



DR.

LAURA  
 VAN LOCHEM  
 CARDIOLOGIE



DR.

MICHEL  
 VLEUGELS  
 GYNAECOLOGIE



DR.

DICK  
 PASKER  
 LONGGENEESKUNDE



DR.

MART  
 JAN RONGEN  
 ALGEMENE CHIRURGIE



DR.

REFAAT  
 KARIM  
 PLASTISCH CHIRURGIE



DR.

IBO VAN  
 DER HAVEN  
 ORTHOPEDIE



DR.

ESTHER  
 VAN BROEKHUIZEN  
 HUISARTSGENEESKUNDE



DR.

RICHARD  
 SIETZE PAL  
 GYNAECOLOGIE



DR.

RUUD  
 VALKS  
 DERMATOLOGIE

VOOR INFORMATIE, AMBULANCE EN EERSTE HULP  
 BEL UW CONTACTPERSOON  
 ASTRID TEN ZELDAM:

**639 312 615**

INFORMATIE@HCBHOSPITALES.COM

## MEI 2026



**Bart Groels** lukt het niet maandelijks een brug te tekenen voor deze Brug. Om die reden hebben de dames van de redactie (beide geboren en getogen in Utrecht) gekozen voor een brug uit deze Domstad, de **Dafne Schippersbrug**. Deze fiets- en loopbrug is in 2017 geopend, het is een hangbrug over het Amsterdam-Rijnkanaal. Dafne is ook geboren in Utrecht en is een van de succesvolste Nederlandse atletes, zij werd wereldkampioene, won olympisch zilver en meervoudig Europees goud. Wij als Utrechtenaren maken regelmatig gebruik van deze brug die 2 wijken met elkaar verbindt.

# DE BRUG



Clubblad van de vereniging 'Club Los Holandeses'  
 Clubgebouw: Plaza Justus 1, Urb. Barranco Hondo 03580 L'Alfás del Pi  
 48e jaargang nummer 5 mei 2026

**MENU:**

PANGSIT GORENG

NASI GORENG

NASI PUTIH

BABI KECAP

RENDANG

TELOR BUMBU BALI

AYAM PEDIS

FRIKADEL PAN

SAMBAL GORENG BOONTJES

ACAR

KRUPUK UDANG

KRUPUK EMPING

BAWANG GORENG

SAMBAL SETAN

ROTI KUKUS



**SELAMAT MAKAN**

# Indonesisch Buffet

## Zaterdag 16 Mei 2026



**Open vanaf 14:30**

Er kan een keuze gemaakt worden uit  
Vegetarisch

Glutenvrij

Op te geven bij inschrijving

Buffet wordt verzorgd door :

ISTANA CATERING



Prijs per persoon 27,50 €

Voorinschrijven voor leden tot en met

22 April 2026

Aan de bar



## SAYA CONSULTING

Saya Consulting is een dynamisch en professioneel administratie- en belastingadviesbureau, bestaande uit 2 medewerkers: Sabine TYTGAT en Yago CONESA SALGUERO

Sabine spreekt vloeiend 5 talen en heeft dankzij haar 24 jarige loopbaan bij Banco Popuar + enkele jaren in een dienstenkantoor een uitgebreide ervaring in de administratieve wereld

Yago is advocaat en belastingconsulent. Hij heeft ruim 5 jarige ervaring in het verzorgen van belasting aangiften (van zowel residenten en niet residenten) en als fiscaal vertegenwoordiger van buitenlanders.

Met de sterke opkomst van digitalisering is het onze uitdaging om het persoonlijk contact vast te houden. Wij vinden het belangrijk dat er een vertrouwensband ontstaat.

Calle Tabarca s/n, Centro commercial Arabi Plaza  
Alfaz del Pi (Verdieping 2, lokaal 2A)  
+34 604535896,  
sabine@sayaconsulting.es, yago@sayaconsulting .es



- Belasting aangifte
- fiscaal advies
- Nienummers en verblijfsvergunningen
- Aanmelden bij de sociale zekerheid
- Bankzaken
- Testamenten en volmachten
- Afwikkelen van nalatenschappen
- Aankoop en verkoop begeleiding
- Verzekeringen

## CLUB LOS HOLANDESES

## algemene informatie

**Clubgebouw:** Plaza Justus 1  
03580 L'Alfas del Pi.  
Website:  
Email:  
Facebook:

Urb. Barranco Hondo  
Telefoon: 966 875 342  
[www.holandeses.nl](http://www.holandeses.nl)  
[info@holandeses.nl](mailto:info@holandeses.nl)  
Club los Holandeses (ledengroep)

**Bestuur: Algemeen e-mailadres:**  
[info@holandeses.nl](mailto:info@holandeses.nl)

Gerry Officier Voorzitter tel. 605 350 841  
Ria Schell Secretaris tel. +34 620 873 970  
Jos de Bruijn Penningme. tel. +31 653 867 565  
Ben van Beek Algem. Bestuurslid  
tel. + 34 625 124 260  
Joke Niestadt Algem. Bestuurslid  
tel. +34 656 943 098  
Jacqueline Blaak Algem. Bestuurslid  
tel. +31 650 558 866

**Redactie:**  
**E-mailadres voor kopij:**  
[deBrug@holandeses.nl](mailto:deBrug@holandeses.nl)  
Willeke de Bruijn tel.:+31 627 377 881  
Elzelies Dolfin tel.:+31 628 094 073  
**Voor advertenties:**  
[pub.rel@holandeses.nl](mailto:pub.rel@holandeses.nl)  
**Barteam:**  
**Aad Stolk & Marco Hoeflaak**

## Inhoud

Club informatie / Inhoud / Flyer Indonesisch Buffet	pag. 1
Societeit: Algemene informatie / Foto nieuw bestuur	pag. 2
Telefoonlijst / Ledenadministratie / Flyer Moederdag	pag. 3
Van de redactie	pag. 4
Van de bestuurstafel / Lief en Leed / Proloog Met elkaar - Voor elkaar	pag. 5
Vervolg Met elkaar - Voor elkaar	pag. 6
Uitnodiging 4 mei en Indie herdenking / Flyer Bingo	pag. 7
El Canto de la Vida	pag. 8
Puzzelwandeling route / Nieuwe Linedance cursus start in het najaar	pag. 9
Nieuws Evenementen Team / Beeldhouwen & Schilderen	pag. 10
Oproep Carnaval / Weekschema	pag. 11
Autopuzzelrit 28 maart	pag. 12
Certificaat van Excelcursisten	pag. 13
Keezenspel / Verzekeren	pag. 14
Zingen en Dansen door Inge Albers	pag. 15
NIEUW Filmclub Los Holandeses	pag. 16
Het Bridgeteam / Agenda en Mededelingen	pag. 17
Tips voor een gezond brein	pag. 18
Vervolg Tips voor een gezond brein / De Bieb	pag. 19
Klaverjasnieuws	pag. 20
Nieuws van het Evenemententeam: PASPOORTREIS	pag. 21
Vervolg PASPOORTREIS	pag. 22
Adverteerders / Telefoonnummers / Advertentieprijsen	pag. 23



**AUTOBEDRIJF EDDY KRAMER**

www.eddykramer.com

Tel: 0034 965845401



**Verkoop (nieuw en gebruikt) – ITV/APK keuringen  
Reparatie alle merken – Invoer  
Spuut en Plaatwerk – Bandenservice  
Autoverzekering**



← Garage:  
Partida e1 Planet 156L

Verkoop: →  
Partida e1 Planet 159G  
(N332)  
03590 Altea (Alicante)



info@eddykramer.com  
Tel: 0034 965845401

ventas@eddykramer.com  
Mob: 0034 609603215



**REGEL JOUW NIE EN SPANJE – SNEL EN ZORGELOOS!**

✓ Vertrouw op onze ervaring en persoonlijke aanpak.

**NIE-AANVRAAGSERVICE**

Of je nu in Alicante woont of in Nederland bent, wij regelen jouw **NIE-nummer** zorgeloos.

- Afspraak bij de politie in Alicante.
- Alle benodigde documenten (EX-15 en 790).
- Begeleiding bij elke stap.
- Online service, ook vanuit Nederland.

+34 687 2676 56  
hola@alicantezonparadijs.nl  
alicantezonparadijs.nl



SCAN DE QR-CODE EN KRIJG MEER INFORMATIE!

