



**Uw gezondheid
is onze zorg**

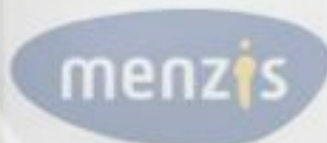
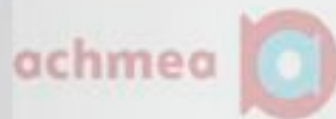
HCB is het **enige** ziekenhuis
in Spanje dat werkt met **ALLE**
Nederlandse verzekeringen.

HCB heeft meer dan **40 medische
specialismen** tot uw beschikking,
zowel voor ziekenhuisopname,
spoedeisende hulp alsook
poliklinische zorg.

Wij bieden U **persoonlijke
aandacht** in het Nederlands.

**24 uur GRATIS
in het Nederlands**

900 38 0480



Adres: Avda. Alfonso Puchades, 8 - 03001 Benidorm (Alicante) SPAIN | General Phone: 965 85 38 58 - Fax 965 43 45

e-mail: informa@clinicabenidorm.com - www.clinica-benidorm.com



DE BRUG



**Vereniging
“Club Los Holandeses”**

**Clubgebouw: Plaza Justus 1
Urb. Barranco Hondo
03580 Alfaz del Pi
Telefoon: 966 875 342
Website: www.holandeses.nl**

36^e Jaargang

nr. 3

MAART 2014

Zes uitstekende redenen waarom je toch zonder schuldgevoel van een glas wijn kunt genieten.

- wijn vergeetachtigheid vermindert?
Wijn helpt je geheugen vooruit. Omdat het bloedklonters en aderinfecties voorkomt, twee aandoeningen die vaak gelinkt worden aan geheugenverlies. Het ontspannende effect van de wijn kan er ook iets mee te maken hebben.
- een glas wijn je gewicht op peil houdt?
Wie dagelijks wijn drinkt, heeft minder gewichtsproblemen. Alcohol zou de verbranding van calorieën stimuleren, gedurende 90 minuten na een glas. Probleem is wel dat alcohol zelf redelijk wat calorieën bevat. Matig drinken is de boodschap.
- wijn de weerstand versterkt?
Een glas wijn per dag vermindert de kans op infecties met een bacterie met 11 procent, waardoor maag- en darmkanker minder voorkomen. Ook beschermt het tegen voedselvergiftiging.
- wijn eierstokkanker op een afstand houdt?
In een vergelijking van vrouwen met eierstokkanker en vrouwen zonder, bleek dat een glas wijn per dag het verschil kon maken. Wie wijn dronk, had vijftig procent minder kans op eierstokkanker. Het onderzoek werd ondertussen bevestigd.
- je botten beschermd worden door wijn?
Matige drinkers hebben een hogere botmassa dan vrouwen die geen alcohol drinken. De alcohol zou het oestrogeenniveau de hoogte in sturen, wat het afbraak van de botten vertraagt.
- wijn je bloedsuikerspiegel op peil houdt?
Voor vrouwen die voor de menopauze staan kunnen één of twee glazen wijn per dag het risico op diabetes fel verminderen.

Let wel: telkens is er sprake van 'matig' gebruik, waaronder een glas per dag wordt begrepen. De wijn rijkelijk laten vloeien is, voor de duidelijkheid, niét goed voor de gezondheid.

Rode wijn beschermt tegen longkanker

Gepubliceerd op donderdag 28 oktober 2004

LONDEN (ANP) - Het drinken van rode wijn kan beschermen tegen longkanker. Witte wijn verhoogt het risico juist. Dat schrijven Spaanse wetenschappers, verbonden aan de universiteit van Santiago de Compostela, donderdag in het wetenschappelijke tijdschrift Thorax.

De wetenschappers onderzochten het effect van verschillende soorten wijn op de ontwikkeling van de meest voorkomende en gevaarlijkste vorm van kanker. Volgens onderzoeksleider Juan Barros-Dios zorgde de consumptie van rode wijn voor een kleine, maar statistisch significante, vermindering van de ontwikkeling van longkanker.

Rode wijn bevat looizuren, die werken als anti-oxidanten en schadelijke vrije radicalen afbreken. Ook zit in rode wijn resveratrol. Van die stof is bekend dat hij de ontwikkeling van tumoren kan afremmen. Dat zou de beschermende werking van de drank kunnen verklaren, aldus de onderzoekers.

Witte wijn schrijven de wetenschappers geruststellend, lijkt het risico op longkanker slechts zeer licht te verhogen. Dat zou komen door de ethanol die die drank bevat. Ethanol kan genen aantasten. Ook rode wijn bevat overigens ethanol, maar het risicoverhogende effect daarvan lijkt teniet te worden gedaan door de beschermende stoffen die in rode wijn zitten.

Overigens benadrukken de Spaanse onderzoekers dat het weinig nut heeft om liters rode wijn per dag te gaan consumeren om geen longkanker te krijgen. Ze wijzen erop dat niet roken een veel betere bescherming biedt tegen de dodelijke ziekte.

Clubgebouw: Plaza Justus 1

Urb. Barranco Hondo

03580 Alfaz del Pi

Telefoon: 966 875 342

Website: www.holandeses.nl

Email: bestuur75@gmail.com

Bestuur:

Algemeen emailadres:	bestuur75@gmail.com	
Dick Guntenaar	Voorzitter	966 860 949
Carl Fritsch	Penningmeester	966 873 411
Vivian Wienholds	Algemeen	637 210 164

Redactieleden:

Email adres Redactie:	redactieclh@gmail.com
Harriët Maenen	966 868 331
Iris Guntenaar	966 860 949

Advertenties:

Redactie	redactieclh@gmail.com
----------	--

Barteam:

Aad Stolk
Marco Hoeflaak

INHOUD

Sociëteit	Pag.	2
Telefoonlijst	Pag.	3
Ledenadministratie/nieuwe leden	Pag.	4
Van de Bestuurstafel	Pag.	5
Van de Redactie	Pag.	6
Nieuws van de afdelingen	Pag.	6
Activiteiten agenda	Pag.	7
Allerlei	Pag.	14
Het Spaanse leven	Pag.	16
Maskerade	Pag.	17
Agenda vaste activiteiten	Pag.	18



Sandra Van Kerckhove
Zaakvoerder

965 637 134
info@grupoxandra.eu

GRUPOXANDRA S.L.

VERZEKERINGEN

DKV
SEGUROS MÉDICOS



ZURICH



TU MUNDO LEGAL

20 jaar ervaring

Dienstverlening, documentatie en uitgebreide website in het Nederlands

www.grupoxandra.eu

SOCIËTEIT

Dagelijks geopend van 10.30 uur tot 14.00 uur voor leden en niet-leden
Maandag t/m vrijdag 's avonds van 19.00 uur tot 24.00 uur voor leden

Op donderdagmorgen van 11.00 uur tot 12.00 uur is één van de bestuursleden aanwezig.

Coördinatie van alle soosactiviteiten: Bestuur

Alle activiteiten - buiten de vaste activiteiten - zijn onderhevig aan de goedkeuring van een daartoe gemachtigd bestuurslid.

Kosten voor het gebruik van de Soos anders dan in ons verenigingsverband:

- Voor leden € 30,- per keer.
- Voor niet-leden of verenigingen € 100,- per keer

Lidmaatschap/Contributies:

Jaarlidmaatschap m.i.v. 01-01-2014 bedraagt de contributie € 80,-

Deellidmaatschap: 1 maand € 15,-, 2 maanden € 30,-, 3 maanden € 50,-.

De jaarcontributie dient uiterlijk 31 januari betaald te zijn. Voor betalingen na die datum wordt € 5,- extra in rekening gebracht.

Contributies en/of donaties kunnen contant * worden voldaan of op onderstaande bankrekening overgemaakt worden.

NIEUWE BANKREKENING!

