UITGAVE NO 2 - 2022 43ste JAARGANG

De Vliegende Hollander

periodieke uitgave van de **Nederlandse Club Costa del Sol**

Oranjebloesem
Cultuurwandeling
Classic car tochten
Smaakmeesters, Gezondheid
Financieel en nog veel meer

www.nccs.es

• NOTARIËLE VOLMACHTEN • TESTAMENTEN • NALATENSCHAPPEN •

UW NEDERLANDSE NOTARIS VOOR SPANJE

GOED VOORBEREID **WONEN, WERKEN** EN **LEVEN** IN **SPANJE**

Seydlitz Spanje is al jarenlang actief voor Nederlanders en Belgen die zich – privé en/of zakelijk – in Spanje willen gaan vestigen of die er al gevestigd zijn. Onze mensen zijn bekend met de Spaanse regelgeving. Belangrijk is dat alle communicatie met u plaatsvindt in het Nederlands. U begrijpt dus exact waar u voor tekent. Wel zo duidelijk.

Seydlitz Spanje!
(R)echt goed geregeld!

Onze **Spanje Specialisten** staan u graag bij op op juridisch en notarieel gebied

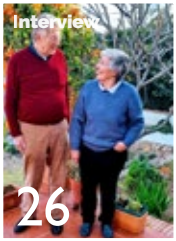
SEYDLITZ SPANJE
notarieel • juridisch

+31 (0)76-5 607 800
info@seydlitzspanje.nl
WWW.SEYDLITZSPANJE.NL

De Vliegende Hollander april - 2022 **nr. 2**
PERIODIEK NIEUWSBLAD VAN DE NEDERLANDSE CLUB COSTA DEL SOL

Inhoudsopgave

Contributie	3
Informatie NCCS/DVH	3
Sluitingsdatum kopij	3
Van de voorzitter	4
Evenementen	5
Nieuwe leden	5
Koffieochtenden	5
Cultuurwandeling	6
Classic Car Andalucia	12
Gezondheid	14
Spaanse puzzel	17
Nieuws uit Spanje	18
Belangrijke adressen	25
Interview Els & Eppe	26
Vliegertjes & mini's	33
Kerkdiensten aan de Costa	33
Smaakmeesters	34
Avonturen van lezers	36
Financieel	41
Jaarverslag 2021 secretaris	42
Bloemen en planten	46
Avonturen camper	49
Juridisch	51
Bezigheden	53
Geschiedenis	54
Oplossing Spaanse puzzel	57
Van de kerken	59



SLUITINGSDATUM
KOPIJ VOLGENDE NUMMER:
1 mei 2022

Año 43, No. 2 - el 22 de marzo 2022
Editado en Fuengirola
Domicilio oficial: Club Neerlandés Costa del Sol, Avda Cd de Melilla, local 8, 29631 Arroyo de la Miel
Depósito Legal: MA-1009-94
Postadres: Urb. Sitio de Calahonda, CC El Zoco Apto de Correos 3050, 29649 Mijas Costa

CONTRIBUTIE:
Contributie 2022: 35 euro per persoon, 60 euro voor 2 personen op 1 adres. Het clubblad verschijnt 6 x per jaar. Mailings met ledeninformatie elke veertien dagen.

U ontvangt het clubblad gratis in Spanje. Als u dat in Nederland wilt ontvangen moet er een toeslag van € 15 betaald worden per jaar.

Betaalwijze:
Caixa: IBAN ES36 2100 5878 1513 0008 0795 t.n.v. Club Neerlandes Costa del Sol. Vermelding lidmaatschapsnummer is niet nodig.

BESTUUR:

Wilmar Bliek, voorzitter
voorzitter@nccs.es

Henk Flederus, vice-voorzitter
vicevoorzitter@nccs.es

Joyce van Boeckel, secretaris
secretaris@nccs.es

LEDENADMINISTRATIE
Els Beimers
leden@nccs.es

ATTENTIE VOOR ZIEKEN:
bestuur@nccs.es

EVENEMENTEN:
evenementen@nccs.es
,

REDACTIE:
Henk Flederus, Lenneke Straijer, Maya Hugenholtz
redactie@nccs.es

En dat was de ALV...

Het bestuur heeft gisteren (ik schrijf dit op zondag 20 maart) weer verantwoording afgelegd aan de leden over het afgelopen jaar en de plannen gepresenteerd voor het lopende én een beetje het komende jaar tijdens de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering. Er waren gelukkig wat kritische vragen en ook de nodige levendige discussies maar daarnaast grote eensgezindheid want alle voorstellen zijn met algemene stemmen aangenomen. U leest hier meer over in het verslag van de secretaris.

Twee bestuursleden waren niet meer herkiesbaar voor een nieuwe termijn te weten Jeani Hoftijzer en Koos Kraan. Beiden hebben niet alleen in het huidige bestuur gezeten maar ook in het voorgaande onder leiding van Jan van Holstein en hebben er intussen ruim zes jaar opzitten. Koos hield zich voornamelijk met evenementen bezig en Jeani had zelfs een dubbelfunctie: ledenadministratie en penningmeester. Beiden werden tijdens de vergadering uitgebreid bedankt voor bewezen diensten. De taak van ledenadministrateur wordt, buiten het bestuur, overgenomen door Els Beimers en Ans Gussinklo is eventueel beschikbaar voor de functie van penningmeester. We zoeken dus nog een evenementencoördinator – als het u wat lijkt neem dan even contact op met een van de bestuursleden.

Twee maanden geleden is de redactie begonnen met een nieuwe rubriek getiteld: "Avonturen van onze lezers". Hierin mocht ik zelf de spits afbijten met het verhaal van een van mijn vele trektochten door de bergen van Filippijnen. Deze tochten kwamen voort uit mijn interesse in etnische minderheden, hun muziek en hun muziekinstrumenten. In deze DVH het vervolg daarop. Als u het eerste deel niet hebt gelezen dan raad ik u aan dat alsnog te doen voor u het vervolg in deze editie gaat lezen. En op verzoek van een van de lezeressen onderaan nog een foto van mezelf uit die periode: deze is genomen tijdens een gastoptreden bij de band van de universiteit waar ik werkte, de Mindanao State University.

Tenslotte: op 27 april gaan we koningsdag vieren. Corona ligt hopelijk vrijwel geheel achter ons dus kan het weer. De Blue Basement Bigband verzorgt net als in 2019 de muzikale omlijsting en we hebben een prachtige locatie gevonden voor het feest. Deze dag dus even noteren in uw agenda .....