**VASTGOED PERSONAL SHOPPER**

Het vinden van **jouw woning in Spanje** is eenvoudig met onze exclusieve service:

- Vastgoed zoeken op jouw wensen.
- Rapporten, foto's en video's.
- Onderhandelen voor de beste prijs.

**BANKREKENING & HYPOTHEKEN**

Als Gold Partner van **Banco Sabadell** openen we snel jouw bankrekening in Spanje en bieden hulp bij:

- Hypotheekaanvragen, ook met Nederlandse documenten.
- Kapitaaloverdracht zonder zorgen.

**SOCIËTEIT**

**algemene informatie**

**Openingstijden:**

Dagelijks van 10.00-18.00 uur,  
de laatste ronde 17.30 uur.

Maandag, dinsdag en vrijdag van  
10 uur tot einde avondactiviteit,  
's avonds alleen voor leden.

- \* Roken verboden op het terras.
- \* Aanwezigheid op ons terras en in het clubgebouw is op eigen verantwoording

Op donderdagen van  
12.00 tot 13.00 uur is er één  
bestuurslid aanwezig.

Kosten voor het gebruik van  
de club anders dan in  
verenigingsverband:

Voor leden € 30 per keer  
Voor niet-leden € 100 per keer.

**Lidmaatschap en contributies:**

**Jaarlidmaatschap: € 100,-**  
**Deel-lidmaatschap:** per maand € 20,-  
met een maximum van vier maanden.

Deze leden hebben geen stemrecht.  
De jaarcontributie dient uiterlijk op  
31 januari betaald te zijn.  
Contributies en/of donaties kunnen  
contant\* worden voldaan of op de  
onderstaande bankrekening worden  
overgemaakt.

**BANCO SANTANDER SA**

IBAN: ES44 0075 1294 6806 0019 0871

( IBAN dient u te gebruiken als u  
vanuit Nederland overmaakt. )

**BIC/Swiftcode: BSCHEMM**

t.n.v. Circulo Privado

Los Holandeses

Besloten Vereniging

\*Contante betaling kan geschieden  
aan de bar in de club .



M.i.v. 4 maart is er een nieuwe samenstelling van het bestuur, Jacqueline Blaak is toegetreden en Ria Schell heeft de taak van Paul overgenomen.

VISTALIA<sup>®</sup>  
ópticas amigas

ÓPTICA NOVALUZ

NEDERLANDSE OPTICIËN EN AUDICIËN

Oogmeting – Oogdrukmeting – Contactlensaanpassing  
Gehoortest – Zonnebrillen – Reparaties

0034 966860020

onovaluz@gmail.com

Avd. Pais Valencia 14, ALFAZ DEL PI  
www.facebook.com/opticanovaluz

## AFDELINGEN

## Contactpersonen

## Telefoonlijst

Agenda activiteiten	evenemententeamclh@gmail.com	
Bibliotheek	Karin Murks	966 618 033
Biljart	Willem Walters	+31 630 375 825
	Ulrich Bos	+31 641 510 720
Bridge	Jeannette Wink	711 096 771
Canasta	Joke Niestadt	656 943 098
Computerhulp	Fred van der Neut	zie website
Darts	Henk Murks	966 618 033
Evenementen Team	Jeannette Wink	711 096 771
Gemengd koor	Margaret Vegter	643 219 812
Jeu de Boules	Karin Murks	966 618 033
Keezen	Zjohn Marijnissen	604 830 248
Klaverjassen	Ben van Beek	625 124 260
Lief en Leed	Karin Murks	966 618 033
Schaken	Pieter Bisschop	+31 620 155 988
Shantykoor	Fred Dörr	+31 620 979 279
Sjoelen	Andre Beerenhout	+31 630 756 265
Spaanse les	Rebecca Lohman	602 418 193
Tafeltennis	Joop Verbeek	+31 647 077 964
Beeldhouwen/Schilderen	Linda Laheij	652 152 122

## Ledenadministratie

Zijn jullie verhuisd of is er een wijziging in e-mailadres en/of telefoonnummer?  
Willen jullie dit aan mij doorgeven, zodat onze gegevens up-to-date blijven.  
Het e-mailadres is: ledenadmin@holandeses.nl

Alle leden, die hun contributie 2026 betaald hebben, kunnen hun lidmaatschapskaartje een week na betaling afhalen aan de bar.

Wij heten de volgende nieuwe leden van harte welkom:

**Frans Eekman, Kees Diks, Frans Hesse, Jan Hoskens**

Afgelopen periode overleden: geen

Joke Niestadt,

Ledenadministratie

Gelukkige  
**Moederdag**



Zondag 10 Mei 2026

Van 11:00 tot 13:00

Koffie met iets lekker



U bent van harte welkom



Medische zorg met een persoonlijke benadering.

Interne geneeskunde en voeding  
Algemene geneeskunde  
Podotherapeut  
Fysiotherapie  
Cardioloog  
Tandarts

682 008 777 - 966 878 520  
medicalcenterthecomm.com  
Camino del Pincho 2, Alfaz del Pi



**PRO FYSIO**  
Expertise centrum voor  
fysiotherapie en  
revalidatie



+34 86 551 75 41  
TELEFOON EN WHATSAPP

Incl. een professionele  
trainingsruimte voor o.a.:

50+ Sportlessen

Medische Fitness

Fit4Surgery Programma

Revalidatie na operatie



Ptda. Cap Negret 55a, aan de N-332 in La Olla - Altea

## Van de Redactie

Het zit er weer op, de wintertijd is voorbij en we zijn gedurende de zomertijd neergestreken in het land van teveel: talkshows, meningen, commentaren, conflicten en discussies. Een land van teveel: talentenjachten, survival, quiz, koppel en spelletjes programma's.

Na twee weken, van sociale bezoeken en wennen aan het leven hier, met kostbare brandstof, prijzige boodschappen en waar uit eten gaan bijna onbetaalbaar is, kijken we al weer met een schuin oog naar de kalender. Oké nog 5 maanden en dan mogen we weer!

Als het allemaal gaat lukken en het is afwachten hoe de wereld er in september uitziet.

Het is in Nederland natuurlijk niet allemaal waardeloos. Het voorjaar is al weer lekker bezig met ontluikende bomen, bloesempracht, lammetjes in de wei, vogels die hun nest weer opzoeken en tuincentra die verleiden tot tuinieren.

Het daarvoor bestemde meubilair krijgt alweer een plekje in de tuin of het balkon. Ook is het fijn wandelen in bossen, parken en aan het strand en natuurlijk het is ook zeker leuk om even te landen op een terras. Al betaal je voor een glaasje wijn, ongeveer net zoveel als waarvoor je in Spanje 2 flessen in je karretje hebt liggen!

Dit is alweer de een na laatste Brug voor de zomerstop van de redactie. In deze brug weer een paar nieuwe onderwerpen en initiatieven; een filmclub in oprichting, de lief en leed rubriek vraagt aandacht, de organisatie van de puzzelwandeltocht wil het een en ander veranderen.

Ook heeft een aantal leden aangegeven om verschillende redenen, niet meer of niet meer zo'n lange periode terug te komen. Kortom er valt genoeg te lezen en genoeg te kiezen om een aangename tijd door te brengen samen met de leden van club los Hollandeses.

Veel leesplezier **Elzelies**



## buro thuiszorg

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

**Buro Thuiszorg**  
c/ W.A. Mozart, 1- oficina B  
Coworking  
03581 El Albir (Alfaz del Pi)

Bezoek op afspraak  
Tlf: 648 927 947 (10:00u/16:00u)  
burothuiszorg@gmail.com  
burothuiszorg.com

Thuiszorg · Nederlandstalige medewerkers met hart voor de zaak · Ayuda a domicilio

**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](mailto:INFO@BOBCATS.ES)  
0034 965 843 861  
[WWW.BOBCATS.ES](http://WWW.BOBCATS.ES)

## Van het bestuur

### *LIEF EN LEED*

Graag willen wij alle hoofden van de afdelingen vragen of zij zo vriendelijk willen zijn als er zieken zijn bij hun afdeling dit te melden bij

**Karin of Henk**  
dit kan via de mail  
[liefenleed@holandeses.nl](mailto:liefenleed@holandeses.nl)

Wij doen dit verzoek omdat het nogal eens voorkomt dat wij het te laat, of zelfs helemaal niet horen. Als wij niets weten kunnen wij ook geen actie ondernemen.