BANCO POPULAR

Rekening nummer 0075 1074 48 060-01908-71

IBAN: **ES09 0075 1074 4806 0019 0871**

(IBAN gebruikt u als u vanuit Nederland overmaakt)

Bic/Swiftcode: POPUESMM

t.n.v. Círculo Privado Los Holandeses, Alfaz del Pi.

*Contante betaling kan geschieden aan de bar in de soos of aan de penningmeester.

DENKT U SVP AAN DE BETALING VAN UW CONTRIBUTIE 2014!



servitur sl (sinds 1973)

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

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

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

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



WWW.ANNEKE.ES - INFO@ANNEKE.ES - T (+34) 966.814.034 (24 UUR)



- THUISZORG & VERPLEEGHUISZORG
- HOMECARE & NURSING HOME
- HEIM PFLEGE & PFLEGE HEIM
- SYKE- OG ALDERSHJEM & HJEMMETJENESTE

DIRK SMIT



Hét adres voor kachels en haarden sinds 1983

Groot assortiment van topmerken
Hout, gas, elektrisch, pellet- en bio-ethanol haarden
Vakkundig advies
Showroom 150m²
Eigen installatie- en servicedienst

Altea Ctra. N-332 Km. 155,1 (Pda. El Planet 169)
(60 meter vanaf Don Bricolage)
Tel./Fax 965 843 009 - www.dirksmit.com
Openingstijden: maandag-vrijdag 9:30-13:30 en 16:30-19:30
zaterdag 10:00-13:30

DENTAL CONSULT VAN BEEK TANDARTS

Onze service gaat verder door onze jarenlange ervaring in de mondzorg
Wij weten waar we over praten

Wij bieden u een volwaardig totaalpakket tandheelkundige zorg

- ① Restauratieve tandheelkunde
 - ① Parodontale en preventieve behandeling
 - ① Esthetische/Cosmetische tandheelkunde
 - ① Persoonlijke aandacht
 - ① Geen wachttijden
 - ① Speciaal spoedspreekuur
- ① Eigen ervaren mondhygiëniste aanwezig (Nederlandse diploma)
nb ook zonder verwijzing afspraak mogelijk

Ons ervaren team staat voor u klaar

Alfaz del Pi, Avd. Carbonera 2
Tel.: 96 686 04 86 - johnvanbeektda@msn.com
Afspraken ook in het weekend en 's avonds

TELEFOONLIJST contactpersonen afdelingen/subclubs

Agenda activiteiten	Bestuur	bestuur75@gmail.com
Bibliotheek	Joke Holleman	965 873 419
Biljart driebanden	Cees Kraan	676 704 873
Bridge donderdag	Riek en Jan Tol	966 874 358
Bridge woensdag	Riek Tol	966 874 358
Computerondersteuning	Linda Laheij	652 152 122
Darts	Henk Murks	965 871 180
Evenementen Team	Henk Murks	965 871 180
Jeu de Boules	Karin Murks	965 871 180
Klaverjassen	Henk en Diny Beije	965 973 283
Lief en Leed	Lucy v.d. Vlag	966 874 570
Lief en Leed	Joke Holleman	965 873 419
Line dance	Joke Niestadt	656 943 098
Mah Jongg	Willie Bekkers	966 874 720
Shantykoor	Ruud Kerkhof	965 887 905
Sjoelen	Ben van Zutphen	966 874 654
Spaanse les	Willie Bekkers	966 874 720
Tafeltennis	Jan Roozen	607 652 422
Tekenen en schilderen	Jaap van Gulp	655 589 966
Wandelclub	Ruud van den Born	629 965 668
Zwembad	Martha Huijboom	966 580 226

AUDIO DIRECT CENTRO AUDITIVO HEARING CENTRE

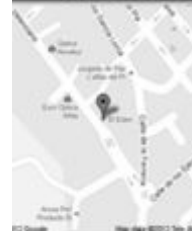


Bezoek ons nieuwe kantoor in **Alfaz del Pi**.

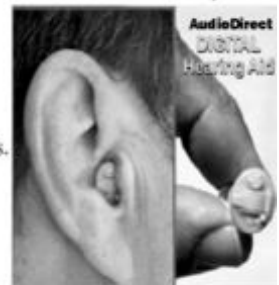
Avinguda País Valencià, 4 Edf. Albiñana esq.

Local 6-B
Alfaz del Pi 03580 ALICANTE

865.677.167 - 676.293.890



Mini gehoortoestellen voor een heel schappelijke prijs.
Gehoorproblemen behoren nu tot het verleden.
Laat u vrijblijvend testen.
2 jaar garantie
Thuis te bezorgen of bezoek aan huis.



<http://audirectoro.wordpress.com>
Nieuw telefoonnummer Audio Direct: 865 677 268



V 04 - 0015

NEDERLANDSE LEIDING: ANNEMIEKE ROOD

Verzekeren is een zaak van
Wederzijds vertrouwen !
Het telefoonnummer voor al uw
verzekeringen:
96 686 06 11

Verzeker op zeker,
Met 100% dekkingsgarantie!
voor al uw verzekeringen
bij Annemieke

Passeig de la Mitja Lleugua 23, Arabi Plaza. Alfaz del Pi
Tel: 96 686 06 11 - Fax: 96 686 06 10
E-mail: mcs.seguros@telefonica.net
Website: www.mcs.seguros.com

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap beëindigd:

Mevr. Corrie van Leeuwen
Hr. René Diepenbrock
Mevr. Sonja De Jong
Mevr. Grietha Kiffen
Hr. Albert Kiffen
Mevr. Kitty Raa
Mevr. Toos Van Loon
Hr. Jacques Van Loon

Overleden:

Hr. Hans Verloop
Mevr. Adriana Kint
Hr. Jos Ahlers

Ons e-mail adres is potjelos@dragonet.es

Leden, die hun contributie betaald hebben, kunnen hun lidmaatschapskaartje afhalen aan de bar

Vriendelijk doch dringend verzoek:

***Nog steeds worden wij geconfronteerd met foutieve emailadressen en/of telefoonnummers/adressen van onze leden. Dus denkt u er om: eventuele adreswijzigingen en/of e-mail adressen zo spoedig mogelijk aan ons doorgeven. Zo houden wij het ledenbestand up-to-date.
Bij voorbaat dank.***

Riek en Jan Tol



Internationaal verhuizen?

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Met meer dan 80 jaar ervaring is uw waandevoile inboedel bij Kuiper in goede handen. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuwaggers naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië. Een persoonlijke en professionele benadering garanderen een zorgeloze verhuizing. U pakt uw koffertje...wij de rest!

- Eigen (Nederlandstalige) vestigingen in heel Zuid-Europa
- Wereldwijd betrouwbaar en enaren agentsnetwerk
- Moderne opslagfaciliteiten in Nederland en op de bestemming
- Tevens frequent op andere Europese en Overzee bestemmingen
- Door combinatieclading gunstige en concurrerende tarieven!

 **Kuiper**
DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Van Houten Industriepark 12 1381 MZ Weesp
T +31 (0)294 418080 E info@kuiperbv.nl
F +31 (0)294 418157 W www.kuiperbv.nl

Bel gratis (zonder landcode) vanuit:
Spanje: 900 993 131 Zwitserland: 0800 555 733
Portugal: 800 831 458 Frankrijk: 0800 905 909

*U pakt uw koffertje...
wij de rest!*

VAN DE BESTUURSTAFEL

We gaan gelukkig alweer goed richting het voorjaar. De kachels kunnen lager en de terrassen worden al gevulder. En, zoals u elders in de Brug kunt lezen. Staat er voldoende op de planning qua evenementen.

Maar allereerst een hele belangrijke mededeling voor alle leden:

Er is een andere datum voor de Algemene ledenvergadering.

