wordt een zo'n vroom land als Portugal zozeer gestraft, en nog wel op een grote religieuze dag?

Die sfeer bleef overheersend, ook na het afslaan van een poging van Napoleon en Spanje om Portugal in te lijven. Het land werd na 1811 geregeerd door afwisselende koningen en republieken.

Na het verlies van Brazilië werd gepoogd een groot koloniaal rijk te stichten in Zuidelijk Afrika vanuit Angola en Mozambique, maar dat werd gedwarsboemd door Engeland met zijn stichting van Rhodesië. Het land bleef vasthouden aan zijn koloniën totdat de laatste dictator, Salazar, overleed in 1968 en in 1974 de vreedzame oranje revolutie een eind maakte aan het repressieve bewind in de het land en zijn koloniën, die stuk voor stuk zelfstandig werden.

Twaalf jaar later kon Portugal voldoen aan de eisen om lid te worden van de EU, en is de democratie stevig verankerd.

De economie is nog steeds een van de zwakste van West-Europa. Maar daardoor zijn de prijzen ook heel vriendelijk.



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

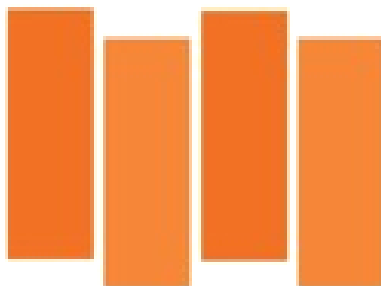
Meer weten over onze 24 uren zorg?

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

Van Martin Overdevest

Wist u dat de Spaanse APK-keuring / I.T.V. in de maand april verandert is van een particulier bedrijf naar een overheidsbedrijf van de deelstaat Cominidad Valenciana.

Het blijkt dat het particuliere bedrijf niet zo'n beste naam had en dat er een mogelijke corruptie zou zijn. De service zou sterk verbeteren onder beheer van de Comunidad Valenciana; maar hiervan heeft men tot op heden niets kunnen merken. Het excuus zou zijn dat er minder personeel is overgebleven en dat er vakanties van het personeel waren. De overname heeft alleen maar geleid tot zeer lange wachttijden. Het is praktisch onmogelijk om online een afspraak te maken voor de eerstvolgende 2 maanden. Indien men een afspraak heeft, worden er meer voertuigen aangenomen op hetzelfde tijdstip en zijn er af en toe wachttijden van meer dan 4 uur. Tevens is het maken van een afspraak gecompliceerder dan voorheen. Dit heeft tot gevolg dat er steeds meer voertuigen rondrijden zonder de verplichte keuring.

Maakt u ruim van te voren een afspraak; ookal is dit 2 maanden vóór de vervaldatum. Indien u uiteindelijk een afspraak heeft kunnen maken; houd u een copie van de bevestiging in uw telefoon. Dit een bewijs i.g.v. dat u wordt aangehouden door de lokale politie of Guardia Civil de Trafico. Tevens is dit een bewijs voor de verzekering.

Er is een telefoonnummer voor afspraken op: 0034.960.882.200; maar veelal wordt er niet opgenomen of is in gesprek.

De andere mogelijkheid is dat u persoonlijk naar het keuringsstation rijdt en misschien gebruik kan maken van een annulering.

Een andere mogelijkheid is dat u de keuring door een auto-bedrijf laat uitvoeren, omdat deze meerdere afspraken maken voor hun klanten. Neemt u wel een kopie van de laatste kwitantie van de verzekering mee naar de keuring, want af en toe functioneert de centrale computer van Comunidad Valenciana niet.

U kunt de kwitantie bij ons aanvragen of een PDF-copie van uw bankafschrift van de betaling van de kwitantie. Voor een kopie van de kwitantie neemt u contact met mij op. Tlf. 0034.966.800. 020 of whatsapp: 0034.603.235.885 / email: martin@cbkexpat.com of maandag in de club.

Mvgr.