En dat is natuurlijk jammer voor de zieken.

Groetjes, Lief en Leed Club “Los Holandeses”

### **Proloog op het stukje over Met elkaar - Voor elkaar**

Vanaf de oprichting van onze club zijn er al leden die spontaan een beetje naar elkaar omkijken.

Sinds vele jaren bestaat onze dienst **Lief en Leed**, die met hart en ziel wordt aangevoerd door **Henk en Karin Murks** samen met een aantal zichtbare en onzichtbare vrijwilligers, die veel aandacht besteden aan de leden van onze club die door ziekte of beperkte mobiliteit niet meer kunnen deelnemen aan onze activiteiten.

Met het grotere aantal leden van onze club, zijn er ook meer mensen die een beetje extra aandacht verdienen en daarom willen we deze activiteit ook laten groeien, onder de nieuwe naam “**Met elkaar - Voor elkaar**”. Wij hopen natuurlijk dat Henk en Karin en alle andere vrijwilligers ook hierin een mooie rol kunnen gaan vervullen.

**In elk geval is het bestuur Henk en Karin en iedereen die zichtbaar of onzichtbaar aandacht hebben gegeven aan allen die dat nodig hadden zeer erkentelijk.**

# Port of Altea

FLOORS, BLINDS & MORE



Van Nederland tot Spanje:  
één stijl, één vertrouwd adres.

PVC vloeren • Tapijt • Vloerkleden  
• Gordijnen • Binnen- & buitenzonwering

Bezoek onze showroom: Carrer la Mar 161, Altea

WWW.PORTOFALTEA.ES

## Beste lezer,

Aan de Costa Blanca genieten veel mensen van het leven, de zon en de rust. Maar achter deze mooie buitenkant schuilt ook een realiteit die we niet altijd zien: een groeiende groep kwetsbare ouderen die zich eenzaam voelt, hulp nodig heeft of simpelweg behoefte heeft aan contact. Het sociale karakter van Club los Holandeses wil hierin graag een rol vervullen.

**Met ons initiatief “Met elkaar - Voor elkaar” (voorheen Lief en Leed) willen wij hier verandering in brengen.**

Wij geloven dat niemand er alleen voor hoeft te staan. Juist in een gemeenschap zoals de onze, waar veel mensen ver van familie wonen, is het belangrijk om naar elkaar om te kijken. Een luisterend oor, een klein gebaar, sociale of praktische hulp kan een wereld van verschil maken.

Daarom willen wij een sociaal platform opzetten waarin we mensen met elkaar verbinden:

- **Betrokken mensen in onze club die iets willen betekenen voor een ander.**
- **Leden die behoefte hebben aan contact of ondersteuning**

Wij zijn op zoek naar **vrijwilligers** die zich, op hun eigen manier en binnen hun mogelijkheden, willen inzetten. Dit kan variëren van een praatje maken of samen koffie drinken tot het bieden van praktische hulp.

Misschien denkt u: *dat is niets voor mij*. Maar sta ook eens stil bij de toekomst. Iedereen kan op een bepaald moment in het leven kwetsbaar worden. Door ouderdom, ziekte of het verlies van een partner, een ongelukje of door een val kan het leven er ineens heel anders uitzien. Juist dan is het van onschatbare waarde als er mensen zijn die naar je omkijken.

Met dit initiatief bouwen we samen aan een netwerk waarin we niet alleen geven, maar ook ontvangen.

**Waar in we er zijn voor elkaar - vandaag én morgen.**

Doe je mee of wil je meer weten?

Neem dan gerust contact met ons op en stuur een mailtje naar [info@holandeses.nl](mailto:info@holandeses.nl)

Samen kunnen we het verschil maken.

**Met elkaar - Voor elkaar.**

**Met vriendelijke groet, Het bestuur.**





VERZEKERINGSMAKELAAR

Martin Overdevest

- Opstal & Inboedel
- Ziektekosten
- Auto, scooter & E-bike
- 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 donderdagochtend aanwezig bij Club los Holandeses in Alfaz del Pi

**Zaterdag 23 Mei 2026**  
**Start om 14:30**

**BINGO!**

Geweldige prijzen te winnen

**CLUB LOS HOLANDESES**

The poster features a large yellow 'BINGO!' text inside a blue and white starburst shape. To the right, there are several colorful bingo balls with numbers like 48, 20, 19, 6, 23, and 35. Below the balls is a pile of colorful wrapped gifts. At the bottom right, there is a small cartoon character of a person in a red and white outfit.

## Uitnodiging

**Betreft 4 MEI - INDIE HERDENKING 2026,  
Club Los Holandeses l'Alfas del Pi**

**Het jaarthema van 2026 luidt  
"De Geschiedenis Begrijpen"**

**Ook in Spanje zullen we hier op 4 mei tijdens  
een herdenking bijilstaan.**

**De 4 mei en Indiëherdenking 2026 wordt gehouden in het  
Clubgebouw Los Holandeses, in l'Alfas Del PI en wordt  
georganiseerd door Comité 4 Mei en Indiëherdenking,  
Club Los Holandeses in l'Alfas Del Pi, de VNVOM-Spanje  
en de Nederlandse Ambassade uit Madrid .**

**Tijdens een korte plechtigheid zullen er o.a. kransen worden  
gelegd door Ambassadeur of Vertegenwoordiger van de  
Ambassade, Consulaat, Defensie, Comité 4 mei en Indië  
herdenking, Club Los Holandeses, KVEO, VNVOM-Spanje**

**U bent van harte welkom, vanaf 18.30 uur is de zaal in de  
Club Los Holandeses geopend. De voorzitter 4 mei en  
Indië Herdenking is mevrouw Ellen de Haar. Indien u  
aanwezig wilt zijn, de plechtigheid begint om 19.00 uur.**

**Het adres is:**

**Club Holandeses, Plaza Justus 1, Urb.Barranco Hondo,  
03580 l'Alfas Del Pi, tel.966875342**

**J&J**  
**Jeroen Holtslag**

**Schilderwerk**

**Binnen**

**Buiten**

**Schoon**

**Snel**

**Voordelig**

**650 363 159** 

**holtslagjeroen@hotmail.com**

## El Canto de la Vida



**Uit de NRC van 16 april '26**

De nieuwe chef-dirigent van het Groot Omroepkoor wordt Florian Helgath, hij zegt o.a. het volgende over koren:

" Elk koor heeft natuurlijk aandachtspunten. Koordirigent zijn is als zorgen voor een tuin. Elke dag groeit er onkruid en als koordirigent moet je elke keer wieden.

Een onkruidje kan zijn dat ze enorm hard kunnen zingen en dat ook graag doen ook waar dat niet de bedoeling is.

Een koor kan piano (zacht) zingen maar ze zingen liever forte (hard) en soms moet je ze helpen zacht te zingen, niets is magischer dan een koor dat op z'n allerzachts zingt".

**(Het Groot Omroepkoor is het koor van de publieke omroep opgericht in 1945 en het grootste koor van Nederland).**

Ook ik probeer wel eens te wieden en soms wat te hardhandig (forte) 🙄 dus ook ik zal, net als onze zangers, moeten weten/leren wanneer het beter is om het iets zachter aan te pakken (piano) 🙇.

Op 4 mei as. is onze laatste repetitiemiddag alweer dan hebben we 7 maanden met elkaar op de maandagmiddag gezongen en het gezellig gehad 😊🥰.

We hebben opgetreden tijdens het 50 jarig bestaan van onze club, geprobeerd om op te treden tijdens de voorjaarsmarkt maar daar was de regen een boosdoener en een heerlijk optreden gehad tijdens de Oranjemarkt.

Namens ons koorsteam wens ik iedereen een gezellige zomer en we hopen jullie daarna in goede gezondheid weer terug te zien.

**Groet, Margaret, dirigent**

# SMILES DENTAL ALBIR

Tandheelkundige behandelingen, botox,  
fillers en gezichtsbehandelingen

Bulevard dels Musics 2, bloque 9, t.o. Lidl | ALBIR | 604 435 963  
info@smilesdentalalbir.es ma t/m vrij 9:30-13:30u. en za 10:00-13:00u.

**Advieskantoor voor:  
Spaanse belastingen,  
erfeniszaken, 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,

## Puzzel wandelroute!

**Geen winst dit keer... maar wél prijs!**

Dankzij een beslissende worp met de dobbelsteen zijn wij aangewezen als de uitzetters van de volgende wandelpuzzelroute. En geloof ons: daar gaan we iets leuks van maken.