Dinsdag, 18 maart wordt woensdag, 19 maart 2014! Aanvangstijd 18:30 uur

Samen met onze zusterclub (NVCB) staan we op 30 maart op de Dia International van de gemeente La Nucua. Met één gezamenlijke stand. In verband met de vakantie van Henk en Karin zijn er dringend vrijwilligers voor die dag nodig. (Ervaring in het bakken van pannenkoeken en poffertjes wordt op prijs gesteld. Maar zonder ervaring bent u natuurlijk ook van harte welkom). Aanmelding graag zo spoedig mogelijk via Henk en Karin die e.e.a. dan keurig kunnen overdragen.

Door het vertrek van John naar Nederland is het bestuur nu erg beperkt. U begrijpt, er is hard versterking nodig. Want we willen natuurlijk dat het allemaal goed blijft draaien.

Dus hierbij een oproep aan alle leden..... meldt u aan als verkiesbaar bestuurslid!

Weerpraatje:

Vooruitzichten: Waarschijnlijk aanhoudend zonnig.

Achteruitzichten: Vorig jaar beduidend slechter.

Ledenwerving:

De oproep tijdens de Nieuwjaarsreceptie heeft tot op heden niets opgeleverd. Wat is er aan de hand? Vinden we het allemaal wel prima zo, of gaan we eindelijk eens serieus aan de slag. Het is echt absoluut noodzakelijk dat ons ledental omhoog gaat anders is er straks helemaal geen club meer over. Want we worden allemaal ouder en zijn niet onsterfelijk. Kom op, het kan toch echt niet zo moeilijk zijn om binnen uw eigen kring enthousiast over de club te vertellen en zo aspirant-leden te vinden. Een extra reden zou bijvoorbeeld de nieuwe Clubcard van IMED Levante kunnen zijn! Of nodig ze gewoon een keer uit voor een evenement (bijv. de Maskerade avond) of voor gezellig een kopje koffie in de soos. Uw bestuur rekt op u allen!

We zijn met ongeveer 220 leden. Gemiddeld zullen we toch wel 10 mensen kennen die geen lid zijn van onze mooie club. Al zouden we met z'n allen maar 5% scoren dan brengt dat ruim 100 nieuwe leden op. En u weet hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Met vriendelijke groet,

Dick Guntenaar

Euro Optica

Uw Nederlandstalige Opticiën in Alfas del Pi

**DE BESTE PRIJZEN HET HELE
JAAR DOOR !!!**

Oogmeting, Oogdrukmeting, glaucoom, staar

Contactlenzen specialist

Solderen, reparaties alle div. monturen



**OPENINGSTIJDEN: 10:00 - 18:00 Maandag gesloten
Zaterdag: 10:00 - 14:00**

Av. Pais Valencia, 9 - local 10
03580 ALFAZ DEL PI (Alicante)
Telefono / Fax **96 686 02 76**

www.eurooptica-alfas.com

dLux



Als u graag van een "dLux" omgeving wilt genieten met een lekker hapje en/of drankje voor een aangename prijs is het een aanrader om bij ons eens een keer langs te komen. We zijn altijd bereikbaar voor vragen en reserveringen en we hopen u snel een keer te mogen ontvangen!

Paseo de las Estrellas 3 03581 El Albir - Alfaz del Pi (+34) 673 086 266

Openingstijden winter:
dagelijks
Openingstijden zomer
dagelijks

maandag gesloten
10:30 tot 01:00
maandag gesloten
17:00 tot 02:00

VAN DE REDACTIE

Hebt u allemaal ook zo genoten van de mooie bloesem die overal uitbundig heeft staan bloeien? Het is ieder jaar weer een pracht schouwspel van de natuur.

De liefhebbers van de Olympische Spelen zijn qua schouwspel ook uitgebreid aan hun trekken gekomen, en zo hebben we uren aan de buis gekluisterd kunnen zitten om vooral alle schaatsmedailles te bewonderen die onze goed getrainde vrouwen en mannen in ontvangst mochten nemen.

En ja, zo sluiten we dan ook meteen echt de winderige wintermaanden af om ons te richten op het komende buitenleven met het hartverwarmende zonlicht.

Het is eind van deze maand ook weer tijd om onze klokken en wat dies meer zij 1 uur vooruit te zetten (van zaterdag 29 op zondag 30 maart a.s.). Een uurtje minder nachtrust dus.

Er staat een uitgebreid activiteitenprogramma op u te wachten, zie elders in deze Brug, en verheug u op de diversiteit ervan!

Ook deze keer proberen wij weer een beroep op u te doen om een verslagje te schrijven over één van deze evenementen of activiteiten waaraan u deelneemt. Het is interessant en leuk om eens een andere invalshoek te lezen door één van u. Kom, durf het eens aan!

Hebt u iets leuks gelezen, meegemaakt of gezien, of meent u dit is interessant om op te nemen in ons verenigingsblad:

1. Geef het aan één van onze redactieleden.
2. Stop het in de redactiebriefbus in de hal van de Soos.
3. Nog makkelijker voor ons:

**E-MAIL naar Harriët in WORD-tekst: pietrakaikosiberica@telefonica.net
U dient uw kopij voor april 2014 in te leveren of e-mailen vóór de 20ste maart.**

N.B. Indien u kopij en evt. foto's opstuurt, graag de foto's in Jpeg en de tekst in Times New Roman 11.

NIEUW VAN DE AFDELINGEN

NIEUWS VAN DE BIBLIOTHEEK

Wist u dat er meer dan 2000 boeken staan in de Bibliotheek? Dat er weer heel veel nieuwe titels bij gekomen zijn? Dat dit voor leden maar € 10,00 per kalenderjaar kost? U kunt er nog geen goed boek voor kopen. Dat er heel gezellige dames werken. Die u graag helpen met zoeken, of u wegwijs maken.

De bibliotheek is **open** iedere maandag van **12.00 tot 13.00 uur**. De Bibliotheek is bij het zwembad het trapje af. Wist u dit allemaal nog niet? Kom dan gerust eens gezellig bij ons kijken. Wij wensen iedereen veel leesplezier.

Medewerkers van de Bibliotheek



PLAZA MAYOR

'Uw eigen 'dorpssplein' altijd binnen handbereik'



Centers bij voorkeur:
Zien wie of aan de
deur staat zonder open
te hoeven doen

Medicatie-heternoring:
Waar ik toch bijna
vergeen m'n medicijn
in te nemen

Jannetie: 'Beide jaren
met m'n dochter.
Hopelijk is zo thuis.

Agenda: Al m'n afspraken
overzichtelijk op een rij,
inclusief het helpen herinneren

Huisarts: Een van
afpraak maken

Hoofdstappen bestellen en
lezen bezorgen. Dit scheelt
weer wat quatsen.

Nieuws: Kijken wat we
afomdat (niet) er zijn in
Nederland en Spanje

Plaza Mayor levert u vele diensten die uw leven comfortabel(er) maken

PLAZA MAYOR wordt u mede mogelijk
gemaakt door

Bent u geïnteresseerd in Plaza Mayor?
Ga naar www.plaza-mayor.es
voor meer informatie en/of een gratis
abonnement.

info@plaza-mayor.es
(+34) 96 50 20 106.



FLORES

asesoramiento jurídico · juridisch advies

Hét advieskantoor aan de Costa Blanca (sinds 2007)

Onze expertise:

- Afwikkeling van nalatenschappen
- Erfbelastingadvies / successieaangifte (niet-) residenten
- Testamenten naar Nederlands erfrecht
- Nalatenschapsplanning
- Juridische & fiscale begeleiding van vastgoedtransacties
- Huurcontracten

GRATIS voor leden!