Martin Overdevest

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

Veldritten kalender 2023-2024

Veel NVCB leden zijn wielerfan en/of vinden het leuk om naar wielrennen te kijken. In de winterperiode zijn er geen wegkoersen maar veldritten, nog leuker om te zien en altijd spannend. Om jullie leden te informeren over wanneer er een veldrit is en door welke zender deze op TV wordt uitgezonden hebben we onderstaand overzicht gemaakt. Zowel de dames als de heren rijden in het veld. In het algemeen start de tv-uitzending voor de dames om 13:30 uur en de heren om 15:00 uur. Maar dit kan incidenteel afwijken.

| Dag | Datum | Naam | Competitie | Op TV |
|-----------|------------|------------------------------|------------------------|--------------------|
| Zondag | 22-10-2023 | Overijse (druivencross) | Superprestige | Eurosport |
| Zaterdag | 28-10-2023 | Ruddervoorde | Superprestige | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 29-10-2023 | Maasmechelen | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Woensdag | 01-11-2023 | Oudenaarde (koppenbergcross) | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 04-11-2023 | Pontchâteau | EK (vrouwen) | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 05-11-2023 | Pontchâteau | EK (mannen) | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 11-11-2023 | Niel (jaarmarktcross) | Superprestige | Eurosport |
| Zondag | 12-11-2023 | Dendermonde (Ambiancecross) | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 18-11-2023 | Merksplas (Aardbeienecross) | Superprestige | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 19-11-2023 | Troyes | Wereldbeker | Eurosport |
| Zaterdag | 25-11-2023 | Kortrijk (Urban cross) | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 26-11-2023 | Dublin | Wereldbeker | Eurosport |
| Zaterdag | 02-12-2023 | Boom | Superprestige | Eurosport |
| Zondag | 03-12-2023 | Flamanville | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 09-12-2023 | Essen | Exact cross | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 10-12-2023 | Val di Sole | Wereldbeker | Eurosport |
| Zaterdag | 16-12-2023 | Herentals | X:O Trofee | Eurosport |
| Zondag | 17-12-2023 | Namen | Wereldbeker | Eurosport |
| Vrijdag | 22-12-2023 | Mol (zilvermeeuwcross) | Exact cross | Eurosport / Sporza |
| Dinsdag | 26-12-2023 | Gavere | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Woensdag | 27-12-2023 | Heusden-Zolder | Superprestige | Eurosport |
| Donderdag | 28-12-2023 | Diegem | Superprestige | Eurosport / Sporza |
| Vrijdag | 29-12-2023 | Loenhout (Azencross) | Exact cross | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 30-12-2023 | Hulst (vestingcross) | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Maandag | 01-01-2024 | Baal (GP Sven Nys) | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |
| Donderdag | 04-01-2024 | Koksijde (duinencross) | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 07-01-2024 | Zonhoven | Wereldbeker | Eurosport |
| Zondag | 14-01-2024 | Hoogeveen | NK (vrouwen en mannen) | NOS |
| Zaterdag | 20-01-2024 | Zonnebeke (kasteelcross) | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 21-01-2024 | Benidorm | Wereldbeker | Eurosport |
| Zaterdag | 27-01-2024 | Hamme | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 28-01-2024 | Hoogerheide | Wereldbeker | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 03-02-2024 | Tabor | WK (vrouwen) | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 04-02-2024 | Tabor | WK (mannen) | Eurosport / Sporza |
| Woensdag | 07-02-2024 | Maldegem (parkcross) | Exact cross | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 10-02-2024 | Middelkerke (noordzeecross) | Superprestige | Eurosport |
| Zondag | 11-02-2024 | Lille (krawatencross) | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |
| Zaterdag | 17-02-2024 | Sint-Niklaas (waaslandcross) | Exact cross | Eurosport / Sporza |
| Zondag | 18-02-2024 | Uni cyclecross | X:O Trofee | Eurosport / Sporza |

Veldrijden in Benidorm

In januari van dit jaar (2023) was er voor het eerst een veldrit in Benidorm. De meeste zijn in Vlaanderen en een aantal in Nederland. De Nederlandse favoriet (Mathieu van der Poel) was ook aan de start en hij won de eerste veldrit in Benidorm. Een groot succes voor de organisatie want het was al vele weken voordat het plaats had helemaal uitverkocht, geen enkel kaartje was meer beschikbaar.

Gelukkig had ik voor ons al vroeg kaartjes online gekocht hiervoor dus wij waren erbij. Het was een geweldige dag en tevreden gingen we weer naar huis. Op de club bij de NVCB vernam ik van diverse leden dat ze daar ook graag naar toe wilden maar dat er geen kaartjes meer te koop waren en dat klopte.