We lichten alvast een klein tipje van de sluier op: deze editie vindt plaats op een zondag. Achter de schermen wordt er al volop nagedacht, getest en stiekem een beetje uitgeprobeerd om jullie straks te verrassen met een gezellige en speelse tocht. Geen zorgen over zware inspanningen: we houden het luchtig.

De route wordt maximaal zo'n 5 kilometer lang en bevat zo min mogelijk hoogteverschil. Kortom: voor iedereen goed te doen, mét ruimte om onderweg te genieten. Dus trek die wandelschoenen alvast in gedachten aan en houd een zondag vrij... wij zorgen voor de rest!

**Het puzzelwandelteam**



## Nieuwe linedancegroep start dit najaar

Na een korte periode zonder lessen is mij gevraagd om het linedansen weer op te pakken. Met meer dan 15 jaar ervaring in het geven van lessen binnen de club, lijkt het mij leuk om dit opnieuw te doen.

We starten op 7 oktober met een reeks van 10 lessen voor € 25,-. Bij voldoende belangstelling kan er in het voorjaar een vervolg van 10 lessen worden georganiseerd.

**Wanneer:**

woensdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur

**Waar:** in ons clubgebouw

Heeft u interesse om mee te doen? Laat het gerust weten, iedereen is welkom.

Voor meer informatie of om u aan te melden:

Mail: [joke@niestadt.net](mailto:joke@niestadt.net) of  
WhatsApp: (0034) 656 943 098

**Dance together and smile forever**



**Joke Niestadt**

Alicante - Altea: **92.7 FM**  
Calpe - Javea: **88.4 FM**

**Xtra FM**



Adverteren: bel (+34) 618 259 057  
[www.xtrafm.es](http://www.xtrafm.es)

**Al meer dan 19 jaar**  
**De méést beluisterde**  
**radiozender voor**  
**Nederlanders & Vlamingen**



## NIEUWS VAN HET EVENEMENTENTEAM

Wat was het zaterdag 18 april j.l. weer een gezellige boel bij de bingo van Club Los Holandeses! 🎉 Met 41 enthousiaste deelnemers werd het een middag vol spanning, plezier en natuurlijk mooie prijzen. Lisa had extra geluk 🍀 zij won niet alleen een lijnprijs, maar ging ook naar huis met een prachtig gesponsord cadeau van **Chocoflora!** 🍫 🌸 Na maar liefst acht spannende rondes viel de hoofdprijs uiteindelijk bij Lau 🎉 🍀 Of je nu met of zonder prijs naar huis ging... iedereen ging met een glimlach naar huis 😊 Op naar de volgende gezellige bingo op **zaterdag 23 mei** – we zien jullie graag weer!

**Voor de maand mei is er weer van alles te doen.**

**Let op de flyers die in de club hangen en de mededelingen via uw email.**

**Zondag 10 mei Moederdag, van 11:00 tot 13:00 uur**

**Zaterdag 16 mei een Indonesisch Buffet, open vanaf 14:30 uur**

**Zaterdag 23 mei Bingo, start om 14:30 uur**

**Het Evenemententeam**

## Beeldhouwen en schilderen

Het is al weer mei, wat gaat de tijd snel, voor je het weet krijg je een berichtje, heb je nog een stukje voor de volgende Brug? Voor de copy makers zoals ik elke maand weer een hele opgave, laat staan voor de bouwers, want die moeten er elke maand toch weer een heel boekje mee zien te vullen, chapeau.

Er is niet veel nieuws onder de zon bij deze afdelingen, net als bij de andere afdelingen wordt het een stukje rustiger, met beeldhouwen is het op het moment zo rustig dat ik zelf ook maar weer aan een steentje aan het werk ben gegaan. We hebben toch een gezellige ochtend met elkaar. Bij het schilderen is het eigenlijk best druk, de nieuwkomers zijn er ook trouw bijna elke week.

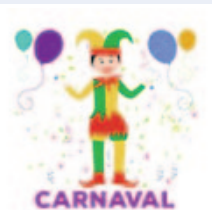
Het scheelt ook dat de meesten hier continue wonen en dus niet langdurig weggaan in de zomer. In de voorruimte van de bibliotheek gaat de renovatie rustig aan verder, de kastindeling is gedaan en ik ben erg blij met de ruimte die ons is aangeboden en we mogen als straks alles klaar is daar onze hobby gaan uitoefenen. Eerst zullen we wel naar buiten verhuizen als het weer het toelaat.



Linda

## WEEKSCHEMA

maandag	<a href="#">Bijlart Libre Competitie</a>	10:15 - 14:00
"	<a href="#">Gemengd koor, El Canto de la Vida</a>	14:00 - 17:00 Zomerstop van 4 mei tot eind september
"	<a href="#">Canasta</a>	19:30 - 22:00
dinsdag	<a href="#">Bijlart inhaalwedstrijden</a>	10:15 - 14:00 inhaalwedstrijden libre en 3-banden worden 1 week vooraf gemeld op het infobord!
"	<a href="#">Wandelen "stap voor stap"</a>	13:30 Wil je mee, stuur een mail naar <a href="#">Joke Niestadt</a>
"	<a href="#">Beeldhouwen</a>	10:30 - 13:00
"	<a href="#">Computerhulp</a>	10:30 - 13:30, om de twee weken (de even weken)
"	<a href="#">Shantykoor</a>	14:00 - 16:00 Zomerstop van 12 mei 2026 tot begin september 2026
"	<a href="#">Darts</a>	19:00
woensdag	<a href="#">Klaverjassen</a>	10:30 - 14:00
"	<a href="#">Spaanse les</a>	10:15 - 17:15
"	<a href="#">Reserve wedstrijddag bijlartcompetitie en toernooien</a>	10:15 - 14:00
"	<a href="#">Linedancing</a>	14:00 - 15:30 Start op 7 oktober 2026
donderdag	<a href="#">Bijlartinstuif</a>	10:15 - 14:00
"	<a href="#">Schilderen</a>	10:30 - 13:00
"	<a href="#">Jeu de Boules</a>	11:00
"	<a href="#">Gezondheid</a> Controle van Bloeddruk, Saturatie(zuurstof) en Glucose(suiker).	11:00 - 12:00 Niet in de zomermaanden
"	<a href="#">Bibliotheek</a>	13:00 - 14:00
"	<a href="#">Keezen</a>	13:30
"	<a href="#">Schaken</a>	14:00 - 16:00
vrijdag	<a href="#">Bridge</a>	12:00
"	<a href="#">Sjoelen</a>	20:00
"	<a href="#">Tafeltennis</a>	20:00
zaterdag	<a href="#">Bijlart 3-banden competitie</a>	10:15 - 14:00
"	<a href="#">Wandelen "Baranco Stappers"</a>	10:00
zondag	<a href="#">Koppel klaverjassen</a>	10:30 - 14:00



## Oproep aan alle gezellige feestneuzen in de club die samen met ons Carnaval willen vieren!

In navolging op de aankondiging in De Brug van februari kunnen we nu met zekerheid bekendmaken dat we op zaterdagavond 14 november voor het eerst weer eens echt carnaval gaan vieren met elkaar.

Traditioneel start op de 11<sup>e</sup> van de 11<sup>e</sup> het nieuwe carnavals seizoen.

Dit grijpen wij meteen aan om op de eerste zaterdag daarna op onze mooie Club los Holandeses het carnaval nieuw leven in te blazen. Op deze zaterdag is iedereen die houdt van carnaval of gewoon een gezellige feestneus is en hier eens mee kennis wil maken van harte welkom.

We organiseren als ervaren team van carnavalsvierders een echte muzikale carnavalskraker avond met veel leut en gerstenat! (maar de bar heeft natuurlijk veel meer...)

Met een groot 'alaaf' openen we ook de aanmeldingen om de beste carnavaleske naam te bedenken voor onze nieuwe carnavalsgroep binnen de Club los Holandeses. Deze kunnen per heden naar worden gestuurd naar: [b.visser.consultak@gmail.com](mailto:b.visser.consultak@gmail.com). De bedenker van de meest leuke carnavaleske naam wordt op 14 november op zeer originele wijze gehuldigd. **De inzendingen dienen uiterlijk 1 September 2026 door ons ontvangen te zijn.**

Op de avond zelf, 14 november, is er ook een mooie prijs voor de drager van het mooiste, leukste carnavals "Pekske".