GRATIS Quickscan op:

- Testamenten
- Huwelijksvoorwaarden

mr. Samuel C.R. Totays
notarieel jurist

drs. Edwin A. Nuijten
adviseur erfbelasting

Bezoekadres (uitsluitend op afspraak):

Cami de la Mar, 30 - local 7 - Alfaz del Pi (1^o verdieping boven Supermercado Costa Blanca)

Contactgegevens:

T: +34 966 810 798

M: +34 618 552 470

F: +31 847 386 626

E: info@florejuridischadvies.com

W: www.florejuridischadvies.com

W: www.advieserfrechtinspanje.nl

Samenwerking met mr. Armand Hanser, notaris & estate planner, AMER Notarissen,
Raamsdonkveer, Nederland. www.nederlandersinspanje.nl / www.amernotarissen.nl

EVENEMENTEN KALENDER

Zondag 02 maart 2014.	Muzikale middag met JERRY. Aanvang 13.30 uur tot 17.00 uur
Zaterdag 08 maart 2014. Let op: verandering	Bingo. Aanvang 19.45 uur.
Zondag 09 maart 2014.	Klaverjas Koppel Toernooi Aanvang 10.30 uur. Inschrijven woensdag 19 februari en zondag 23 februari € 8,00 p.p.
Zaterdag 15 maart 2014. Let op: verandering	PLAYBACKSHOW MASKERADE Aanvang 20.00 uur. Zaal open 19.00 uur. Kaarten à € 2,00 p.p. aan de bar.
WOENSDAG, 19 MAART	Ledenvergadering. Aanvang 18.30 uur.
Vrijdag 21 maart 2014.	Busreisje naar Valencia. Leden € 10,00niet leden € 12,00 p.p. Opgave bij Karin of aan de bar.
Donderdag 27 en Vrijdag 28 maart 2014.	Biljart 3-banden toernooi. Beide dagen aanvang 10.30 uur.
Zaterdag 29 maart 2014.	Rommelmarkt. Van 10.00 – 14.00 uur. Voor een kraam bellen naar Karin. 606 733 640 / 965 871 180.
Vrijdag 04 tot 08 april 2014.	4 april met klaverjas naar Mojacar . Vertrek bij Carrefour om 11.00 uur. Zie verdere mededelingen in De Brug. Voor vragen bellen met Henk Beije 606 687 395.
Zaterdag 12 april 2014.	Bingo. Aanvang 19.45 uur.
Donderdag 17 april 2014.	Bridge Paasdrive. Aanvang 15.00 uur. Inschrijven vanaf 14.30 u. bij Jan en Riek Tol.
Zondag 20 april 2014.	Paasbrunch. Opgave aan de bar.
Zaterdag 26 april 2014.	Oranjemarkt. Van 11.00 – 14.00 uur. Voor een kraam bellen naar Karin. 606 733 640 / 965 871 180.
Zondag 04 mei 2014.	Nationale Dodenherdenking
Zondag 11 mei 2014	Moederdag.
Zaterdag 17 mei 2014.	Bingo. Aanvang 19.45 uur.
Zondag 15 juni 2014.	Vaderdag.
Zaterdag 21 juni 2014.	Bingo, laatste van het seizoen. Aanvang 19.45 uur.
In juli 2014.	Een barbecue.
In augustus 2014.	Een paella.
Zondag 14 december 2014.	Kerstklaverjassen. Aanvang 11.00 uur.

Bienvenido

歓迎

Welcome

Welkom

Добро Пожаловать



La cl. bulevar de los musicos 21
Albir 03581 (Alicante)

966 865 544

www.tanukialbir.com



**H. Koenders & Mw. I. Wijnen, huisartsen
en andere specialisten**

Tel.: (+34) 96 686 0704

Voor afspraken bellen van 08:30 tot 10.00 uur

Email: centromedicoalfaz@gmail.com

www.centromedicoalfaz.com

Uitsluitend voor spoedgevallen: 634 210 754

Inloepsprekuur zaterdag 12:00 uur

INR/Trombosedienst & Klinisch

Laboratorium Analyse:

Ma t/m vrij 08:30 – 09:30 uur

A
STYLE

Alles voor uw
complete interieur!

- * Verf + benodigdheden
- * Gordijnen op maat
- * Eigen naaiatelier
- * Tapijten
- * Behangpapier
- * Zonwering

Voor alle schilderwerken en renovaties bel ons en wij maken een vrijblijvende offertel

Partide El Planol 159, 03590 Altea, i.e. Mercadona. Tel.: 96 564 28 17.

Geopend: ma. 5/te vrij. van 8.00 - 18.00 uur. Za. van 9.00 - 13.30 uur.

RESTAURANT INDONESIA

TEVENS TOKO, AFHAAL EN CATERING

Maandag t/m Zondag
Dinsdag Geopend van 17.00 – 22.00 uur
rustdag

Lona de Jonge
C/ De Pau Casals 7
03581 ALBIR
M. 620 083 771
E: lonadejonge@hotmail.com
W. www.restaurantindonesia.es



Toñi

ESTÉTICA

belleza en tus manos...

Tel. 965 88 76 52 - 627 41 00 92
C/ Federico García Lorca, 35
03580 L'ALFÀS DEL PI
esteticaantonia@hotmail.es

*Is Spaans maar
men spreekt wat
Engels.*

*Schoonheid voor
uw nagels*

*Manicure,
pedicure,
schoonheids-
salon*



Restaurante El Tossal

Casa - Bar Leganes 7
03230 La Nueva (Albarracín)
Tel. 96 587 1081 - 629 706 718
www.eltossal.es
info@eltossal.es

GEZELLIGHEIDS PUZZELRALLY

De naam klopte helemaal: tot laat hebben we gefeest op de muziek van Ireentje.

Maar om bij het begin aan te vangen, om 10.00 uur ging de eerste auto van start. Vanuit een andere locatie als anders, dus de route ging door een ander gebied van ons mooie stukje Costa Blanca. Toen wij de dag ervoor de route nogmaals nagekeken hadden, kwamen we 2 wegopbrekingen tegen en moesten wij zelfs de route omleggen, wat een stress. Ook kon één opdracht daardoor niet uitgevoerd worden. De vragen onderweg zijn heel goed beantwoord door de rijders.

Totaal konden 45 punten gehaald worden en veel hadden toch tussen de 37 en 41 vragen goed. Ook het invulformulier met vele vragen over series en tv-beesten werden goed gemaakt. Hierbij waren 11 punten te verdienen en de meeste rijders hadden toch 8 of 9 punten, CHAPEAU.

We hebben niet streng gejureerd, een bekende hamster met als antwoord Albert Hein is bijv. goed gerekend. Een boemerang die niet terug komt is natuurlijk gewoon een stok en één persoon had het helemaal goed, een tweede had stuk hout, dat is ook goed gerekend. En het uitzichtpunt in Benidorm met 360 graden zeezicht is vanaf het (pauwen) eiland, vogel eiland werd ook goed gerekend. De tekeningen van de gemeentewapens, deskundig maar onverbiddelijk gejureerd door de schilderleraar Jaap, en konden 10 punten opleveren. De hoogste score was 7 punten en de laagste was 2 punten.

Niet raar dat Bart won (ook een tekenleraar) en hij pakte de meeste punten. Met het in volgorde zetten van de foto's, ging iedereen de mist in met de foto van Aad. Met een beetje opletten kon iedereen zien dat hij achter een andere bar stond. Maar iedereen ging er vanuit dat Aad in de Soos woont, en géén tijd heeft om elders te beunen. José rook lont, maar heeft haar vermoeden niet duidelijk gemaakt in haar auto. Toch hadden de deelnemers uit de auto van Erwin hiermee 5 van de 8 punten gehaald. De winnaars komen uit auto nr 2, nl. Thea en Lorenzo Versendaal en Ria en Jan Rust met 60 punten van de 74 te behalen punten.

Op de 2^e plaats de auto van Cees met 57 punten, maar dat is logisch als je met vijf personen in één auto zit. 3e de altijd in de top meedraaiende super gesmeerde equipe van Carla met 55 punten.