Wilmar Bliek, voorzitter

Evenementen

Kijk voor de actuele agenda en laatste berichten over evenementen en excursies altijd op de website en in de nieuwsbrieven

KOFFIE NCCS KOFFIEOCHTENDEN

• In Fuengirola kunt u iedere donderdag terecht bij The Family Bar vanaf 11.00 uur in de haven van Fuengirola. Gastvrouw is al vele jaren lang Martha van Straalen. Tel: 952 465 347. U bent van harte welkom,

• Iedere dinsdagochtend vanaf 11.00 uur wordt bij Restaurant NU FLUID, onder auspiciën van de Nederlandse Club Costa del Sol, een koffieochtend gehouden. Hier ontmoeten wij elkaar, onder het genot van een kopje koffie of iets anders. Het adres is Carr. de Cádiz in Elviria, Marbella. Het restaurant ligt op ongeveer 5 km van stad Marbella richting Málaga. Na de koffieochtend bestaat de gelegenheid om gezamenlijk ergens te gaan lunchen. Ans Gussinklo (744 646 757) is de nieuwe gastvrouw, bijgestaan door Marry van der Berge-Brussée (659 609 697).

• Algarrobo Costa (Torre del Mar). Iedere eerste woensdagochtend van de maand vanaf 11.00 uur in Chiringuito Paradise in Algarrobo Costa, Paseo Marítimo Algarrobo (zie onze website voor volledige info). Gastvrouw Kittie van der Jagt, tel. 671 052 920.

• Torremolinos. Iedere dinsdagochtend vanaf 11.00 uur in restaurant The Launch, La Carihuela Calle Carmen 15 in Torremolinos, Informatie bij Marianne Groeneveld - Veringa, grokogroko@hotmail.com, tel. +31 6 3443 2586 en Kittie van Leusden 0031641467586

NIEUWE LEDEN

februari/maart

Moneir El Bardai - Torremolinos
Ionica Lub – Torremolinos
Trees van der Goot – Torremolinos
Ton Moonen – Torremolinos
Edith Stoffers – Marbella
André van Eeden – Málaga
Carola van Eeden – Broeshart – Málaga
Auke Smid – San Pedro/Ermelo
Auckje Smid – San Pedro/Ermelo
Willem Bos – Be nalmádena Costa
Koosje Bos – Benalmádena Costa
Greet Wink – Alhaurin el Grande
Martha Klaasen – Bos – Mijas Costa
Kees van Hulten – Eindhoven

WELKOM!

KUNST- EN CULTUURWANDELING
CARMONA

De wandeling van deze keer is wat verder weg, maar zonder twijfel de moeite waard. We gaan het bijzondere stadje Carmona verkennen, gelegen op een 240 meter hoge rots in een vruchtbare vlakte. Geschikt voor een dagje uit of de perfecte stop op weg naar Sevilla, Portugal of Extremadura.

Carmona met nu ca. 28.000 inwoners heette aanvankelijk Carmo en wordt al meer dan 5000 jaar bewoond. Het lag strategisch op een kruising van oude handelswegen en was waarschijnlijk de meest versterkte stad in het koninkrijk Tartessos. Later vestigden zich er de Feniciërs, gevolgd door de Carthagenen, Romeinen en Moren. Julius Caesar bestempelde Carmo als de belangrijkste en sterkste stad in deze Romeinse provincie (ongeveer het huidige Andalusië). Een lange geschiedenis dus die waardevolle sporen, overblijfselen, bezienswaardigheden heeft voortgebracht, waarvan wij de voornaamste vandaag via deze wandeling gaan bekijken.

De navigatie van onze auto brengt ons naar Carmona en de rotonde ´Plaza Blas Infante´ (precies vóór de stadspoort Puerta de Sevilla) waar wij vlakbij op een speciaal voor dagtoeristen bestemd parkeerterrein de hele dag mogen parkeren. We gaan eerst naar het ´Oficina de Turismo´, wat zich midden in/onder de grote poort van de Puerta de Sevilla bevindt, om een gratis plattegrond te halen met daarop alle bezienswaardigheden (genummerd) van de stad. Die bevinden

zich vrijwel allemaal op loopafstand met nergens grote hoogteverschillen, dus voor iedereen die redelijk mobiel is goed te doen.

We beginnen onze wandeling hier bij deze imposante poort (tevens fort/kasteel) het Alcázar de la Puerta de Sevilla (nummer 1 op de kaart), al meer dan 23 eeuwen lang de belangrijkste toegangspoort tot het ommuurde deel van de stad. Gebouwd in/vanaf de 3e eeuw voor Chr. op fundamenten uit het Tartessos tijdperk en in de eeuwen daarna, tot de 15e eeuw, vele malen vergroot en aangepast. Stelt u zich voor, toen wij in Nederland nog in plaggenhutten woonden, was hier al een poort en stadsmuren. U kunt het Alcázar bezoeken (entree in het Oficina de Turismo, ma-za 10-18 uur, zo 10-15 uur). De constructie bestaat uit verschillende woonruimten, torens, doorgangen en een bovenliggende patio met waterreservoir en schitterend uitzicht. Ik raad het u zeker aan!

Van de poort gaan we naar het plein Plaza del Mercado de Abastos (nr. 3 op de kaart), vrij vertaald: het voedselmarktplein. Een schitterend door wit met rood geschilderde arcaden omgeven plein uit 1842. Hier en daar hangen nog de authentieke gevlochten zonneschermen. Een sfeervolle plek om even een koffiepauze te nemen.

Vlakbij is het 18e eeuwse stadhuis (Ayuntamiento, nr. 4 op de kaart) maar de ingang zit aan de andere kant. Interessant omdat op de binnenplaats enkele fraaie Romeinse mozaïeken liggen.

Ons volgende doel is het enorme paleis (kasteel/fort/deels ruïnes) genaamd Alcázar del Rey Don Pedro (nr. 21 op de

kaart) op het hoogste punt van de stad. De weg ernaartoe gaat via een wirwar van kleine straatjes. Kies een zigzagroute die langs zoveel mogelijk van de andere bezienswaardigheden komt, zodat u goede indruk van het rijke verleden van Carmona krijgt. Dit strategisch gelegen Koninklijke Alcázar was ooit een woonpaleis van Koning Pedro I van Castilië (1334-1369) bijgenaamd ´de Wrede´. Met enkele in stijl opgetrokken uitbreidingen doet het kasteel tegenwoordig dienst als Parador. Via de grote binnenplaats komt u bij de entree. Loop de Parador gerust binnen om de hal, de lobby en de patio te bekijken. Aan het einde van de lobby bevindt zich een terras met een fenomenaal uitzicht over het omringende landschap. Mag u niet missen!

Van deze prachtige locatie gaan we naar de Puerta de Córdoba (nr. 9 op de kaart). Alweer zo´n monumentale poort waar u even onderdoor moet lopen om hem van de buitenzijde met enige afstand te zien. De constructie is van de 1e eeuw na Chr. maar in de loop der eeuwen vele malen aangepast en gerestaureerd. Beneden in het dal ziet u nog een oude Romeinse brug liggen.

Vanaf deze poort gaan we terug de stad in naar Hospital de la Caridad (nr. 10 op de kaart). Een armen-/ziekenhuis gesticht in 1510. Bekijk vooral de barokke in bakstenen opgetrokken klokgevel van de oude kapel met het tegeltableau in levendige kleuren.