Dus kom allen verkleed (maar niks is verplicht...)!!

Zet 14 november dus alvast dik omlind in jullie agenda en op de keuken kalender! We hebben plaats voor 120 leden.

Begin september start de verkoop van de entreekaarten van 5 € (inclusief 1 consumptie en rondgang van schalen.

Wij kijken er enorm naar uit en verwachten dan met een enorme carnavals meute samen heel veel leut te maken!

Tot dan, het organisatie team Marius, Ben, Gisela, Bep, Andre,



### **Puzzelen, broodjes worst en een geweldig klassement: Geslaagde editie van de Auto-puzzelrit**

Met 65 enthousiaste deelnemers en twintig glimmende auto's aan de startlijn, was de jaarlijkse auto-puzzelrit op zaterdag 28 maart een doorslaand succes. Van digitale strubbelingen met QR-codes tot een zenuwslopende prijsuitreiking in Albir: de dag bood een perfecte mix van competitie en gezelligheid.

De sfeer zat er zaterdagochtend al vroeg in bij de club. Eerst koffie met magdalena's! Onder de bezielende leiding van Marijke, vriendin Janny en Femke, die met microfoon en een geluidsbox de starttijden omriep, vertrokken de equipes één voor één voor hun eerste missie, uitgerust met een leuke "goodie-bag" van het HCB. De uitdaging van dit jaar? Een route navigeren via Google Maps en onderweg speuren naar verborgen QR-codes.

Dat de techniek soms even haperde door verschillende telefooninstellingen, mocht de pret niet drukken; de weg naar de eerste koffiestop in Bello Horizonte werd door iedereen gevonden.

### **Catering met uitzicht**

Na een gezellige koffiepauze zetten de deelnemers koers naar La Nucia voor de lunch. Daar bezwezen Bart en Ria hun talent als rasechte cateraars. Met het kasteel van Polop als prachtig decor, vonden de broodjes en warme worsten gretig aftrek bij de hongerige puzzelaars.

De derde etappe voerde de karavaan door de dichte bossen en over de slingerende bergwegen van Xirles. In het hart van dit prachtige natuurgebied hadden Marijke en Janny een ludiek speelveld ingericht. Hier werd de focus verlegd van navigatie en puzzelen naar behendigheid: met ringwerpen en klittenballetjes moesten de broodnodige punten voor het klassement worden binnengesleept. Met een goed gevulde "goodie-bag" van het IMED vertrokken alle deelnemers aan het laatste deel van de puzzelrit.

### **Discussies en ontlasting**

De finishlijn lag dit jaar bij restaurant Namasté in Albir. Terwijl het personeel de handen vol had aan de grote groep van zeventig gasten, werd er aan de tafels heftig gediscussieerd. Vaak ging het over de antwoorden op de soms best wel pittige vragen en opdrachten maar vooral over het mysterie van de verdwenen vraag 25. Marijke en Janny hadden ondertussen de zware taak om de stapel antwoordkaarten na te kijken en de eindscore te bepalen.

De dag bereikte zijn hoogtepunt tijdens de prijsuitreiking. Petra Jansen en Joke Holl mochten zich de grote winnaars van de dag noemen. Zij werden op de voet gevolgd door het team van Mieke Niestadt die de 2e prijs moest delen met het equipe van Hans Bauwens. Het team van Jos de Bruijn had uiteindelijk de derde prijs gewonnen. Het team van Aad Stolk ging er met de poedelprijs vandoor. Dankzij de sponsoring van het ziekenhuis HCB gingen de winnaars met prachtige prijzen naar huis. Na afloop van het heerlijke diner werd aan iedere deelnemer een feestelijk verpakt cadeautje uitgereikt.

Met een vrolijke en uitgelaten sfeer kwam er een einde aan deze onvergetelijke dag. De roep om een herhaling volgend jaar klonk dan ook luid. Wij spreken onze grote dank uit naar alle vrijwilligers die deze puzzelrit mede mogelijk hebben gemaakt.

### **Femke en Marijke**





Informatie?: [vetmovilalbir.es](http://vetmovilalbir.es)



- Algemene geneeskunde
- Chirurgie en anesthesie
- Diagnostische beeldvorming
- Klinische analyses
- Interne geneeskunde
- Sterilisatie
- Bloedtest
- Echografie
- Vaccinatie en ontworming
- Elektrocardiogram

Onze Vetmóvil Albir-kliniek bevindt zich in de urbanisatie El Tossalet, op het adres Cami de la Mar 95 in Alfaz del Pi



Vanaf de Mc Donalds Rotonde in Albir na het passeren van de trambrug (richting Alfaz), bevinden wij ons direct aan de rechterkant.



(Gesponsord door Anna en Peter Visman)

## Certificaat voor Excel cursisten

Gerry Officier (voorzitter Club Los Holandeses) heeft vandaag (14 april 2026) aan de deelnemers van de beginnerscursus Excel het certificaat uitgedeeld.

De deelnemers hebben kennis opgedaan inzake de Excel interface met kolommen, rijen, cellen en de opmaak hiervan en met het maken van teksten en rekenen in Excel.



Alle deelnemers zijn van harte gefeliciteerd met deze prestatie van formaat.

### RECENSIES

\*\*\*\*\* **Maria**

Bedankt voor de cursus Fred, ik kan nu met veel meer kennis en zelfvertrouwen aan een Excel document beginnen. Als er in oktober een vervolg cursus komt ben ik er weer bij.

\*\*\*\*\* **Ana**

Met veel plezier heb ik de Cursus Excel voor Beginners op de Club mogen volgen. Door de deskundig en geduldige wijze van uitleg van Fred v.d. Neut heb ik ervaren dat Excel een mooi programma is. In heel veel situaties kan Excel mij een mooie en overzichtelijke manier van verwerken van gegevens opleveren.



# Verzekeren, wie, wat, waar en waarom

## Rechtsbijstandverzekering.

Een rechtsbijstandverzekering kan soms onverwachte kosten voorkomen. Een conflict kunt u moeilijk voorzien en als u niet verzekerd bent, kunnen de juridische kosten voor advocaten / rechtszaken flink oplopen. Bij deze verzekering kunt u rekenen op informatie en indien nodig juridische bijstand. De juridische experts kunnen meedenken over de gewenste aanpak, voor u te voeren correspondentie en hoe te onderhandelen. In veel gevallen kan een conflict opgelost worden zonder tussenkomst van een rechter, maar indien nodig vertegenwoordigt een advocaat (en/of procureur) van ARAG Seguros u ook bij de rechtbank.

Wij, als CBK-expat, sluiten standaard bij iedere auto- en huispolis een 'BASIC PLUS' rechtsbijstandverzekering bij de maatschappij ARAG Seguros af.

De kosten hiervan zijn tussen de 30,00 € en 35,00 € per polis / per jaar. Tevens kunnen wij u een FAMILIE 12 MAANDEN-rechtsbijstandverzekering bij de maatschappij ARAG Seguros met uitgebreidere dekkingen aanbieden; zoals fiscaal, consument, burens, comunidad VVE, overheidsinstanties, woning, echtscheiding, etc..

De huispolis in combinatie met een rechtsbijstandverzekering geeft u een beter gevoel betreffende uw eigendom in Spanje.

Voor meer informatie over verzekeringen bij Martin Overdevest van CBK-expat verzekeringen in Albir, donderdagochtend op de club of bel (0034) 603235885 / email: martin@cbkexpat.es

Tot ziens!

Met vriendelijke groet.  
**Martin Overdevest**



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



**Hallo beste leden.**

Hallo beste leden. Na een stormachtig voorjaar, het leek soms wel herfst gaan we nu de zomer tegemoet.

Het Keezen gaat gewoon door ondanks wat minder deelnemers, want een aantal spelers brengt toch de zomer in Nederland door. Er komen wel telkens nieuwe mensen bij, dit is natuurlijk heel leuk.

Na vele jaren hebben we afscheid moeten nemen van Nelleke en Michiel (zie foto). Ze tobden toch geregeld wat met hun gezondheid en hebben besloten om niet meer zo'n 6 maanden in Spanje te verblijven. Misschien zien we ze wel een keertje voor een weekje terug. We zullen ze node missen.