Als 4e, net naast het podium, Erwin en zijn Angels met 52 punten.

Daar iedereen zeer gemotiveerd was, hebben we géén verliezers, 4 ploegen met 51 punten en de runner up toch ook met 48 punten. Aan het eind een eerlijke loting voor het uitzetten van de route van volgend jaar, blijkt dat de winnaars het zelf gaan doen.

Al met al een zeer geslaagde dag, mede door de heerlijke lunch, hulde aan Marco en Magda! Het optreden van Ireentje was ook een daverend succes. Na de maaltijd gingen de beentjes van de vloer, en iedereen had dat wel nodig na een halve dag zitten in de auto's.

Wij willen het Evenemententeam danken voor de mooie draagtassen, en Annet en Wiebo voor hun support. Volgend jaar gaan wij allemaal weer voor de eeuwige roem en glorie en veel werk.

Linda en Fred

Voor foto, zie elders in deze Brug!



Hospital de Levante is nu

24 uur Spoedeisende Hulp
24 uur Ambulancedienst
Arts voor huisbezoek
Alle Medische en Chirurgische
Specialiteiten

- 6 Operatiekamers
- Afdeling Endoscopie
- Verloskamers

Intensive Care

Radiologie

Nucleaire Geneeskunde

Hemodynamische Eenheid

Klinische Analyses en Microbiologie

Dialyse Centrum

Pediatrie

Polikliniek

Algemene Check-up

Fysiotherapie



info@imedhospitales.com
C/ Ramón y Cajal, nº 7
03503 BENDORM
(Alicante)
Tel. (0034) 966 87 87 87



Spoedeisende Hulp
Bel gratis

900 22 33 44

www.hospitaldelevante.com



Wir zogen voor U

Medische service met
de garantie van
Hospital de Levante

365 dagen per jaar geopend van 08:00-20:00
(Spoedgevallen elke dag inclusief Zaterdag en
Zondag)

Tel. 902 17 87 87

Ctra. Moraira-Teulada, Camí del Calvari nº2
03725 Teulada (Alicante)
Tel. 965 74 15 31 • 965 74 04 81
Fax: 966 20 89 87
www.imedteulada.com
info@imedteulada.com

Appartementen in een sfeervol park



Apartamentos CIUDAD PATRICIA is het woonconcept voor ouderen die geen zorgen meer willen hebben over het onderhoud aan hun huis en tuin. En dus meer tijd om van het leven te genieten. In dit woonpark vindt u sfeer, rust en gezelligheid. Daarnaast heeft u alle voorzieningen van de stad binnen handbereik.



- 1, 2 of 3 slaapkamers, 77m²-200m²
- liften aanwezig in alle apartmentgebouwen, video-bewakingssysteem
- dokter woont op het park, 24 uren noodopvolging
- georganiseerde activiteiten, zowel in als buiten het park
- drie buitenbaden en één binnenbad
- restaurant, lounge, bar, bibliotheek, bioscoop, gym
- proef-wonen mogelijk in en van de gerenoveerde appartementen

Informatie: Elvira Cardenas
(+34) 678 908 229
ecardenas@ciudadpatricia.com
Calle Rumania 26, Benidorm
(+34) 965 855 100
www.ciudadpatricia.com



HET BEST BEWAARDE GEHEIM VAN DE COSTA BLANCA





ZWEMBADEN

(Onderhoud en bouw)

AIRCONDITIONING

TUINONDERHOUD

ZONNE-ENERGIE

LOODGIETERIJ

ELEKTRA

SCHILDERWERKEN

METSELWERKEN

VERZEKERINGEN

ADVOCATUUR

VERHUUR

VERKOOP

SCHOONMAAK

Osmosis waterfilter

aanbieding: slechts **€169,-**

(Iva, montage en 2 jaar garantie inbegrepen).

E-mail: info@albirms.com, tel.: 966 866 589

Avda. Oscar Esplà, 12 - Albir. (t.o. het Eucalyptuspark)

NU OOK VOOR ZONNESCHERMEN

KLAVERJASCLUB

Zo, nog een paar dagen en dan gaan we op 09 maart klaverjassen tegen de clubs uit Calpe en Denia, en na zo vele jaren is dit uitgegroeid tot een traditioneel jaarlijks gebeuren.

Met dit jaar wel een deelnemersveld van ongeveer 72 klaverjassers, en dus een volle bak voor onze Club " Los Holandeses ", maar ook veel werk voor het barteam.

U kunt gerust komen kijken hoeveel mensen zo braaf bezig zijn, en aan de bar is er dan altijd wel wat te nuttigen om het voor u nog gezelliger te maken.

We verwachten de klaverjassers om 11.00 uur, en dan gaan we beginnen om ongeveer 11.30 uur. Na de tweede ronde, en dat is om ongeveer 13.45 uur, gaan we wat eten en zal ook de soep klaar staan. Dat is wat er staat te gebeuren op 09 maart a.s.

Zie hier de winnaars op de woensdagavonden:

22 januari	Carl Fritsch	5441 punten
29 januari	Rietje Grootsholten	5456 punten
05 februari	Rietje van de Ouderijn	5786 punten
12 februari	Kees Vergeer	5891 punten
19 februari	Jos Helvoirt	5717 punten

Dit zijn de winnaars van de zondagen:

26 januari	Trudy en Aart van Zuijlen	5273 punten
02 februari	Margret en Rieks Vegter	5336 punten
09 februari	Jan Schoonhoven en Bart Boumans	5100 punten
16 februari	Susan de Zwaan en José Dassen	5425 punten

Nu nog de eindstanden van 2014:

Voor de woensdagavond zijn dat:

1e	Kees Vergeer	5891 punten
2e	Rietje van de Oudenrijn	5786 punten
3e	Jos Helvoirt	5717 punten

En dit zijn de winnaars van de zondagmorgen:

1e	Martin Kuckarts en Carl Fritsch	5962 punten
2e	Jan Schoonhoven en Bart Boumans	5708 punten
3e	Carla en Piet Gelens	5518 punten

Zo, nu weten wij weer wie we moeten verslaan in de komende tijd.

HB

I FEEL GOOD !

ZUINIGE ELEKTRISCHE VERWARMING

Hoog rendement, zeer snelle opwarming
Gezellige en gezonde warmte
Geen installatiekosten
Hoofd- of bijverwarming
De definitieve oplossing
Bel mij voor gratis demo

CALOR RADIANT

**BESPAAR 30-50%
OP VERWARMING**

www.stralings-warmte.com
638 530 052
DE ZONNEWARMTE IN HUIS

// Garden Center Navarro

"Het grootste tuincentrum van de Costa Blanca"



Alle leden van de club "Los Holandeses" hebben een speciale korting op vertoon van hun lidmaatschap



www.gardencenternavarro.es 902 25 20 22



Residencia Ciudad Patricia
senior resort



Revalideren in Ciudad Patricia

Wij zijn een gespecialiseerd revalidatiecentrum met voor iedere behoefte de juiste therapie.