Direct ernaast (nr. 11 op de kaart) ligt het klooster Convento de Santa Clara. Als de deuren open zijn kunt u hier door nonnen gemaakte zoetigheden kopen. Ze hebben o.a. ´La Torta del Inglés´ (de taart van de Engelsman), wat enige uitleg behoeft. Misschien hebt u onderweg al wat keren de toevoeging ´del Inglés´ gezien bij namen van een café, winkel of product. De Engelsman die bedoeld wordt, is George Edward Bonsor (1855-1930) kunstschilder/archeoloog/ publicist en ontdekker/beschermer van meerdere archeologische vindplaatsen in Andalusië, zo ook die van Carmona. Hij kwam in Carmona wonen en was populair bij de bevolking vanwege zijn schilderijen over o.a. de Semana Santa. De keerzijde is dat veel archeologische objecten naar het buitenland verdwenen zijn, tot er in 1912 een wet kwam die dat verbood.

We vervolgen dezelfde weg en komen zo bij de ingang (links van de weg) via de Patio de los Naranjos van de Iglesia Prioral de Santa María de la Asunción (nr. 6 op de kaart, di-za 10-13.30 uur, zo 10-14, di-vrij 17-18.30 uur), een ´must´ als je naar Carmona gaat. Deze grote gotische 3-beukige hallenkerk uit 1578 heeft de allure en de omvang van een kathedraal en werd gebouwd op de fundamenten van een moskee. Getuige van dit Moorse verleden is de Patio de los Naranjos. Op een van de zuilen in de patio is een Visgotisch calendarium ontdekt. Binnen de prachtige kerk valt het platereske hoofdaltaar op, waarvan de reliëfs kerkvaders, taferelen uit het leven van Christus, de kroning van María en de kruisiging tonen.

Steeds dezelfde weg volgend komen we uiteindelijk op het plein Plaza de San Fernando (nr. 15 op de kaart). Het biedt meerdere lunchmogelijkheden en eerlijk gezegd waren we daar ook wel aan toe. Het is februari, het zonnetje schijnt, de lunch is voortreffelijk en we prijzen onszelf weer gelukkig om het weer en de heerlijke dingen die we in Andalusië kunnen ondernemen.

Met hernieuwde energie lopen we na de lunch naar het Museo de la Ciudad (stadsmuseum, nr. 7 op de kaart, di-zo 11-19 uur, ma 11-14 uur). In dit kleine maar interessante museum wordt in chronologische volgorde de lange geschiedenis van Carmona inzichtelijk gemaakt. Getoond worden de in stad en omgeving gevonden archeologische voorwerpen, potterie, mozaïeken en enkele schitterende beelden (inclusief keramiek uit het Koninkrijk Tartessos, 8e eeuw v.Chr.).

Twee van de allerbelangrijkste bezienswaardigheden van deze stad zijn de ´Necrópolis Romana´ en het ´Anfiteatro Romano` (nr. 35 en 36 op de kaart). Dus gaan we terug naar de Puerta de Sevilla waar we de wandeling begonnen en vervolgen dan de weg rechtdoor door een nieuwer deel van Carmona. Een gemakkelijke en mooie wandeling om de overtollige calorieën van de lunch weer kwijt te raken.

De Necrópolis Romana (dagelijks 9-18 uur) is een gratis openluchtmuseum van een Romeinse begraafplaats met graven van de 1e tot 4e eeuw na Chr. Er is naar schatting een kwart van de ruim duizend onderaardse grafkamers uitgegraven. Dat zijn in de rotsen uitgehakte (familie)kamers met nissen waarin urnen stonden. Crematie was destijds de meest voorkomende begrafenisvorm. De gestucte kalkstenen muren waren versierd met schilderingen. De ´Tumba del Elefante´ is een van de belangrijkste graven, genoemd naar het hier gevonden 57 cm hoge olifantsbeeld. U kunt de grafkelders (incl. olifant) zien vanaf (vlonder)paden die zich door het park slingeren. Het grootste en opvallendste graf is de ´Tumba de Servilia´. Dit grafcomplex waar u doorheen kunt lopen behoorde aan de welgestelde en invloedrijke familie Servilia uit Carmo en had het uiterlijk

van een Romeins huis met peristylium (een door zuilen omgeven binnenplaats) met luxueuze inrichting, wandschilderingen en beelden.
Vanaf het dak van het bezoekerscentrum van de Necrópolis Romana heeft u een panoramisch uitzicht op het ernaast gelegen Anfiteatro Romano. Informatieborden vertellen over het ingenieuze draaiende podium dat het publiek ten volle moest laten genieten van de spelen.

Na een terrasje aanvaarden we de terugweg richting auto. Dicht bij de rotonde vóór de Puerta de Sevilla vinden we aan de rechterkant de Iglesia de San Pedro (nr. 29 op de kaart). Een parochiekerk uit de 15e eeuw met zijn in 1783 toegevoegde klokkentoren genaamd La Giraldilla (gebouwd in de stijl van de Giralda toren van de kathedraal in Sevilla, maar kleiner). Als de kerk open is, is het zeker de moeite waard even binnen te kijken.

Bij de auto maken we alvast de balans op. Carmona is een pareltje en is daardoor vaak decor voor historische films geweest. De grote hoeveelheid bijzondere en gevarieerde bezienswaardigheden maken de ruim 2 uur durende rit en de wandeling van ca. 5 km meer dan goed. Veel plezier met deze prachtige ontdekkingstocht …… en, geniet van al het mooie om ons heen!

Paul Veldhuizen

Nieuwe nummerplaten

In januari 2022 waren we “en route “ met de Jaguar Enthusiasts’ Club in Andalucia. Het begin punt was restaurant José Carlos in Puerto de la Torre gelegen in het 10de district ten noordwesten van de stad Malaga, waar we 15 enthousiaste Jaguar bezitters ontmoeten .

Na een koffie met toebehoren reden we via de A7075, volgens het “bolleke pijl “ systeem, in noordelijke richting naar Almogia., een stadje met slechts 3.700 inwoners, gelegen in de regio Guadalhorce Valley, op ca. 27 km afstand van de stad Malaga.

De Jaguars varieerden van een XJS Coupé, E type S2, MK2 tot een XJS Cabriolet.

Het merendeel van de deelnemers waren Britten, die dan ook met een Britse nummerplaat reden. Doch constateerden dat zij nu een “UK “ sticker op hun nummerplaat aan de achterzijde van hun auto hebben. Sinds 1 september 2021 moeten Britse automobilisten die naar het Europese continent rijden een sticker met “UK “ en de Britse vlag op de achterzijde van hun auto of nummerplaat kleven.

“UK “ United Kingdom omvat ook Noord Ierland en daarmee willen de Britten, na de Brexit hun solidariteit met Noord-Ierland uitdrukken. De Republiek Ierland behoort tot de EU, de Europese Unie en hebben dan ook de Euro als betaalmiddel en niet het Engelse pond.