Ook in 2024, om precies te zijn op zondag 21 januari 2024, is er weer een veldrit in Benidorm. En er zijn hiervoor al kaartjes te koop. Wil je er dit keer bij zijn, koop dan nu alvast je kaartjes. Nu te koop via:

<https://benidorm24.tickets.flandersclassics.be/selection>

Uit ervaring kan ik melden dat de beste manier om daar te gaan met de sneltram is (uitstappen halte Benidorm Train Station) met de fiets of lopend. Kom zeker niet met de auto.

Wellicht tot ziens aldaar. *Fred*





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)

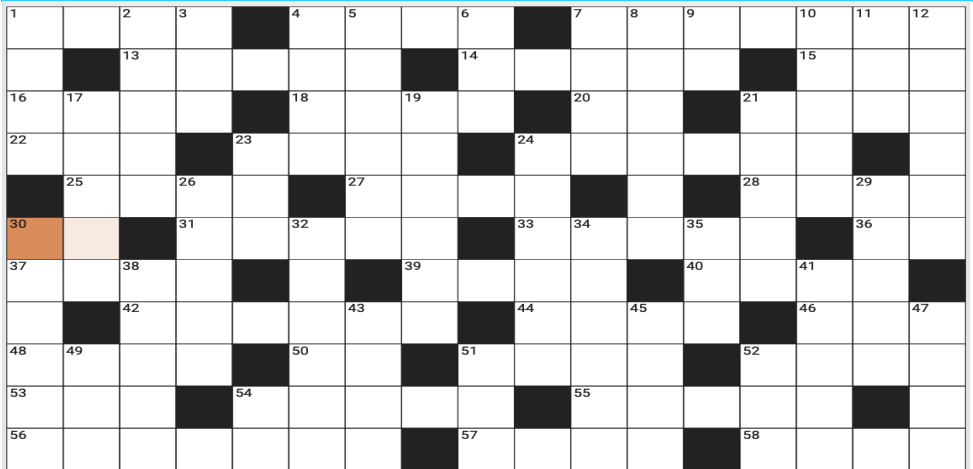
SNELLE EN CORRECTE SERVICE
IN UW EIGEN TAAL!

Problemen oplossen, onderhoud en les

Hugo Jaspers 📞 (0034) 619.82.77.66

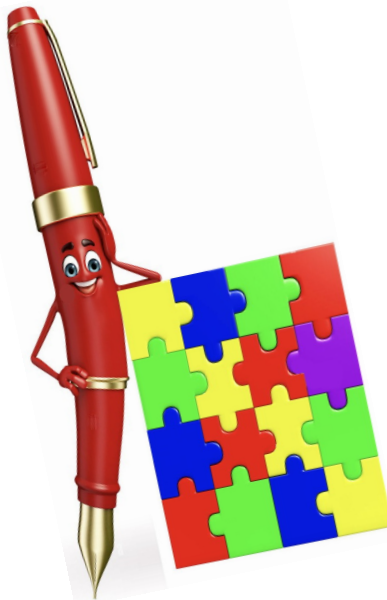


Puzzeltijd



| Horizontaal | |
|--------------------|--------------------|
| 1 | steensoort |
| 4 | ijzeren pen |
| 7 | Turks (historisch) |
| 13 | land in Azië |
| 14 | Bijbelse arkbouwer |
| 15 | pausennaam |
| 16 | delfstof |
| 18 | verkeersopstopping |
| 20 | schoolonderzoek |
| 21 | doffe dreun |
| 22 | sleepnet |
| 23 | Mexicaanse munt |
| 24 | deel van de Balkan |
| 25 | lopend gerucht |
| 27 | schrede |
| 28 | tegen |
| 30 | schapengeluid |
| 31 | met het bedoelde |
| 33 | Europees volk |
| 36 | muzieknoot |
| 37 | lichtrood |
| 39 | vreemd persoon |
| 40 | versiering |
| 42 | textielfabriek |
| 44 | nadien |
| 46 | hoofddekseel |
| 48 | onbehaard |
| 50 | rijksuniversiteit |
| 51 | vulkanisch product |
| 52 | Romeinse keizer |
| 53 | tijdvak |
| 54 | down |
| 55 | filmonderscheiding |
| 56 | geneigdheid |
| 57 | ziekenhuisafdeling |
| 58 | verlegenheid |