- Bij letsel of postoperatief na heup-, wervelkolom-, knie- of schouderoperatie
- Rehabilitatie na een beroerte
- Elke andere vorm van situaties met een handicap



Onze fysiotherapeuten behandelen iedere casus individueel

Beschikt over een complete oefenruimte en een verwarmd zwembad geschikt voor mindervaliden



Behoud van levenskwaliteit



Calle Rumania, 26
03503 Benidorm
www.zorghotelspanje.nl
www.residenciapatricia.com
b.acevedo@ciudadpatricia.com
965 868 704 of 617 760 6788

AGENCIA DE VIAJES
ASESORIA DE SEGUROS
LUXURY HOUSES
SALES & RENTAL



VLIEGREIZEN

AUTOVERZEKERINGEN

BUSREIZEN

REISVERZEKERINGEN

EXCURSIES

OPSTAL- EN INBOEDELVERZEKERINGEN

RENT A CAR

ZIEKTEKOSTENVERZEKERINGEN

HOTELRESERVERINGEN

* WERELDDEKKING

VERHUUR VAN APPARTEMENTEN

Martin Overdevest
SALES MANAGER

Avda. del Albir, 80 - Edif. Albir Plaza • 03581 Albir
Tel.: 96 686 68 76 • Fax: 96 686 68 27

E-mail: fresno@viajesfresno.com • web: www.viajesfresno.com



www.facebook.com/GRUPOFRESNO



**Advieskantoor voor:
Spaanse belastingen,
erfenzaken, verzekeringen &
Makelaardij**

Tel./Fax: (0034) 96 688 11 76

Openingstijden ma t/m vr van 09:30 - 13.30 uur
C/. La LLum, nummer 1, local 10 (t.o. de haven
van Altea) 03590 ALTEA



Drs. Bedrijfseconomie
Beëdigd makelaar

Wij verzorgen:

- de belastingaangifte voor residenten (tussen 1 mei en 30 juni ieder jaar),
- de belastingaangifte voor huisbezitters die niet fiscaal resident zijn,
- opstellen van spaans testament en volledige afwikkeling van erfenissen,
- begeleiding bij het aanvragen van een NIE nummer en de inschrijving in het residenten register,
- overschrijving van uw auto op spaans kenteken (als resident of niet-resident),
- Verzekeringen: ziektekosten, huis opstal en inboedel, auto, leven, lijfrente en begrafenis,

VAN DE BRIDGETAFEL

Het bridgen kabbelt gewoon door, het is vooral gezellig. Maar meer spelers zou dankbaarder zijn. De Biljartclub wil voortaan de toernooien laten opnemen in de Activiteiten Agenda. Dat lijkt me ook een goed idee voor de Bridgeclub. Niet geschoten is immers altijd mis! Tot de volgende keer,

Jan Tol (tel. móvil 609 210 501)

BILJART

De wedstrijdleiding en het bestuur van de Biljartclub hebben gemerkt dat de data voor de toernooien beter kunnen worden gepland. Het probleem is dat de uitslagen van de toernooien niet gelijk in de volgende Brug kunnen worden opgenomen. Verder willen we toernooidata laten opnemen in de Activiteiten Agenda. Eén en ander zal hopelijk voor minder misverstanden zorgen.

Jan Tol

COMPUTERTIPS

Waar ligt toch de gebruiksaanwijzing van de computer, geluidsinstallatie of vaatwasser ? Alle kastjes , laden en opbergmappen nagekeken, maar niets gevonden ! Nu de tip:

Zoek eens op www.gebruikershandleiding.com , hier staan meer dan 500.000 handleidingen, grote kans dat de juiste instructie alsnog gevonden kan worden

Duurbro

COMPUTERONDERSTEUNING

De maand februari is zeker kort, zo weer om. Er zijn nog steeds mensen die graag gebruik maken van de inloop om even wat informatie op te doen voor de tablet, I-pad, I-phone of android. Dit zijn korte bezoeken die toch veel plezier opleveren omdat nadien het werken ermee simpeler is geworden. **Let op in maart: Maandag 10 maart is er geen inloop.** Maandag 17 maart sta ik weer voor u klaar. De vaste gaan voor, maar een gaatje voor een onverwacht bezoek is er altijd tot 13.00 uur. Heeft u echt even mijn aandacht nodig maak dan via email een afspraak, dat voorkomt onnodig wachten. Kom eens langs om uw laptop zelf op te leren schonen en op te ruimen, ik laat zien hoe u het moet doen zodat u het voortaan zelf thuis ook kunt. Dan wordt de computer weer wat vlotter. Heeft u iets te kopiëren of printen kom dan langs op maandag (op afspraak). Ik ben u graag van dienst. Kosten € 0,25 voor zwart, € 0,75 kleurenprint. Voor de leerlingen vervallen deze kosten (geldig zonder ontwerpen en speciaal papier). Ook print de computerinloop tegenwoordig alles voor het Shantykoor en de schildersclub, kostenloos.

Dus: Stuur uw printwensen per mail op dan wordt het geregeld.

Linda

linda@lindacreaciones.com

KAPSALON - PELUQUERÍA UNISEX

Voor een totale haarverzorging

Uw Nederlandse Kapsalon in Benidorm



Openingstijden:

di. t/m vr.: 10.00 tot 18.30 uur

za. : 10.00 tot 16.00 uur

Ma. gesloten Tel.: 965 862 805

C/. Alcalá 3 Edif. Zarzuela, loc. 2, Benidorm

UW EIGEN KAPPER CHARL!



Prijsuitreiking Puzzelrally 2014

ALLERLEI

Beste leden,

U vindt vanaf nu een wat andere indeling van De Brug. Die heeft te maken met het printproces en de kosten. Het is even opletten maar het zal snel wennen! Wij wensen u weer veel leesplezier!

De redactie

WE GAAN WEER NAAR MOJACAR!

Ja, ja, wij gaan naar Mojacar op 04 april, en inschrijven hiervoor is van 01 tot 14 maart.

Dat kan op de dagen dat er wordt geklaverjast in onze Club "Los Holandeses", en wel bij Henk Beije. Op de zondagmorgen vóór 10.30 uur, en op de woensdagavond vóór 20.00 uur.

Als u mee wilt kaarten kost dat 1,50 Euro, en mee Jeu de Boulen kost 1,00 Euro, en deze bedragen worden bij het inschrijven verrekend.

Bij het hotel kunt u zelf uw verblijf bij aankomst betalen.

Alle verdere gegevens staan vermeld in De Brug van februari.

De organisatoren

IMED Hospitales heeft nu de IMED clubpas geïntroduceerd.

De pas biedt u, als lid van Club Los Holandeses, in de aangesloten ziekenhuizen (Benidorm, Teulada of Elche) vele voordelen !

1. 10% korting bij betaling buiten de zorgverzekering.
2. Gratis parkeren.
3. Gratis krant.
4. Gratis 1 maaltijd per dag voor de begeleider van de patient.
5. Tolken.
6. Overnachting voor begeleider.
7. Automatisch wordt de familie of desgewenst Club los Holandeses ingelicht van de opname, indien de patient dit uitdrukkelijk te kennen geeft bij die opname.
8. Persoonlijke begeleiding van Rudi Meyers van IMED Levante tijdens de opname.

Voorwaarde is dat u lid bent van Club Los Holandeses. De kaart is persoonlijk dus niet voor een echtpaar. Vraag deze kaart nu aan en niet als het te laat is!

Op 15 februari j.l heeft u hierover een mail gehad van het bestuur.

Nadere info: mail naar Rudi Meyers. rmeyers@imedhospitales.c

EURO-CARS ★ LA NUCIA

COMPRA Y VENTA DE VEHICULOS SEMINUEVOS

www.eurocarslanucia.com

Nederlandstalig bedrijf

Aan- en verkoop jonge 2^e hands auto's

Reparatie en onderhoud

Snelle invoer van uw auto!

Wij verzorgen alle documenten

ITV-keuring tegen de laagste prijzen!

Crta. Benidorm – La Nucia

(CV 70 @ km. 51)

03530 La Nucia

Tel./Fax: 966 873 860

VISTALIA[®] OPTICA NOVALUZ

NEDERLANDSE OPTICIEN EN AUDICIEN

Oogmeting, Oogdrukmeting, Contactlensaanpassing,
Gehoortest, Zonnebrillen, Reparaties

Telf.: 96 686 00 20

Avda. País Valencià, 14 ALFAZ DEL PI

www.facebook.com/opticanovaluz
www.vistalia.es

HELLUP!!!!!!.....

De redactie heeft hulp nodig!