Deze UK rijders zijn de zogenaamde snowbirds, die hier gedurende de wintermaanden rondrijden en sinds Brexit hier dan voor maximaal 3 maanden achteréén mogen verblijven.

Britten en andere buitenlanders met een Spaanse nummerplaat beschikken over een Spaans NIE nummer. Dat is een identificatienummer voor buitenlanders in Spanje. Vergelijkbaar met een BSN nummer in Nederland en een Rijksregisternummer in België.

De gebruikelijke koffiestop van deze bergroute, was in Villanueva de Cauche , genoemd naar de nabij gelegen Rio de Cauche. Het

beginpunt van deze Rio ligt op een hoogte van 1.443m op de berg Cerro de la Cruz. Van hier hadden we een formidabel uitzicht naar het zuiden over Colmenar. We voelden ons - in the middle of nowhere,- zoals de Britten dat plegen te zeggen. Hadden dan ook voldoende stof om over nummerplaten en Brexit te babbelen.

Daarna vervolgden we de route en reden min of meer in konvooi, via allerlei smalle bergweggetjes met diverse scherpe haarspeldbochten door Colmenar, een rustig dorp met nauwelijks 3.000 inwoners, gelegen aan de rand van de bergen van het natuurpark Montes de Malaga.

Hier in dit dorp reden we door slaperige straten, met eeuwenoude kloosters, kerken en traditionele eetcafés, waar typische Andalusische vleesgerechten worden geserveerd.

Toerden vervolgens via de A7000 door het Parque Natural Montes de Malaga naar het zuiden in de richting van Malaga. Hier ruim boven Malaga hadden we een adembenemend uitzicht over de stad Malaga en zijn haven, waar we overigens nauwelijks enige schepen konden waarnemen. Arriveerden dan uiteindelijk in Venta Las Brasas niet ver van de autoweg de A7, waar we een gezamenlijke lunch gebruikten. Van hier was het dan eenvoudig om via de A7 in westelijke richting, bovenlangs Malaga weer naar huis te rijden.

Zagen over onze linker schouder nu de landings- en startbaan van Malaga Airport, met ook hier aanzienlijk minder vliegtuigbewegingen dan in andere tijden. Lazen later in het Engelstalige SUR magazine dat het vliegveld in 2021 ruim 55 % minder passagiers had dan in 2019, het jaar voor de pandemie. Ja, ook in onze Pueblo van Benalmádena is het opmerkelijk rustiger dan in andere jaren.

Pieter van de Lustgraaf.

Buikvet deel 3: Liever lui dan moe?

Wij verschillen niet zoveel van een leeuw of een panter die pas actief worden als dat nodig is. Die heerlijk kunnen liggen terwijl hun eten verteert en pas actief worden als het eten verteerd is en ze honger krijgen.

Als wij trek krijgen hoeven we maar naar de koelkast of onze voorraadkast te lopen en gaan dan weer zitten om te eten. Hooguit moeten we eerst naar de supermarkt. Veel mensen koken geen eten meer maar laten het aan huis bezorgen.

Aan de Costa del Sol zijn de restaurantjes overal dichtbij en het kost ook meestal weinig fysieke moeite om er heen te gaan. Het zit bij de mens ingebakken om liever energie te sparen. En bij drukte en stress moeten wij vooral onze hersenen gebruiken en zetten we het niet op een lopen.

Oorspronkelijk was er dus inspanning nodig voordat je kon eten en dat was dan ook heel gezond. De energiereserves bij mensen zitten in de vetopslag en niet in het beetje energie wat we uit koolhydraten hebben opgeslagen in de lever. Ook al ben je slank, dan nog heb je minstens 7000 kcal reserve energie. Je hoeft dus helemaal niet te eten voordat je gaat bewegen. En naar nu blijkt is dat ook veel gezonder dus sta op tijd op en ga bewegen voor het ontbijt! Het lijf haalt dan de energie uit het opgeslagen vet en niet uit het zojuist geconsumeerde ontbijt.

Beweging is allereerst nodig om de motortjes in de cellen in te schakelen. Daarna kan de energie verdeeld worden en daarmee wordt tegelijkertijd zuurstof en voedingsstoffen in het lichaam verdeeld. Hoe minder je beweegt op een dag, hoe sneller de energieverdeling begint te haperen, met vermoeidheidsklachten als gevolg: De mens is niet gemaakt om te zitten.

Mensen beschikken over meer dan 600 spieren. Ook wanneer ze niet actief zijn, zijn ze verantwoordelijk voor ongeveer 25% van de energie die een mens in rust verbruikt en wanneer ze regelmatig worden gestimuleerd kunnen ze hun taken goed blijven uitvoeren. Hoe meer spieren getraind worden, hoe hoger het energieverbruik in rust. Wanneer spieren niet worden gebruikt, ook al is dat maar voor een korte periode, leidt dit tot functieverlies en in extreme gevallen zelfs tot spieratrofie.

Om af te vallen denken veel mensen als eerste aan cardiotraining, dat wil zeggen hard fietsen op de hometrainer of hard lopen op de band. Om de vetverbranding in rusttoestand te verhogen moet je echter spieren kweken. Focus daarom op krachttraining, in plaats van cardio. Juist door meer spieren te kweken, zal je lichaam meer vet verbranden – en dus ook

buikvet! Een andere manier om buikvet te verliezen is het uitvoeren van hoge intensiteit intervaltrainingen. Deze korte trainingen van 15 tot 20 minuten zijn zeer effectief. Je wisselt oefeningen met een hoge intensiteit af met lage intensiteit- oefeningen. Dit kan tijdens het hardlopen, zwemmen of fietsen. Al met 150 minuten per week intensief bewegen kun je resultaat bereiken. Maar let op, belangrijker dan de exacte hoeveelheid minuten per week aan training is het belangrijk om nooit langer dan een half uur te zitten. Zet desnoods de wekker als herinnering om weer even een rondje te lopen, de was op te hangen, de hond uit te laten, een kopje thee te halen of wat dan ook. Een power nap na een maaltijd is heel goed, maar niet langer dan 20-30 minuten. Na het eten is het hebben van rust belangrijk en juist dan is het niet slim om te gaan bewegen.

Beweging heeft veel voordelen, zo zorgt het ook voor een betere doorbloeding van de darmen. Dit zorgt dan weer voor een betere darmfunctie want met het bloed wordt ook zuurstof toegevoerd. Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op het samentrekken van de darmen, waardoor de ontlasting niet te lang in het lichaam blijft zitten. Maar het inzicht dat beweging gunstig is voor de darmflora is relatief nieuw. In onze darmen hebben we wel 1000-1500 gram aan bacteriën. Er zitten daar gunstige en ook minder gunstige bacteriën tussen maar door meer beschikbare zuurstof worden de gunstige bacteriën sterker.