| Verticaal | |
|------------------|---------------------|
| 1 | plaats |
| 2 | binnen (Latijn) |
| 3 | eetgerei |
| 4 | brandkast |
| 5 | geplooid stof |
| 6 | een zekere |
| 7 | woestijnbron |
| 8 | doelpuntmaker |
| 9 | Mijne Heren (afk.) |
| 10 | iedereen |
| 11 | nieuw- |
| 12 | slappeling |
| 17 | geliefde van Julia |
| 19 | kansspel |
| 21 | klavier |
| 23 | met ingang van |
| 24 | sierheester |
| 26 | wezenlijk |
| 29 | plaats in Duitsland |
| 30 | brandstof |
| 32 | zeuren |
| 34 | roemrijk |
| 35 | Griekse letter |
| 38 | grote zwemvogel |
| 41 | klassiek zangspel |
| 43 | vlinderlarve |
| 45 | Indonesisch gerecht |
| 47 | opgooi |
| 49 | oppervlaktemaat |
| 51 | deel van de mond |
| 52 | clown |
| 54 | lidwoord |
| | |
| | |
| | |



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

Voor de liefhebbers genoeg te doen afgelopen maand, na de Open Dag met velen naar de Octoberfeste in La Nucia, de Paverpol dag en natuurlijk de geweldige Barbecue met alles er op en er aan!

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

BOBCATS VERZEKERINGEN

Uw verzekeringsmakelaar aan de Costa Blanca



BOB CATS
Verzekeringen & Hypotheken

CALLE SARDINAL 4
 03590 ALTEA- BEL OF MAIL ONS NU:
INFO@BOBCATS.ES
 0034 965 843 861
WWW.BOBCATS.ES



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
info@verhuizenbelnico.com

www.verhuizenbelnico.com

www.nvcb.net

Bezoek de NVCB website, hier vind je alle informatie over de wekelijkse activiteiten en over de komende evenementen. Maar dat is niet alles er is veel meer te vinden op onze site. De coördinatoren van het bridgen, klaverjassen, biljarten en de creacub publiceren regelmatig artikelen met informatie over hun activiteiten. Het regionieuws (door Dirk) en de cultuurnieuwtjes (door Gerard) zijn op de website te vinden. Zomaar een greep uit de vele informatie van onze website.

Bezoek onze website regelmatig en houd u op de hoogte van hetgeen op onze club gaande is.

Na Breda (NL), nu ook in Javea (ES)..... Praktijk voor Multidisciplinaire Natuurgeneeskunde



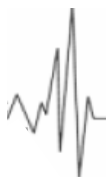
Bioresonantie Javea

“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 | Longarts |
| Gynaecoloog | Neuroloog |
| Cardioloog | Radioloog |
| Dermatoloog | Chirurg |
| Uroloog | |

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

Trombosedienst

Maandag en donderdagochtend

Thuiszorg

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

**FLAMENCO
DANCING**

Holidays
and festival

BARCELONA • SPAIN

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat.

EXPLORE, DREAM, DISCOVER

ESTD • 1995

**TOURIST
AGENCY**

VISIT SPAIN

GROUP TOURS AND TRAVELS

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat.

Het ontstaan van España (door: Fred van der Neut)

Hoofdstuk 3) De verovering (Hannibal)

Toen Hannibal 29 jaar was ging hij (218 voor Christus) naar het eiland Sancti Petri (een paar Km ten zuiden van Cadiz) alwaar toen het beeldje stond van de god Melqart in de tempel van Melqart. Hannibal had een verbazend en ambitieus plan wat de zegen van de god Melqart (de god van Tyrus) behoeftte. In de joodse bijbel wordt deze god vermeld als de god Baäl. De god Melqart was het symbool van energie, kracht, macht en manhaftigheid (viriliteit). Destijds was het eiland Sancti Petri met de tempel Melqart ooit een van de rijkste, meest majestueuze en beroemdste heiligdommen van de hele oude wereld. Met deze stap tartte het Carthaagse Spanje de Romeinse heerschappij in het middellandse zeegebied. En Rome voer ten oorlog tegen Carthago. Op Sancti Petri zwoer Hannibal Rome te zullen verwoesten. Hannibal zij: "Ik zweer het lot van Rome tot staan te zullen brengen met vuur en zwaard". Hannibal wachtte niet tot Rome hem aanviel en trok zelf naar de vijand. Het zou een van de meest drieste veldtochten van de oudheid worden. Hannibal zette Spanje en Noord-Afrika in om Italië aan te