Door het vertrek van John moeten diverse taken herverdeeld worden. Zoals gewoonlijk waren Henk en Karin al meteen bereid om te helpen met het printen. Maar er is veel meer nodig om een succesvolle Brug te maken. Hulp bij met name het werven van adverteerders of het rondbrengen 1x per maand is nu echt noodzakelijk. Nu komt dat gehele pakket op 1 persoon neer inclusief de opmaak van de Brug, kopij schrijven, de contract opmaak voor adverteerders, aanpassing advertenties, aanpassingen doorgeven t.b.v. nieuwe adverteerders website, rondbrengen Brug bij adverteerders, de facturering en de debiteurenbewaking e.d.

Dat is inmiddels wel een heel groot pakket geworden!

Wie wil en kan ons helpen!

Graag doorgeven aan Harriet of Iris of mail aan redactieclh@gmail.com

JOHN EN EMMA IN NEDERLAND

Na een voorspoedige reis zijn John en Emma goed aangekomen in Nederland. De laatste berichten zijn goed. John kan alweer een klein stukje lopen, zo'n 40 meter met zijn 4-poot.

Maar nu is John in afwachting van zijn supersonische scootmobiel. Dat zal wel een gepimpte Ferrari Turbo 4-wheel drive worden. Daar is John heel blij mee want dat geeft hem weer wat onafhankelijkheid terug. Al is het buiten zijn geen lolletje met die kou en de temperatuur is dan ook moeilijk wennen.

Het is momenteel wel ziekenhuis in en uit want er moet nog veel gebeuren. Gelukkig blijkt nu een operatie aan de halsslagader niet nodig. Het dotteren in Spanje bleek afdoende en de adre is schoon.

John heeft het druk met alle fysio, thuis en in het ziekenhuis. En...er is voldoende hulp en ondersteuning aanwezig om het leven een beetje prettig te houden.

De kantine heeft het nog zonder John moeten stellen, daar heeft hij nog geen tijd voor gehad. Maar wat niet is.....

We hopen in de toekomst gauw weer van John en Emma te horen.

Ondanks dat het een hele moeilijke beslissing was om terug te gaan na al die jaren onder de Spaanse zon, was dit wel het beste en is de gezondheidszorg voor John heel goed.

Daarnaast wonen de kinderen natuurlijk dichterbij. Dat is ook heel prettig.

Allemaal de hartelijke groeten van John en Emma

Ingrediënten gezond bananenbrood

1. 3 (rijpe) bananen
2. 50 gram ontpitte dadels
3. 3 eieren
4. 100 gram amandelmeel (reformzaak Salvia)
5. 50 gram havermout*
6. 1 ½ theelepel bakpoeder
7. Handje ongebrande noten (walnoten/amandelen/pecan/hazelnoten, etc.)
8. Zout

* wil je het toch wat zoeter dan is bij de reform zaak in Alfaz (Salvia) Tagatosa verkrijgbaar. Een prima vervanging van suiker en geen rare bijmaak. Denk erom: 2 scheppen suiker is een schep Tagatose!

Bereiding

- Verwarm je oven voor op 175 graden.
- Meng de bananen met de dadels in je keukenmachine tot een glad beslag. Dit kan ook met een staafmixer.
- Als je ook havermout gebruikt: ‘verpulver’ dan de havermout in je keukenmachine tot meel.
- Klop in een andere kom de eieren luchtig op en voeg wat zout toe. Meng dit met het de bananenpuree.
- Voeg het amandel- en havermoutmeel toe aan het beslag en roer het goed door.
- Voeg hieraan ook het bakpoeder toe en meng tot een glad beslag.
- Roer tot slot de ongebrande noten erdoor.
- Giet het mengsel in de cakevorm en zet in de oven. Bak je bananenbrood in 45-50 minuten af.
- Als de bovenkant van de cake te donker wordt, dek dit dan af met bakpapier.
- Check of je bananenbrood gaar is door er een satéprikker in te prikken. Is deze schoon en droog als je ‘m er uit haalt? Dan is je brood klaar.
- Laat de cake afkoelen op een rooster.

Voila! Klaar is je gezonde bananenbrood. Eet smakelijk!



HET SPAANSE LEVEN

Al waait er regelmatig nog een hard windje en schuiven er nog grijze wolken langs de lucht, het is alweer half februari als ik dit schrijf. In Nederland is er nog nauwelijks sprake geweest van een echte winter en hier denken we alweer aan de zonnige warmte van het voorjaar.

Een blik in de tuin biedt nog geen vrolijkheid. Afgewaaide palmladeren en overige bende geven nog niet de gezellige aanblik die we willen. Dat wordt nog een hele klus. Maar als dan na een dag zware arbeid de wind weer opsteekt en ik eigenlijk overnieuw kan beginnen, besluit ik toch nog even te wachten met dit klusje. Misschien eerst een paar bloeiende geraniums in een pot. Dat fleurt ook al op.

Dus eerst binnen maar verder.

Dames, ook al in de kasten gedoken om te kijken wat nog past voor de zomer? En ook weer geschrokken van die extra pondjes van de feestdagen. Nou ik wel en de angst sloeg behoorlijk om mijn hart.

Als ik de eerste bikini aanheb (want op het strand willen we toch echt wel veel bruine huid krijgen) en voor de spiegel sta, komen veel goede voornemens in mij op. Oooh laat ik me er nu eens aan houden! Ik ontvang van links en rechts goede tips en dieetadviezen. Dus zal het nu gaan lukken.

En die hometrainer buiten? Die gilt gewoon om gebruikt te worden.

Dus eerst maar een paar weken aan de gang en voorlopig nog niet denken aan nieuwe kleding. Eerst maar eens zien hoe het gaat.

Vol goede moed ga ik naar de supermarkt en scoor een behoorlijke hoeveelheid gezond voedsel. Behendig mijd ik alle rekken met verleidelijke voedingsmiddelen. De Ipad biedt uitgebreide mogelijkheden om advies te zoeken en de dieten liggen geprint in de keuken.

Mijn voornemen om meer in de reformzaak te halen wordt enigszins getemperd door de prijzen. Wil je dat echt helemaal doorvoeren moet je eerst een bank beroven.

Nou ben ik een enorme snoeperd dus zoek wel even naar een alternatief voor de moeilijk momenten. En ja, een recept voor een gezond bananenbrood is gevonden.

Dus naast kilo's groente, weinig vet, geen snoep, fruit en ander gezond spul, kan ik 's avonds bij mijn bakkie nog even genieten van een gezond zoet moment. Jammie!

Zorg goed voor jezelf en elkaar!

Extreme eenzaamheid vergroot het risico op vroegtijdig overlijden met 14 procent. Dat blijkt uit een onderzoek van de University of Chicago.

John Cacioppo en zijn collega's volgden gedurende 6 jaar 2100 mensen van 50 jaar en ouder. De eenzaamste deelnemers bleken twee keer zo vaak gedurende het onderzoek te overlijden als hun minst eenzame leeftijdsgenoten. Vergelijken met gemiddelde deelnemers hadden eenzame 50-plussers 14 procent meer risico op vroegtijdig overlijden. Dat betekende dat eenzaamheid een dubbel zo grote impact als obesitas. Armoede vergrootte het risico op een vroege dood met 19 procent.

Negatieve gevolgen Volgens de onderzoekers kan je geïsoleerd voelen verschillende negatieve gevolgen hebben. Zo verstoort het de nachtrust, verhoogt het de bloeddruk en vergroot eenzaamheid het risico op depressies.

Contact houden Niet alleen zijn op zich, maar vooral het gevoel geïsoleerd te zijn van anderen is volgens het onderzoek van Cacioppo schadelijk voor de gezondheid. Volgens Cacioppo kunnen senioren de gevolgen van eenzaamheid vermijden door contact te houden met hun vroegere collega's, familieleden en tijd door te brengen met vrienden en familie. Cacioppo presenteerde zijn bevindingen tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van de American Association for the Advancement of Science.