Ook Annet en James zijn weer terug in Nederland. Zij hebben met sommige Keezen vrienden er een afscheidsfeestje van gemaakt, maar hen verwachten we in oktober weer terug.

Ook Ina en Joop H zijn weer terug naar Nederland. Adri die altijd in korte broek en mouwloos shirt loopt, komt misschien in mei weer terug. Voor iedereen een fijne zomer in Nederland en België gewenst, wij hier in Spanje doen het wel wat rustiger aan en anders zweten we het wel uit.



**Vele groeten van Zjohn.**

# Dierenasiel

## La Nucia

**Sphoek**  
spaanse honden ook een kans



Informatie ? [Sphoek.com](http://Sphoek.com)

(Gesponsord door Anna en Peter Visman)

## ZINGEN EN DANSEN

Plezier in zingen draait om ontspanning, emotie en het loslaten van perfectie. Het is een gezonde activiteit die o.a. het stofje endorfine vrijmaakt, je humeur verbetert en is voor iedereen toegankelijk ongeacht niveau. Ik heb het over Karaoke, een manier van zingen waarbij je de tekst voor je neus krijgt zodat je je vooral kunt focussen op de melodie en het tempo waarop gezongen wordt.

Donderdag om de week doet Thilly Frank een rondje Karaoke in de blauwe zaal van Residencia Montebello.

Zelf zingt ze professioneel Country and Western. Het eerste half uur start ze daar dan ook mee waarna iedere aanwezige de gelegenheid krijgt om iets naar eigen keuze te zingen. In de loop van de middag wordt de deelname lossen en zie je de bewoners en gasten genieten en meebewegen. En daar gaat het om, plezier maken en de muziek toelaten, hoe



deze dan ook over het voetlicht komt. Door de diverse nationaliteiten in huis is het repertoire heel divers, van Hazes tot Iglesias en Elvis tot Udo Jürgens, alles passeert.

Zaterdag 11 april j.l. was Thilly de Countryzangeres die de Amerikaanse middag bij de club sfeer gaf met zang en line dance.

Ook hier kwamen alle positieve "stofjes" weer tot leven en de smaakpapillen werden geactiveerd door hotdogs en hamburgers.

Onmisbare activiteiten die het leven zo aangenaam maken. De wereld staat in brand, een paar heren maken de dienst uit en wij kijken met verwondering naar alle ontwikkelingen. Dat houdt niet tegen om zoveel mogelijk van het leven te genieten, blijven zingen, blijven dansen.

En de beste plek om dit alles te doen blijft toch deze fijne plek op aarde.

**Inge Albers**



# THE COMM, een exclusief resort voor mensen die weten waar het in het leven om draait.

**THE COMM is de vrijheid van het leven in je eigen ruimte, met een internationale gemeenschap en de faciliteiten van een resort.**

We zijn een privé wooncomplex bestaande uit 233 appartementen, met een groot centraal dienstengebouw dat medische hulp, sportactiviteiten (aquagym, pilates, wellnessruimte...), restaurants en gemeenschappelijke ruimtes gewijd aan het bevorderen van creativiteit en vrije tijd (leeszaal, live concerten, schilderzaal...)



De bescherming van onze bewoners is belangrijk voor ons, daarom heeft de urbanisatie beveiligingscamera's en bewakers.



Geniet van je huis, een persoonlijke ruimte om onafhankelijk te leven en tijd door te brengen met vrienden of familie.



Volledig gerenoveerde appartementen



Ons medisch centrum, open voor het publiek, heeft 7 specialiteiten verzorgd door gerenommeerde professionals (algemene geneeskunde, Cardiologie, Fysiotherapie, Tandheelkunde, Podologie, Interne Geneeskunde, Voeding)



**THECOMM.COM**  
(+34) 613 584 140  
CAMINO DEL PINCHO 2, ALFAZ DEL PI

**THE COMM**  
Senior Living

**\*\*\*NIEUW\*\*\***

## Filmclub Los Holandeses.

Met ingang van 29 oktober 2026 om 18:30 uur gaat de filmclub van start bij Club los Holandeses. 1x per maand (laatste donderdag van de maand telkens om 18:30 uur) vertoont de filmclub een geweldige film met een korte voorbespreking, we gaan de film bekijken en een korte nabespreking.

Ieder lid van onze club is welkom. Uiteraard zal dit van tevoren en daarna regelmatig een aantal keer goed gepromoot worden (op de website, in de Brug, en per e-mail, mondeling etc.). Het zijn allemaal geweldige filmhuis /arthouse films en films die ergens over gaan qua inhoud en diepgang.

De filmavond is kosteloos maar als men wil kan men vrijwillig iets aan de kosten bijdragen door een geldbedrag in de bijdragepot te doneren.

Een paar voorbeelden van films;



**Meer informatie hierover volgt later op onze website, per e-mail, de Brug en mondeling.**

**Zet "Filmclub Los Holandeses" 29 oktober 2026 om 18:30 in je agenda.**

**Tot dan, het filmclubteam**

**Euro Optica**



Alfas



## Uw Nederlandstalige opticiën in Alfas del Pi

*Oogmeting, Oogdrukmeting,  
Contactlenzen specialist  
Solderen, reparaties alle div monturen*

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

Openingstijden: maandag gesloten  
dinsdag t.m. vrijdag 9:30 - 16:30  
Zaterdag: 10:00 - 14:00  
Av. Pais Valencia, 9 local 10, 03580 ALFAZ DEL PI (Alicante)  
**Telefoon 966 860 276**  
**Whatsapp 677635364**

## Het bridgeteam

Op 3 april hebben we de Paasdrive gespeeld met om de twee ronden een hapje van Marco. Voor de leiding was het een eitje, het liep soepel en gezellig. Aanwezig 16 paren en voor iedereen was er prijs! Met 68,75% was de nummer 1 : Paula en Linda, Nummer 2: Meta en Fred met 68,96% en de poedelprijs was voor Ben en Jan.

**Meta**



CENTRO MÉDICO + ALFAZ

Medische polikliniek,  
huisarts en specialisten

C/Tabarca 30 - ARABI PLAZA 03580 ALFAZ DEL PI - ALICANTE

**H. KOENDERS huisarts en andere specialisten**

Voor afspraken bellen van 08.30 tot 10.00 uur: Tel. (+34) 96 686 07 04

Email: [centromedicoalfaz@gmail.com](mailto:centromedicoalfaz@gmail.com)

Website: [www.centromedicoalfaz.com](http://www.centromedicoalfaz.com)







**Uitsluitend voor spoedgevallen:**

**Tel. 634 210 754**

INR / Trombosedienst & Klinisch Laboratorium Analyse

Ma. - Wo. - Vrij. 08.30 - 09.30 uur.

## Agenda activiteiten en mededelingen

Maandag 4 Mei 2026	 Dodenherdenking 4 mei	Dodenherdenking
Zondag 10 Mei 2026		Moederdag Van 11:00 tot 13:00
Zaterdag 16 Mei 2026		Indonesisch buffet middag Start 14:00 tot 18:00
Zaterdag 23 Mei 2026		Bingo Start om 14:30
Zondag 21 Juni 2026		Vaderdag Van 11:00 tot 13:00
Zaterdag 27 Juni 2026		Bingo Start om 14:30

Sabine Buckinx:  
+34 618 598 338

REAL ESTATE  
INMOBILIARIA  
MAKELAAR

Vincent Claeys:  
+34 646 970 330



# villas

INTERNACIONAL



[www.villasinternacional.com](http://www.villasinternacional.com)  
(+34) 618598338  
Avda. del Albir 80, local 3  
Albir-España

## Tips voor een gezond brein.

JE BREIN  
in topvorm



Deze keer wil ik het met jullie hebben over het verschil tussen “normaal” vergeten en de “ziekte” dementie.

### Wat is dementie?

Dementie is een verzamelwoord voor verschillende soorten hersenziektes. Het betekent letterlijk: “**achteruitgang van de geest**”.

De oorzaak is een beschadiging van hersencellen.

Er zijn meer dan 50 verschillende vormen bekend.

De meest voorkomende vorm van dementie is Alzheimer (60-70%). Daarnaast zijn vasculaire dementie na een hersenbloeding, lewy body dementie en frontotemporale dementie de meest bekende vormen.