Recent onderzoek laat zien dat beweging ook het aantal gunstige bacteriën in de darm kan verhogen en dat een goede gezondheid begint in de darm. Steeds duidelijker wordt dat juist het type darmbacteriën dat de overhand heeft, bepalend is voor het al of niet krijgen van overgewicht en hersenaandoeningen. Sporten op een manier die passend is bij het lichaam is gezond. Bij twijfel, overleg dan altijd met een arts. Langs de kust in Zuid-Spanje staan overal apparaten om op te trainen en langs de wandelpaden en de boulevards kan snel lopen afgewisseld worden met normaal wandelen. De bergen in is ook een goed idee, maar ga dan wel samen.

Om buikvet te verliezen is het naast gezond eten nodig om te bewegen. Doe dit door krachttraining en intervaltrainingen. Nogmaals, het is belangrijk om niet langer dan een half uur te zitten. Voor meer resultaat eet dan daarbij ook volgens de richtlijnen van de vorige bijdrage in DVH.
Veel succes!

Lenneke Straijer,
Orthomoleculair therapeut,
info@lifeelements.nl

HAK & REIN VOS
JURIDISCH ADVISEURS
EN NOTARISSEN

"AL MEER DAN 10 JAAR UW NEDERLANDSE NOTARIS IN SPANJE!"

Kantoren
Spanje, Costa del Sol, *Marbella,*
Calle Jacinto Benavente 23
Spanje, Costa Blanca, *El Albir/l'Alfàs del Pí,*
Carrer W.A. Mozart 3
Nederland, *Lelystad, Meentweg 8*

Afspraken per skype of bij
u thuis zijn mogelijk

Contact
Mail: *info@erfrechtinspanje.nl*
Web: *www.erfrechtinspanje.nl*
Telefoon: *965.020.254 (vanuit Spanje)*
Telefoon: *0320-247394 (vanuit Nederland)*

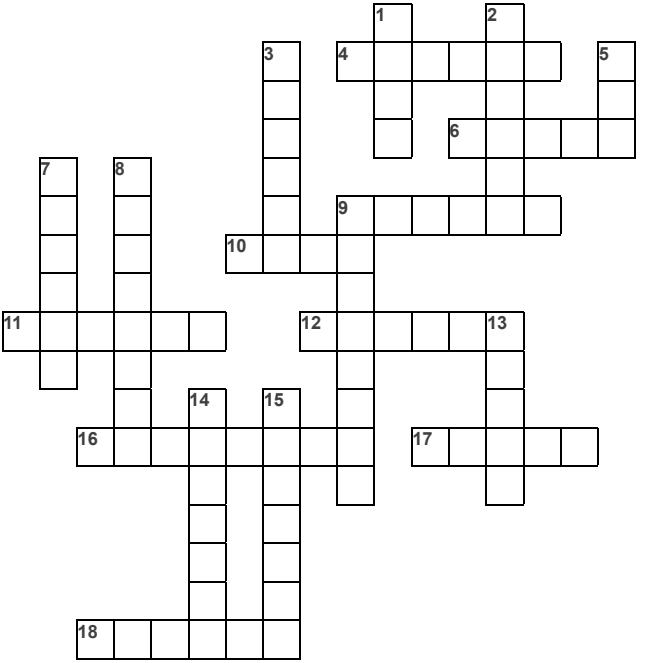
De Nederlandse notarissen van
Hak & Rein Vos Juridisch Adviseurs en
Notarissen zijn specialisten in:

- *het opstellen van testamenten*
- *het opstellen van levenstestamenten*
- *het opstellen van tweetalige volmachten*
- *het maken van een (fiscale) nalatenschapsplanning*
- *het afwikkelen van nalatenschappen*

voor Nederlanders (met bezit) in Spanje.

Benieuwd?
Kom langs voor een gratis
testamentcheck of intakegesprek.

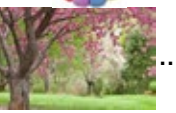
1. LA PRIMAVERA



1. BLOEM	**2.** GRAS	**3.** PLANT	**4.** REGEN	**5.** ZON	**6.** BOOM
7. EIEREN	**8.** STORM	**9.** BRIEFKAART PARAPLU	**10.** KIKKER	**11.** KONIJN	**12.** PASEN
13. BIJ	**14.** OOIEVAAR	**15.** KUIKEN	**16.** VLINDER	**17.** BLADEREN	**18.** VOGEL

2. VUL GEDICHTJE AAN

LA **……SE POSA, SE POSA EN LA** **……**

¡ ALEGRATE **…….. LA**  **…… LLEGÓ ¡**

VUELA, VUELA **…… VUELA, VUELA SIN PARAR**

Y NO OLVIDES QUE MAS TARDE EL **…….. LLEGARÁ.**

Residenten in Spanje bezorgd over digitale kloof

Buitenlandse residenten aan de Costa del Sol vinden dat overheidsinstanties en banken de coronapandemie te vaak gebruiken als excuus voor het gebrek aan persoonlijke dienstverlening. Ook Spaanse ouderen ondervinden problemen op dit vlak.

Dit schrijft de krant SUR in English op vrijdag. De laatste weken wordt in Spanje campagne gevoerd om de problemen die ouderen ervaren bij het gebruik van nieuwe technologieën, zoals digitaal bankieren, aan de kaak te stellen.

Genegeerd in het digitale tijdperk

Naast de Spaanse ouderen ondervinden ook buitenlandse residenten moeilijkheden als zij een afspraak bij een gezondheidscentrum willen maken, een probleem moeten oplossen met de gemeente of standaard transacties bij hun bank willen uitvoeren. Velen voelen zich 'genegeerd' in dit digitale tijdperk.

Geen begrip voor pandemie als excuus

Volgens de personen die SUR in English sprak 'begrijpen de autoriteiten de omvang van het probleem niet'. Daarom moet er een beleidsverandering komen, zeggen ze. Ook nemen ze geen genoegen met de pandemie als excuus voor de vergaande introductie van online diensten die niet voor iedereen eenvoudig te begrijpen zijn. Enkele van de ondervraagde expats krijgen vooral bij banken het gevoel dat ze 'afgezeken worden'.

'Persoonlijke dienstverlening is er niet meer bij'

Een van hen zegt: "Het interesseert de banken gewoon niet, wat vreselijk is. Het maakt niet uit wat je probeert te doen. Het eerste dat je wordt gevraagd is of je een afspraak hebt gemaakt. Heb je dat niet, wordt je weggestuurd. Persoonlijke dienstverlening is er niet meer bij".

Gebrek aan empathie

Een ander noemt het onveilige gevoel als ze bij een geldautomaat haar bankzaken staat te regelen. Zeker als ze grotere bedragen contant geld wil opnemen. Over het algemeen verwondert men zich over het gebrek aan empathie. Bankmedewerkers zouden zich niet in hun klanten die niet zo digitaal vaardig zijn verplaatsen.