vallen. In Cadiz vormde Hannibal een immens groot leger van 60.000 manschappen waaronder Spaanse speerdragers en Afrikaanse cavaleriesoldaten en 40 krijgs-olifanten. In het jaar 217 voor Christus vertrok Hannibal met zijn immense leger vanuit Spanje, doorkruiste Zuid-Frankrijk ging over de alpen (met al de olifanten) en marcheerde zo Italië binnen op weg naar Rome. Deze strijd zou Rome, het onoverwinnelijke Romeinse Keizerrijk, aan de rand van de afgrond brengen (een overwinning op Rome zou de hele geschiedenis van Europa veranderen). Rome verkeerde in opperste crisis, Hannibal versloeg de Romeinen meermaals en in Cannae (in het zuiden ten oosten van Napels aan de Adriatische zee) verpletterde hij ze. Maar Rome, wat al dicht was genaderd, viel niet en verweerden zich kranig. Een Romeinse generaal bleek een briljante strateeg en bleef strijden want Carthago moest verwoest worden. Dit is het moment dat de Romeinen "Romeinen" werden. De Romeinen trokken naar Spanje van Hannibal om aldaar de oorlog uit te vechten. (vervolg op blz. 37)

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

Een boek lezen is gezond



1. Minder stress

Uit onderzoek is gebleken dat het lezen van boeken een goede manier is om stress te verminderen. Door het lezen van een verhaal, of het nu waar gebeurd of fictie is, word je even naar een andere wereld getransporteerd. Hierdoor kun je je eigen problemen even vergeten.

2. Een sterk en gezond stel hersenen

Door mentaal gestimuleerd te blijven, houd je je hersenen sterk en gezond. Studies hebben aangetoond dat het blijven trainen van je hersenen, bijvoorbeeld door het lezen van een boek, de voortgang van Alzheimer en Dementie kan vertragen.

3. Het vergroten van je algemene kennis

In boeken wordt enorm veel kennis gedeeld. Hierbij maakt het niet uit of het om een non-fictieboek of een fictief verhaal gaat: de auteur draagt met het boek zijn of haar kennis over aan de lezer. Wil je meer weten over een bepaald onderwerp bijvoorbeeld over bedrijven en management, of spiritualiteit? Sla dan eens een boek over dat onderwerp open! Maar ook door het lezen van fictieve verhalen in romans en thrillers kun je enorm veel kennis opdoen. Je leert zo onder andere meer over verschillende culturen en landen, maar ook bijvoorbeeld over de manier waarop politie onderzoek doet bij een gepleegde misdaad als je een thriller leest!

De beste mop ter wereld

Waar je om moet lachen maakt niet uit, over humor valt immers niet te twisten. De één houdt van woordgrappen, de ander vindt ze verschrikkelijk. Misschien toveren deze flauwe grappen een glimlach op je gezicht?

- Er gaat een vis naar de dokter. "Ik zie het al", zegt die meteen. "Uit de kom!"
- Welke vrucht gaat graag op wintersport? De skiwi

Richard Wiseman van de universiteit van Hertfordshire heeft onderzocht wat de grappigste mop ter wereld is. Ruim 1,5 miljoen mensen vonden uit de 40.000 internationale inzendingen, deze het grappigst:

Twee jagers zijn in het bos als één van ze ineenzakt. Hij lijkt niet meer te ademen en heeft een wezenloze blik in zijn ogen. Zijn maatje pakt snel zijn telefoon en belt 112. Met stokkende stem zegt hij: 'Mijn vriend is dood! Wat kan ik doen?' De telefonist antwoordt: 'Rustig aan, ik kan helpen. Om te beginnen moeten we zeker weten dat hij dood is.' Er volgt een stilte, daarna klinkt er een geweerschot. De man komt terug aan de telefoon en zegt: 'Oké, wat nu?'

De wetenschapper legt uit waarom deze mop zo goed in de smaak valt: 'Deze grap geeft mensen een goed gevoel.

Er is namelijk altijd iemand die iets nog dommers doet dan jij.' Wiseman concluderen ook dat mannen het meest van agressieve humor houden. Vrouwen geven de voorkeur aan woordgrapjes.

Vooraf blijven lachen

Humor is een sociaal bindmiddel. We lachen graag samen en voelen dan ook een connectie met elkaar. Wist je dat het ook echt gezond is?