Eén op de vijf mensen kunnen in de loop van het ouder worden hiervan last krijgen. **Vergeten doen we allemaal en dat is maar goed ook.**

Ons brein wil niet alles onthouden. Het werkt als een soort filter: wat is voor mij belangrijk, wat wil ik wel en wat wil ik niet onthouden. Bij mensen met dementie merk je vaak het eerst dat de persoon vergeetachtig is of wordt. Dat ‘vergeten’ wordt steeds erger, het is onomkeerbaar.

Maar daarnaast is er veel meer aan de hand nl:

-Steeds dezelfde vragen stellen.

-Afspraken vergeten.

-Dagelijkse dingen worden moeilijk

(koken, boodschappen doen, spullen kwijtraken).

-Desoriëntatie van tijd en plaats

(bv. in bekende omgeving de weg kwijt raken, ‘s nachts op zoek gaan naar iets).

-Karakterverandering en verandering in gedrag.

Dus een link leggen tussen “normaal” vergeten en dementie is vaak heel onterecht en je maakt jezelf onnodig bang of je wordt bang gemaakt door de omgeving. Het grote verschil is: normaal vergeten is lastig maar je leven wordt niet anders en het gebeurt af en toe.

*(vervolg volgende pagina)*

**Mila**  
BY CHARRELS  
BRASSERIE

**Wij zijn open van  
13.30 tot 22.30 uur**

— Met heerlijke verse vis, —  
van kibbeling, haring tot aan  
een broodje paling.

Daarnaast onze vertrouwde menukaart  
met de lekkerste biefstuk

## De Bieb



Wat is er nou lekkerder dan met je voetjes in het zand of op het gras met een drankje in de hand heerlijk weg te dromen of op het puntje van je strandstoel te zitten griezelen?

Dat kan deze zomer zomaar gebeuren als je even langskomt bij onze bieb!

We hebben boeken in allerlei genres voor jong en oud, mannen en vrouwen en alles ertussenin.

Binnenkort gaan we weer nieuwe boeken aanschaffen. Heb je ook een suggestie voor een nieuw boek??? Laat het ons weten. Dan gaan wij ons best doen het te pakken te krijgen.

Elke donderdagmiddag ben je welkom tussen 13.00 en 14.00 uur, ons enthousiaste team staat voor je klaar om je eventueel te adviseren in je keuze.

**Heel graag tot ziens! Namens het team, groetjes, Marianne**



### **Comfortabele 2-kamer & 3-kamerappartementen om te overwinteren of familie te laten overkomen!**

Inclusief:

- Nederlandstalige receptie
- Zeer persoonlijke service
- Handdoeken/bedlinnen
- Eigen schoonmaakteam
- Eigen technische dienst
- Nederlandse TV-zenders
- Airco/verwarming & energie
- Gratis Wi-Fi
- Zwembaden
- Fitness en sportfaciliteiten

**U bent van harte welkom een kijkje in een van de appartementen te nemen.**

Avenida L'Ametlla de Mar 17, Benidorm  
Tel: +34 966 889 181, E-mail: [info@gemelos22.es](mailto:info@gemelos22.es)  
[www.siroco-gemelos22.com/nl](http://www.siroco-gemelos22.com/nl)



### *vervolg Tips voor een gezond brein.*

Alzheimer daarentegen verstoort niet alleen je geheugen maar ook je dagelijks functioneren steeds meer en meer. Het is erg onverstandig om als buitenstaander de conclusie te trekken dat iemand aan het dementeren is.

De ervaring van de partner of de directe omgeving én een onderzoek zijn nodig om een diagnose te stellen. Het kan soms zijn dat geheugenproblemen die op dementie wijzen een andere oorzaak hebben.

Pseudo-dementie komt nog steeds voor bij 15% van de mensen met ernstige geheugenklachten en dit is vaak behandelbaar. In mijn studietijd (gerontologie) werden 30% van de mensen met pseudo-dementie in een verpleeghuis geplaatst met de diagnose dementie. Bij pseudo-dementie ontstaan klachten vaak plotseling en zijn vaak behandelbaar. Bij een echte dementie ontstaan de klachten geleidelijk en ze worden langzaam erger.

### **De volgende maand: Mogelijke oorzaken van pseudo-dementie.**

Kun je zelf iets doen om dementie te vertragen of te voorkomen? Hoe kan ik de dingen die ik graag onthoud maar toch regelmatig vergeet dan wel onthouden?

In februari begon ik met het schrijven van deze maandelijkse rubriek. Ik heb geen idee of deze rubriek interessant genoeg is en wordt gewaardeerd door jullie. Tot nu toe heb ik geen reacties ontvangen. Ik wil graag weten of het nut heeft om hiermee door te gaan.

Heb je (persoonlijke) vragen, opmerkingen of wil je hierover in gesprek?

**Voor meer info:**

**tel: +34-605350841 en/of mijn mailadres : [gerryof@hotmail.com](mailto:gerryof@hotmail.com)**

**Een hartelijke groet,  
Gerry Officier**

## Begeleiding voor Nederlanders omtrent

- ( ) Erfenissen
- ( ) Estate Planning
- ( ) Testamenten
- ( ) 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](mailto:servitur@servitur.es)  
• [www.servitur.es](http://www.servitur.es)



Bezoek onze **ecologische finca** voor een rondleiding, evenement, feestje of wijn proeverij (min. 8 pers.). Kom langs (op afspraak) voor het kopen van marmelades, olijfolie en wijn. Of huur een vakantiewoning.



### Finca Libertad

Partida Bovalar 4  
03520 Polop, Alicante

[www.fincalibertad.es](http://www.fincalibertad.es)  
[monica@fincalibertad.es](mailto:monica@fincalibertad.es)

Mónica  
 +34 601 98 39 29

Rondleidingen

Evenementen & feestjes

Wijn proeverijen

Verkoop van producten

Vakantie accommodatie



## Klaverjasnieuws – Club Los Holandeses

Binnen onze afdeling klaverjassen van Club Los Holandeses blijft het kaartspel een vaste en gezellige waarde in ons clubleven. Elke speeldag zorgt weer voor nieuwe combinaties, verrassende uitslagen en vooral veel plezier aan tafel.

Wat onze club bijzonder maakt, is het komen en gaan van leden. Veel van ons pendelen tussen het koude Nederland en het warme Spanje, waardoor de samenstelling elke keer anders is. Juist die variatie zorgt ervoor dat geen enkele speelmiddag hetzelfde is.



### Woensdagcompetitie – individueel (3 rondes) Spanning tot het einde!

Op woensdagochtend spelen we individueel om de hoogste score over drie rondes. Het was dit kwartaal buitengewoon spannend aan de top. Tot het laatste moment bleef het onduidelijk wie er met de eer zou gaan strijken. Rien zag zichzelf al bijna “met de buit ervandoor gaan”, maar Eppo en Rob kwamen sterk opzetten en wisten hem alsnog te passeren. Uiteindelijk was het Eppo die als winnaar ‘uit de strijd kwam’ en de hoofdprijs pakte met een

gemiddelde van 4910 punten. De dames deden het eveneens uitstekend maar moesten nipt hun meerdere erkennen in de heren. En ‘zij hebben wat te stellen’ met die klaverjashaantjes’. De aanmoedigingsprijs ging naar onze trouwe Ali, die met haar inzet en enthousiasme een gewaardeerde kracht binnen de club is en ook liefdevol wordt ondersteund.

### Zondagcompetitie – koppels (3 rondes)

Op zondagochtend staat het koppelspel centraal. Deze competitie wordt over een heel kwartaal gespeeld, wat zorgt voor een mooi en spannend eindklassement. Eppo wist met zijn bekende “wisselende contacten” uiteindelijk toch een “vast contact” te bemachtigen in Hester. Deze samenwerking bleek zeer succesvol, want zij eindigden met een gemiddelde score van 4904 punten. Peter en Ann werden een zeer verdienstelijke tweede. Peter was verheugd toen hij dit nieuws in Nederland te horen kreeg.



### Gezelligheid kent geen klaverjastijd

De aanmoedigingsprijs ging naar het koppel Andre en Steven. Niet zozeer vanwege de punten, maar vooral vanwege hun tempo aan tafel. Het kaarten schiet er bij hen soms een beetje bij in, omdat de gezelligheid en de gesprekken zo overheersen. Ach, daar is ook wat voor te zeggen: het draait tenslotte niet alleen om winnen, maar ook om het samenzijn. We kijken terug op een gezellig en spannend klaverjaskwartaal en kijken uit naar de volgende speeldagen en ons gezamenlijk diner op woensdag 13 mei.