Er is hulp

Er zijn organisaties die oudere burgers pogen te helpen door middel van bijeenkomsten. Hier krijgen ze uitleg over hoe om te gaan met diensten via internet. Dit is iets waar onder meer de organisatie Age Concern in voorziet. Toch zou er volgens woordvoerder Steve Marshall heel wat meer gedaan kunnen worden om ouderen tegemoet te

komen.

Petitie voor humane benandeling van ouderen

Het debat hierover in Spanje werd aangezwengeld op initiatief van de 78-jarige Carlos San Juan. Hij organiseerde een petitie op Change.org voor een meer humane en persoonlijke behandeling van ouderen door banken. Deze is inmiddels bijna 645.000 keer ondertekend. De petitie en Carlos' eis werden als campagne onder de hashtag #Soymayornoidiota (ik ben ouder, maar geen idioot) goed opgepikt door de media.

Geopperde maatregelen zonder bindend karakter

De banksector stuurde vorige week onder druk van die media en op verzoek van minister Calviño van Economische Zaken en Digitale Transformatie een protocol naar de regering met voorstellen om de dienstverlening aan ouderen te verbeteren. De snelle reactie had volgens Carlos wel een handicap: alle voorgestelde maatregelen waren van vrijwillige aard, zonder enig bindend karakter.

Voorstel

Onder de maatregelen waren het verlengen van de openingstijden van de bankloketten, prioriteit voor ouderen tijdens de piekuren, een specifiek persoon bij elke vestiging voor de oudere gebruikers; een efficiëntere telefoonservice; het maken van betere applicaties en duidelijker geldautomaten en het organiseren van workshops om de digitale vaardigheden van ouderen te verbeteren.

Hotels eisen maatregen ter voorkoming van watertekorten

Hoteliers in de provincie Málaga eisen maatregelen van overheden om waterschaarste in het naderende hoogseizoen te voorkomen. Met het huidige waterniveau wordt het moeilijk de kust te bevoorraden als het bevolkingsaantal dan minimaal verdubbelt.

De Vereniging van Hotelondernemers van de Costa del Sol (Aehcos) waarschuwt dat overheden dringend de bestaande hulpbronnen moeten optimaliseren en de prestaties van zuiverings-, ontziltings- en leveringsfaciliteiten verbeteren om de watervoorziening in de nabije toekomst te garanderen.

EU-voorzitter ziet belangrijke rol voor Spanje in energievoorziening Europa

Tijdens haar bezoek aan Spanje van afgelopen zaterdag benadruk-

te EU-voorzitter Von der Leyen het belang van zelfstandige energievoorziening. Europa zou daarmee niet langer afhankelijk zijn van energie-import uit Rusland, wat zonder Spanje onmogelijk is.

Von der Leyen kent Spanje een belangrijke rol toe in de transitie naar energie-onafhankelijkheid omdat het land naar haar zeggen 'veel ervaring' heeft met het genereren van duurzame energie. Na de inval van Rusland in Oekraïne is deze onafhankelijkheid relevanter dan ooit. In haar toespraak op regeringspaleis Moncloa zei Von der Leyen: "Spanje heeft een indrukwekkend percentage duurzame energiebronnen. We moeten daarom een verbinding maken tussen het Iberisch Schiereiland en de rest van de EU".

In de provincie Jaen vind je de meeste en mooiste kastelen

In het spelprogramma 'Saber y ganar' worden op RTVE allerlei wetenswaardigheden over Spanje gedeeld. Onlangs stond de Spaanse provincie Jaén in Andalusië centraal omdat in deze provincie zich de meeste – en de mooiste - kastelen en forten bevinden van heel Spanje.

In totaal telt Jaén 237 bijzondere bouwwerken waaronder 97 kastelen, 126 wachterstorens en bunkers en tientallen andere vestingmuren en forten. Omdat het onmogelijk is om ze alle 237 te laten zien, heeft de Spaanse nieuwssite RTVE.es een selectie gemaakt van de zeven meest indrukwekkende kastelen in de Spaanse provincie Jaén. Dit biedt meteen inspiratie voor de mensen die Andalusië graag eens op een andere manier willen bekijken.

Alcaudete

Dit eerste kasteel ligt op een heuvel op een hoogte van 713 meter in de gelijknamige plaats Alcaudete. De Arabieren bouwden het kasteel bovenop de restanten van een Romeins fort maar in 1085 werd het door de christenen ingenomen. Vandaag is het kasteel open voor publiek en heeft het een museum waar de geschiedenis van het kasteel te bekijken is.

Segura de la Sierra

In deze gemeente van Jaén werd het kasteel van Segura de la Sierra gebouwd tij-

dens de moslimperiode. Later werd het kasteel verbouwd en werd het de residentie van de grootmeester van de Orde van Santiago eind 15e eeuw. Na deze tijd trok iedereen uit het kasteel, stond het honderden jaren leeg en werd het pas rond 1960 gerestaureerd. Tegenwoordig is het een historisch openbaar gebouw waar onder meer culturele activiteiten worden georganiseerd.

Canena

Dit paleisachtige kasteel werd gebouwd in opdracht van de hoge ambtenaar Francisco de los Cobos onder keizer Karel V. Het renaissancegebouw dateert uit de 17e eeuw en heeft een prachtige binnenplaats met balustrade met ionische zuilen rondom. Aan de voorzijde beschermen de ronde torens de hoofdgevel van het kasteel.

La Iruela

Dit Andalusische fort ligt op een rots, genaamd El Picacho, in de gelijknamige plaats La Iruela. Binnenin bevinden zich ruïnes van de kerk van Santo Domingo. Het is een vrij klein fort maar de ligging ervan maakt deze zeer spectaculair. Vroeger zorgde juist die speciale ligging ervoor dat het fort lastig te veroveren was. Het uitzicht vanuit de toren is op z'n minst indrukwekkend te noemen.

Baños de la Encina

Het kasteel van Baños de la Encina is een bouwwerk uit de 10e eeuw, in de tijd van het kalifaat van Cordoba. Dit is het op een na oudste kasteel van Europa en is een van de best bewaarde forten uit de moslimperiode van Spanje. Het kasteel werd in 1931 tot nationaal monument verklaard en is omgeven door een muur met veertien torens.

Castillo de la Yedra in Cazorla

Vanaf een hoogte van 831 meter heb je vanaf het kasteel uitzicht over Cazorla en

de prachtige omgeving. Het bouwwerk dateert uit de berberse periode en bevat een mengeling van zowel de islamitische stijl met christelijke elementen die het kasteel een gothisch karakter geven.

Alcalá la Real

Dit betreft het fort van La Mota dat is gelegen in Alcalá la Real en zich bevindt op een hoogte van 1.029 meter. Het fort dateert uit de 13e en 14e eeuw hoewel sommige elementen al ouder zijn. Het complex is maar liefst 145.000 vierkante meter groot en in de Middeleeuwen was er zelfs een volledige stad in het fort gebouwd. Drie van de zeven poorten zijn nog steeds zichtbaar, evenals het muurstelsel. Ook de ondergrondse galerijen die onder de rotsen werden uitgegraven zijn zichtbaar voor het publiek.