En zo kom je maar weer eens aan bij het nut van een vereniging zoals bijvoorbeeld de onze. Oh, natuurlijk is er het gebruikelijke gemorrel maar over het algemeen is het gewoon gezellig. En van gezelligheid worden we allemaal beter.

Onze leden worden ook al wat "ouder" en ja, helaas, soms overlijden ons ook leden en blijven er verdrietige, alleenstaande partners achter. Reik ze de hand! Of krijgt iemand te kampen met ziekte en maakt een zware tijd door.

Dan kan je je heel eenzaam voelen.

Dus laten wij binnen Club Los Holandeses de gezelligheid hoog houden en blijven denken aan onze mede-leden. Een vriendelijk woord, even samen een kopje koffie, af en toe een babbel. Het kan het leven zoveel leuker maken.

En daarvoor zijn we uiteindelijk allemaal hier: voor een leuk en gezellig leven! Kom gezellig naar de bingo en..neem vooral vrienden mee die geen lid zijn! Neem deel aan de activiteiten die bij je passen! Kijk maar hoe gezellig onze schildersclub bijvoorbeeld is.

Kijk eens naar de lijst van evenementen die georganiseerd worden!. Je zou het er nog druk mee kunnen krijgen!

En praat met elkaar. Soms kan er een advies of hulp komen uit een hoek die je totaal niet verwacht.

Laten we genieten van iedere dag.....met elkaar!



Beste leden en verdere geïnteresseerden,

Maskerade wil u nog even attenderen op de komende

PLAYBACKSHOW op zaterdag 15 maart a.s.

Zaal open: 19:00 uur

Start Programma: 20:00 uur

De plaatsbewijzen à € 2,00 zijn te koop aan de bar.

We verwachten weer een grote opkomst, dus wees er voor het kopen van plaatsbewijzen als de kippen bij, voordat u achter het net vist.....

Ook wordt er weer een prachtige prijs verloot. Koop dus lootjes bij degene van MASKERADE die speciaal daarvoor langs de subclubs komt.

Geen deelnemer van een subclub ? Geen nood ! Ook aan de bar worden lootjes verkocht. Ze kosten € 1,00 per stuk, 6 stuks voor € 5,00 .

De winnaar wordt na het programma op 15 maart bekend gemaakt.

Tot ziens op 15 maart !

MASKERADE



Restaurante Villa Romana

Welkom in de prachtige ambiance van Villa Romana! Een perfecte romantische avond uit met uw partner, of een gezellig diner met de hele familie.

Ctra. Altea-La Nucia KM. 5 (CV760) 03530 La Nucia (Alicante)

Tel: (+34) 966 896 830

Email: info@lavillaromana.es

www.lavillaromana.es

dinsdag - zondag – 13:00 - 15:00

dinsdag - zondag – 19:00 - 22:30

Vanaf 15/9 zijn wij zondagavond gesloten

AGENDA VASTE ACTIVITEITEN

Maandag

10.30-12.00 uur
11.00-13.00 uur
12.00-13.00 uur
12.00-13.00 uur
19.30-21.00 uur

Biljart Schoonmaak en Instuif
Computerondersteuning
Dames Biljartles
Bibliotheek Contactpers.
Linedance

Ruud Brouwer
Linda Laheij en
Jean Pierre Peeters
Joke Holleman
Joke Niestadt

Dinsdag

10.00-11.00 uur
13.30 uur
19.30 uur
Murks
20.00 uur

Spaanse les
Shantykoor
Darts
Mah Jongg

Willie Bekkers
René Diepenbrock
Henk en Karin
Willie Bekkers

Woensdag

10.30 uur
20.00 uur

Bridge
Klaverjassen

Riek Tol
Henk en Dini Beijje

Donderdag

10.30 uur
10.30 uur
11.00 uur
19.30 uur

Biljart libre competitie
Tekenen en schilderen
Jeu de boules
Bridge

Gerard Blok
Jaap van Gurp
Karin Murks
Riek en Jan Tol

Vrijdag

20.30 uur
20.30 uur

Sjoelen
Tafeltennis

Ben v. Zutphen
Jan Roozen

Zaterdag

10.00 uur
10.30-14.00 uur

Wandelen
Biljart 3-bandencompetitie

Ruud vd Born
Cees Kraan

Zondag

10.30-14.00 uur

Koppel klaverjas

Henk en Dini Beijje

VERHUIZEN
BEL NICO
Tel.: 636 028 823
nico.oud@hotmail.com



TALLERES
eddykramer
MECÁNICA EN GENERAL

Partido el Planet, Local 156-L
Ctra. Nacional 332
03590 ALTEA (Alicante)
Telf. y Fax: 96 584 54 01
www.garageeddykramer.com

Grote en kleine beurt
Autokeuring

Gratis leenauto
Bandenservice

Invoer auto's tegen de laagste prijs

Voor leden van Club Los Holandeses 5% korting op het gehele assortiment

alexspanje

Alex scoort alwéér met Vermogensbeheer!



- Altijd en overal inzage in uw beleggingsportefeuille
- Onze computermodellen berekenen dagelijks uw posities door
- Zit de beurs tegen, dan beleggen we even niet in aandelen
- En, een behaald rendement van +70%*

* over een periode van 5 jaar
dec. 2008 - dec. 2013. Behoudzaam profiel.
De waarde van uw belegging kan fluctueren.
In het verleden behaalde resultaten bieden geen
garantie voor de toekomst.

Bekijk onze resultaten. Bij Alex weten we wat we doen.

Uiteindelijk draait het bij vermogensbeheer om het resultaat. Al vanaf de oprichting behaalt Alex Vermogensbeheer goede resultaten.

Om uw beleggingen zo goed mogelijk aan te laten sluiten op uw specifieke wensen, bepalen we vooraf hoeveel risico u kunt en wilt nemen. Uw risicoprofiel bepaalt vervolgens de samenstelling van uw individuele portefeuille. Onze strategie is actief beheer, dagelijks inspelen op kansen maar ook actie ondernemen als de risico's toenemen. We combineren dus vermogensbehoud met vermogensgroei.

Scoor ook met uw vermogen en neem contact met ons op.

Meer informatie over Alex:
www.alexspanje.com, info@alexspanje.com of bel +34 952 924 011

Alex Vermogensbank is een handelsnaam van BeeldBank N.V. - Vergoedingsinstelling DNB - Gevestigd bij de Autoriteit Financiële Markten K.v.K. Amsterdam 33362221

PMR

LONG TERM and HOLIDAY RENTAL MANAGEMENT

PMR Lange Termijn- en Vakantieverhuur Management

Als u een ongebruikte woning heeft dan kunt u profiteren van onze ervaring en expertise. Door met ons samen te werken kunt u de bezettingsgraad en de inkomsten van u vakantiehuis of investeringsproject verhogen.

- PMR's toegewijd personeel zal persoonlijk uw huis gedurende het hele jaar verzorgen. Waarom geen gebruik maken van deze, keer op keer bewezen, service. Uw gemoedrust en privacy zijn gewaardborgd.
- Onze lokale werknemers zorgen voor uw woning en wij houden u op de hoogte van actuele boekingen.
- PMR is een bedrijf dat staat voor kwaliteit, veiligheid en absolute privacy.
- Betalingen zijn altijd snel en binnen de afgeproken termijn.
- Meer dan duizend gasten hebben in 2011 de ruime keuze en het brede scala aan woningen gewaardeerd. En met ruim 200 boekingen voor de eerste 6 maanden van dit jaar zijn wij de leiders op het gebied van vakantiehuis en appartementen in de regio.

Ons kantoor in Alfaz de Pi is central gelegen en wij bedienen o.a. Villajoyosa, la Nucia, Finestrat, Benidorm, Albir en Altea.

Calle Ferreria 16
Alfaz del Pi
Next door to CAM bank

info@pmrspain.com
www.pmrspain.com

bebook

pmrspain

966 260 877