Lachen:

- Ontspant de spieren
- Reduceert het niveau van de stresshormonen adrenaline en cortisol
 - Verhoogt de aanmaak van endorfine, het hormoon dat pijn reduceert
- Zorgt voor aanmaak van serotonine en dopamine, de hormonen die werken als antidepressiva
- Masseert de organen, dat leidt tot een betere bloedtoevoer en dat zorgt voor het beter functioneren van ons lichaam
- Lucht op en werkt aanstekelijk
- Verbrandt calorieën: 1 minuut lachen staat gelijk aan 10 minuten op een roeimachine
- Is gemakkelijk en goedkoop en een gezonde uitlaatklep voor spanningen, verdriet, woede, angst en zorgen

Dus zet die lachspieren vooral aan het werk, ook zonder die ouderwetse moppen.



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

AGENCIA DE VIAJES
 ASESORÍA DE SEGUROS
 LUXURY HOUSES
 SALES & RENTAL



FRESNO

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

Het ontstaan van España (door: Fred van der Neut)

Hoofdstuk 4) De verovering (Rome (1))

Een paar kilometer ten noorden van Sevilla, in het hart van Andalusië, in het jaar 206 voor Christus zou de wrede vete tussen Rome en Carthago beslecht worden. De winnaar van deze slag zou de komende 7 eeuwen over heel Europa heersen. De Romeinse bevelhebber was Publius Cornelius Scipio die het tegen het Carthaagse rijk opnam.

Terwijl Hannibal ruim 10 jaar bleef strijden in Italië werd Spanje verdedigd door zijn broers die met elkaar ruzie hadden en sterk verdeeld waren.

In Illipa (iets ten noorden van Sevilla) nam Scipio het op tegen de Carthagers. Rome had 50.000 manschappen en Carthago had 75.000 manschappen. Scipio paste zijn aanvalstactiek aan door de formatie van zijn elitetroepen op de flanken in te zetten (in plaats van zoals gebruikelijk in het midden). Dit was destijds zeer ongebruikelijk. Dankzij deze strategische zet zegevierde Scipio en op dat moment werd Spanje een provincie van Europa en niet van Noord-Afrika, een provincie van Rome niet van Cathago. Naast het slagveld werd de stad Italica gebouwd als

stad voor de veteranen van zijn overwinning. Scipio heerste over het schiereiland wat hem tevens een springplak gaf voor een inval in Noord-Afrika. Hannibal pleegde zelfmoord en Cathago werd van de kaart geveed. Rome begon Spanje te kolonialisieren, ze waren verrukt van het mooie Hispania wat ze haast Italiaanser vonden dan Italie zelf. Het leven in Hispania was goed en men kon er veel rijkdom verwerven met vispaté, olijfolie en wijn. In het jaar 98 (na Christus) werd generaal Trajanus, die afkomstig was uit Italica, tot keizer gekozen. Hij was bekwaam en oprecht, een uitstekende strateeg en een uitzonderlijke heerser. Hij kreeg de titel "Optimus" wat "de Beste" betekend, en dat was hij ook.

Zijn opvolger "Hadrianus", ook afkomstig uit Italica, was de meest bedreven man die aan het hoofd stond van het Romeinse rijk. Hij bouwde het Pantheon in Rome en hij zorgde in Italica voor een enorme vooruitgang. Marcus Aurelius, filosoof en keizer kwam ook uit een Spaans-Romeins geslacht.

| Adverteerders | | pag. |
|---------------------------------|--|-------|
| Annemieke Rood MCS | | 14 |
| Autobedrijf Eddy Kramer | | 29 |
| Bioresonantie Javea | | 31 |
| Bob Cats verzekeringen | | 29 |
| Buro Thuiszorg Montebello | | 24 |
| CBK Expat verzekeringen | | 24 |
| Clinica Dental | | 36 |
| Costa Mobility Service | | 11 |
| Euro-Cars | Denk ook aan onze adverteerders! | 30 |
| Euro Clinica Rincón | | 32 |
| Fresno | Ga er eens een keer extra eten en maak gebruik van hun diensten! | 36 |
| HCB | | 4,28 |
| Hugo Investing | | 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

Hoofdvestiging Nederland

Van Houten Industriepark 12, 1381 MZ Weesp

T +31 (0)294 418080, F +31 (0)294 418157, E info@kuiperbv.nl

www.kuiperbv.nl

Private banking service, brokerage prices

Dat kan dus ook

Hugo

Een nieuwe naam.

Hetzelfde team.

Dezelfde service en hetzelfde platform voor uw Saxo Bank rekening.

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

HUGO INVESTING