Marbella krijgt certificaat Intelligente Toeristische Bestemming

Marbella mag zich de eerste Intelligente Toeristische Bestemming van Andalusië en zelfs de derde bestemming met deze titel ter wereld noemen. Deze kwalificatie wordt toegekend aan steden met toerisme dat uitblinkt in innovatie en duurzaamheid.

Het Staatsbedrijf voor Bevordering van Innovatief en Technologisch Toerisme (SEGITTUR) kent de kwalificatie toe als een bestemming voldoet aan 400 punten op het gebied van beleidsvoering, innovatie, technologie, universele toegankelijkheid en duurzaamheid. Segittur wil hiermee de concurrentie en ontwikkeling van het internationale toerisme stimuleren.

Avant-gardistisch Marbella met excellent aanbod

Burgemeester Ángeles Muñoz van Marbella reageerde verheugd op de toekenning van de onderscheiding. “Deze kwalificatie markeert een ‘vóór en na’ voor de consolidatie van het merk Marbella, met een excellent aanbod en een voorlopersrol ten opzichte van onze di-

recte concurrenten. We hebben niet alleen laten zien dat we ons hebben aangepast aan de huidige eisen van toeristen, maar we hebben ons ook gecommitteerd ons op alle gebieden verder te zullen ontwikkelen", liet zij weten.

De nieuwe onderscheiding plaatst de stad Marbella in een gunstige positie om te kunnen profiteren van het geld uit het Europese Next Generation-fonds. Dit fonds wordt door de centrale overheid aangewend voor verbetering van innovatie en duurzaamheid in Spanje. Volgens Muñoz heeft haar gemeente in de afgelopen jaren initiatieven geïmplementeerd op het gebied van digitale transformatie en toegankelijkheid.

Fietstoerisme in Spanje neemt toe

Het fietstoerisme in Spanje wordt steeds populairder. Het land draait om veel meer dan alleen om zon, zee en strand. Spanje heeft prachtige regio's waar je urenlang de mooiste plekken kunt bezoeken. Van prachtige natuurgebieden tot bruisende steden.

In Spanje zijn een aantal regio's die veel bezocht worden door vakantiegangers die van fietsen houden. Het is aan te raden om goed voorbereid op fietsvakantie naar Spanje te gaan. Je kunt een goede trekkingfiets meenemen of ter plaatse een goede fiets huren. Ga bovendien voorafgaand aan je reis op zoek naar mooie routes, zodat je ter plaatse optimaal kunt genieten van de tijd die je daar hebt. Wij zetten de mooiste regio's in Spanje op een rij voor een prachtige fietsvakantie.

De witte dorpen van Andalusië

In het zuiden van Spanje, in de regio Andalusië, zijn de laatste jaren steeds meer fietstoeristen te vinden. Met name de route langs de 'pueblos blancos': de witte dorpen is erg populair. Met de witte dorpen doelen we op de veelal prachtig gelegen, relatief kleine dorpen met nauwe straatjes waar alle huizen zijn gewitkalkt. Door de vele hoogteverschillen in deze regio kun je vanaf speciale uitkijkpunten (miradores) in de verte andere dorpjes goed zien liggen. Voorbeelden van deze dorpjes zijn onder andere Ronda, Zahara de la Sierra, Grazalema, Arcos de la Frontera en Olvera.

Fietsen in en rond Alicante

Alicante staat voor velen bekend als de hoofdstad van de Costa Blanca, maar in en rond deze stad kun je ook prachtige fietstochten maken. De regio kenmerkt zich

onder andere door vele olijfboerderijen en sinaasappelplantages. Onderweg stoppen voor een verse sinaasappel is dus geen enkel probleem. Door de grote variatie aan fietsroutes rond Alicante is er voor ieder wat wils. Of je nu van lange fietstochten met veel hoogtemeters houdt of van rustige routes langs vlakke, groene wegen, het kan allemaal in en rond Alicante.

genkomen. De uitgestrekte velden waar je doorheen fietst bezorgen je een groot gevoel van rust. Tussen de typisch Spaanse wijnvelden liggen veel fietsroutes. Deze tochten leveren niet alleen mooie plaatjes op, maar ook ervaringen die je niet snel zal vergeten. Een andere aanrader is om in deze regio de pelgrimsroute naar Santiago de Compostela te volgen langs kleine kapelletjes en kloosters.

Nadat je de voor jou beste regio hebt gekozen, kun je beginnen met de voorbereiding van jouw fietsvakantie. Om er voor te zorgen dat je niets vergeet, kun je gebruik maken van deze handige gids. Zo ben je optimaal voorbereid en kun jij heerlijk gaan fietsen in Spanje. Veel plezier!

Rioja

In het noorden van Spanje vind je de Rioja streek, die voornamelijk bekend staat om de vele wijngaarden. Als je op fietsvakantie gaat naar deze streek zul je dus vele van deze prachtige wijngaarden en soms bekende bodegas te-

BELANGRIJKE ADRESSEN
WAAR NEDERLANDS WORDT GESPROKEN

HUISARTSEN
Torremolinos, Frank Buster tel: 952380279
spoed tel: 608658338
Torremolinos, J.O. Landman tel: 952388872
spoed tel: 606 939 812
Alhaurin el Grande, I.Ch.M.van Meer tel: 952597230
Nueva Andalucia, Carlos Azcona tel: 952810154
Nerja, Rik Heyman tel: 952526775 spoed tel: 619502151
El Morche, Bernadette Veeger tel: 952532065
spoed tel: 617913196
Fuengirola, Henri Guemal tel: 952461992
Fuengirola, Frank Buster tel: 952473170
spoed 608658338

TANDARTSEN
Fuengirola, Centro Monte Blanco tel: 952475972
Torremolinos, Centro Monte Mar Snezana Kools
tel: 661470111
Nueva Andalucia, Centro Romano tel: 952817110
Marbella, Wouter Teng tel: 952827392

FISIOTHERAPEUTEN
Marbella, centro RODA, Robine van den Berge
tel: 952777605/639926228
Calahonda, Stanley Groot tel: 952933975
Nerja, Holandesa tel: 952526881
Mijas-Mijas Costa, Mariëlle de Bruin tel: 670663910

ORTHOPEDIE/MEDISCH PEDICURE/PODOLOGIE
Nerja, Henry en Linda Chatelin tel:
695481082/658773857
Désirée González Bossaers, La Carihuela
951339219

OSTEOPATHIE
Mijas-Mijas Costa, Mariëlle de Bruin tel: 670663910

THUISZORG
Costa del Sol, Bep van de Bremer tel: 687487291
Costa del Sol, Anneke Verhoeff tel:
952025104/619287481
El Morche, Jolanda de Kuijer tel: 676991443
Algarrobo, Miranda van Poortvliet van Tiel
tel: 618552919

UROLOOG
Marbella, Wim de Bruyn tel: 619992369

AUDICIEN/HOORKLINIEK
Arend Eikelboom komt thuis. T 634 825 255

ADVOCAAT
Espejo, Saavedra & Van Den Boogaard Abogados
Wilma van den Boogaard tel: 676118136.