### De klaverjascommissie.



## WAT SPEELT ER ÉCHT IN UW LICHAAM?

Een **bodyscan** geeft helderheid



- Inzicht in oorzaken van klachten
- Gerichte adviezen
- Meer energie
- Minder klachten


Marloes Versteegh



Een bodyscan toont waar uw lichaam uit balans is, wat het nodig heeft om te herstellen én activeert herstel met gerichte frequenties. Deze technologie wordt wereldwijd gebruikt door professionals.

Benieuwd wat uw lichaam wil vertellen?  
Plan direct uw bodyscan!

 [www.bodyfrequency.com](http://www.bodyfrequency.com)  La Nucia

 (+34) 649 697 652



## Nieuws van het evenementen team

Er wordt wederom een 3-daagse paspoortreis georganiseerd.

Er is hiervoor een minimum aantal deelnemers nodig van 40 personen; om de paspoortreis naar Madrid door te kunnen laten gaan.

Vanaf nu is er de mogelijkheid om zich in te schrijven voor de reis tot uiterlijk 1 augustus 2026.

De reis wordt georganiseerd door het Evenementen Team van de Club Los Holandeses in samenwerking met de touroperator FD Travel.

Deze verzorgt de hotel accommodatie en de bus.

Vanwege de vele congressen en beurzen in Madrid kan FD Travel niet het hotel in het centrum garanderen en heeft op dit moment het 4\*\*\*\*

EXE PLAZA-hotel, in Plaza de Castilla gereserveerd.

Dit is +/- 12 kms gelegen van de ambassade.

Deze reis is geen excursie en is bedoeld om paspoort / ID bij de NL ambassade te kunnen aanvragen of verlengen.

Er worden dus geen extra excursies of uitstapjes aangeboden.

Het vertrek, in de loop van de ochtend, van de reis is op donderdag 5 november van de Club Los Holandeses in de Barranco Hondo – l'Álfas del Pi. Gedurende de busreis naar Madrid worden er korte stops gemaakt. Rond het middaguur zal er een langere stop gemaakt worden voor een lunch (eigen kosten).

Daarna gaan we door naar het hotel voor de check-in en indeling van de kamers. We proberen dat het hotel een fotocopy van het paspoort / identiteitsbewijs accepteert; zodat het origineel niet bij de receptie moet worden afgegeven. Daarna vrije tijd voor diner, etc..

Op vrijdag 6 november, na het ontbijt, vertrekken wij rond 08.00 uur - 08.30 uur, met de bus, naar de ambassade. Nadat men klaar is met de verlenging van ID/paspoort heeft men vrije tijd om Madrid te bezoeken.

(vervolg volgende pagina)

# DIRK SMIT



Hét adres voor kachels en haarden sinds 1983



Bij ons vindt u een groot assortiment kachels voor hout, gas, pallets, bio-ethanol en mooie terras haarden

Wij beschikken over een eigen installatie en service team

Ptda El Planet 169, Ctra N332, KM 155, Altea

Tel: 965 843 009 | [www.dirksmit.com](http://www.dirksmit.com)

# ALLES ONDER ÉÉN DAK



## Costa Mobility Service



Carrer J.S. Bach 5,  
L'Alfas del Pi (L'Albir)  
**+34 744 723 248**

info@costamobilityservice.com  
www.costamobilityservice.com

KOM LANGS IN ONZE SHOWROOM  
OF BEZORGING OP LOCATIE

### Verhuur & Verkoop

- Scootmobielen
- Rolstoelen
- Loophulpmiddelen
- Bad- en slaapkamerhulpmiddelen
- Nog veel meer zorghulpmiddelen



**Uw mobiliteit, onze service**

De bus komt terug naar het ambassade-gebouw, nadat de laatste persoon van de groep klaar is, om de resterende personen weer terug naar het hotel te brengen.

De laatste dag, 7 november, gaan we na het ontbijt richting de club Club Los Holandeses en maken onderweg weer enkele korte stops en een langere stop voor een lunch (eigen kosten).

De tijden van vertrek van Alfas del Pi en van Madrid zijn flexibel, maar op vrijdag 6 november moeten we zeker rond 09.00 uur bij de ambassade aanwezig zijn.

De kosten voor deze paspoortreis zijn: 295,00 € per persoon in twee-persoonskamer. De toeslag voor een individueel gebruik van een twee-persoonskamer is 95,00 €. Deze prijs is incl. de busreis en hotel-accommodatie op basis van 2 overnachtingen met ontbijt.

De kosten voor het aanvragen / verlengen van ID/paspoort zijn voor uw rekening en kan alleen betaald worden, bij de ambassade, met een debiet- en/of creditcard; geen contant geld! Tevens betaalt men daar de kosten, voor de koeriersdienst, voor het opsturen van het paspoort/ID.

Stuur ons AUB een email voor aanmelding naar [paspoortmadrid@gmail.com](mailto:paspoortmadrid@gmail.com) of persoonlijk aanmelden op donderdag tussen 11.30 en 13.30 uur bij de bar in de Club Los Holandeses in de Barranco Hondo; zodat wij de gegevens kunnen doornemen.

Later zal er een speciaal telefoonnummer **ALLEEN VOOR GEBRUIK VAN WHATSAPP-BERICHTEN** zijn; gedurende de reis zal dit nummer tevens mogelijk voor gesprekken zijn.

Met vriendelijke groet,  
Het Evenemententeam "Club Los Holandeses"

# Internationaal verhuizen

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. Wekelijks rijden er luchtgeveerde verhuishagens naar en vanuit onder meer Frankrijk, Spanje, Portugal, Zwitserland en Italië.

- 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!



Van Houten Industriepark 12  
1381 MZ Weesp  
Nederland

+31 (0)294 418080  
info@kuiperbv.nl  
www.kuiperbv.nl



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

## Adverteerders

Alicante Zon Paradijs  
Bob Cats  
Bodyfrequence  
Buro Thuiszorg  
CBKexpat  
Costa Mobility Services  
Dierenasiel La Nucua  
Eddy Kramer  
Euro Clinica Rincon  
Euro Optica  
Finca Libertad  
HCB  
Huisarts Koenders CMA  
Ingeborg Posthuma  
Jeroen Holtslag  
Kuiper verhuizingen  
Mila by Charrles  
Optica Novaluz Vistalia  
Port of Altea  
ProFysio  
Saya Consulting  
Servitour  
Siroco  
Smilesdental Albir  
Dirk Smit kachels  
The Comm Medical Centre  
The Comm Senior Living  
Villas International  
Vetmobil Albir  
Xtra FM

Noteer in uw mobiel  
Een ambulance van HCB kunt  
u oproepen via  
0034 639 312 615

Een ambulance IMED 24/7  
0034 900 22 33 44 (engels)  
Afspraken IMED la Cala  
via whatsapp 0034 686035708  
Afspraken IMED Levante  
via whatsapp 0034 620917798

## Nuttige telefoonnummers / adressen

\Algemeen noodnummer  
(Ambulance, Politie en Brandweer):  
**112**

Gemeente La Nucua  
Jessica Gommans: 0034 646857992  
(NL)  
Algemeen: 0034 965870700  
Website: [www.lanucia.es](http://www.lanucia.es)  
Of download de app: APP La Nucua

Gemeente L'Alfas del Pi  
Martine Mertens: 0034 681285974 (NL)  
Patrick de Meirsman: 0034 605 314 240

Algemeen: 0034 965888265  
Website: [www.lalfas.es](http://www.lalfas.es)

Ziekenhuis HCB: Astrid ten Zeldam  
0034 639312615 (NL)

Ziekenhuis Imed: Brenda Vlemmings,  
0034-620917798 (9-18 uur) en  
Robin 0034- 650101497 (24 uur)  
spreken beide Nederlands

Mis je een belangrijk telefoonnummer?  
Geef dat dan even door aan  
de redactie van dit blad.

## Advertentietarieven per kalenderjaar

FM1/1 pagina: Kleur € 250,00

Z/W € 180,00

Weblink gratis

1/2 pagina: Kleur € 150,00

Z/W € 90,00

Weblink gratis

1/3 pagina: Kleur € 90,00

Z/W € 70,00

Weblink gratis