NOTARIS
Málaga, Hak & Rein Vos Juridisch adviseurs en notarissen
tel: 956 020 564
Marbella, Seydlitz Spanje - notarissen, tel: 95 850 243

UITVAARTBEGELEIDING
Europe Funerals - 690 341 198 / 616 460 069
Arno Wiering, Budgetfuneral - 672 980 893

FINANCIEEL
BROKER HUGO, Ned. bank, tel. 952 92 40 11
JOCASE Fiscal y Laboral Petra Lagrand tel: 952665214

DIERENARTSEN
Estepona, Marcel Vet tel: 952795049
Estepona, Nazli Kreft tel: 952804165
Nueva Andalucia, André Evers tel: 952906626

PSYCHOTHERAPIE/COUNSELLING/COACHING
Maryna Khorolska, tel. 657198928, +31617664825
Gerlinda Smit, Málaga, email: gerlinda.smit@live.nl

NEDERLANDSE TROMBOSEDIENST
Torremolinos, tel: 952389941

ANWB
Barcelona, Alarmcentrale, tel: 934781888

NEDERLANDS TAAL-en CULTUURONDERWIJS
Parasol. (Voor kinderen van 3-18 jaar) tel: 649335336

OECUMENISCH CENTRUM LUX MUNDI
Hulp op medisch en sociaal gebied. Ned. bibliotheek.
Verhuur van krukken en rolstoelen.
Fuengirola, tel: 952474840
Torre del Mar, tel: 952543334

NEDERLANDSE AMBASSADE
Madrid, tel: 913537500 dag en nacht.

HET VERHAAL VAN
ELS & EPPE BEIMERS - JÜRGENS

Dit verhaal begint met een mededeling: Else van Velthuijsen en Welmoed van de Werfhorst hebben jarenlang deze rubriek verzorgd. Nu Welmoed ons plotseling heeft verlaten om dichterbij haar (klein)kinderen te gaan wonen is Annelies Koestering zo aardig geweest om op Elses verzoek haar plaats in te nemen. In het vervolg staat er nu dus AK/EvV onder de verhalen. De eerst is de schrijfster, de tweede de interviewster en dat wisselt regelmatig.

Met Welmoed was het bijna een gewoonte geworden (of lotsbeschikking?) dat er onderweg naar het interview altijd wel iets fout ging. Nou, die traditie werd meteen doorgezet. Annelies had het adres keurig opgezocht in Google Maps, maar volgens Google lag de desbetreffende straat in Torremolinos en niet in Benalmádena zoals ons was verteld. Els had ons mondeling doorgegeven dat het voorbij het Triton Hotel was en daar dit hotel tussen Benalmádena en Torremolinos ligt, zou het wel kunnen kloppen. We stonden dus voor een hoog flatgebouw in plaats van voor een vrijstaand huis met tuin. Gelukkig kun je met een mobiel ook gewoon even bellen en toen bleek dat er een straat met dezelfde naam zowel in Torremolinos als in Benalmádena ligt. Daarna heeft de GPS ons keurig naar het juiste adres geleid, waar Els al op ons stond te wachten.

Binnen stond Eppe al klaar met koffie en koekjes en bovendien lagen er op tafel foto's van Els haar vader en moeder, Bob en Riekje Jürgens, waarvan zij het huis (dat de grootmoeder van Els had laten bouwen) geërfd heeft.

Toen we eenmaal zaten, haalden we herinneringen op aan Bob Jürgens. Else, en vele oudere leden met haar herinneren zich vast wel al het werk dat Bob voor de Nederlandse Club heeft verricht en zijn enthousiasme voor klokken. Hij heeft voor veel mensen klokken gerepareerd. In de woonkamer en zelfs in de hal staan en hangen er nog verschillende. En ook het

elegante fauteuiltje van de oma van Els staat er nog. Ze liet ook een foto zien van het huis in aanbouw (uit 1962) waar de ezels nog los rondliepen op de bouwgrond.

Het was eerst hun vakantieadres, waar ze na hun pensionering steeds vaker verbleven en ze zijn in 2020 resident in Spanje geworden.

"Wat hebben jullie voor die tijd in Nederland gedaan" vroegen we?

Els komt oorspronkelijk uit Eindhoven en Eppe uit Veenendaal. Ze hebben elkaar in hun studententijd in Utrecht leren kennen. Eppe studeerde daar Rechten en Els heeft later naast haar werk in de avonduren Bestuurskunde in Leiden gestudeerd waarvoor ze in 1999 al na 3 jaar is afgestudeerd . Ze kregen 2 kinderen, een zoon die nu 44 is en Civiele Techniek heeft gestudeerd en nu een hele leuke baan heeft als adviseur van Rijkswaterstaat voor de Waddenzee. Ook is hij sinds 1 jaar vader van een zoontje Bob (vernoemd naar zijn overgrootvader). Hun dochter is nu 42 en is psychologe. Twee kinderen om trots op te zijn en dat zijn ze dan ook!

Els is na de geboorte van de kinderen 8 jaar thuis gebleven en is nadat de jongste naar de kleuterschool ging weer aan het werk gegaan. Ze heeft jaren gewerkt voor het ministerie van Binnenlandse Zaken en was van 2000 tot 2010 verantwoordelijk voor het Europees (stedelijk) Structuurfonds-programma. De beschikbare gelden voor de 9 Nederlandse steden, waaronder de 4 grootste Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht kwam ten goede aan achterstandswijken. Toen dit programma was afgerond in 2013 heeft ze hetzelfde gedaan met de Europese gelden ten behoeve van de Nederlandse Antillen. In 2016 zijn Els en Eppe met pensioen gegaan en brachten ze steeds meer tijd door in hun huis in Spanje.

Eppe heeft zoals al eerder gezegd Rechten gestudeerd en heeft daarna onder meer 20 jaar gewerkt voor de Rijksbegroting van het ministerie van Financiën. Het ging daarbij om de financiële verhouding tussen rijk en gemeente. Daarna is hij 12 jaar wethouder geweest in de gemeente Voorburg/ Leidschendam en tot zijn pensioen ad interim wethouder in de gemeenten Wassenaar daarna Voorschoten.

Wat doen jullie zoal nu je niet meer hoeft te werken?

Ze hebben allebei, ook toen ze nog werkten, veel werk gedaan voor de kerk in Voorburg. Eppe was voorzitter van de Centrale Kerkenraad van de Hervormde Gemeente Voorburg en Els was daar 12 jaar kerkrentmeester en is nu ouderling van de Nederlandse Interkerkelijke gemeente aan de Costa del Sol (Torremolinos en Fuengirola). Op onze vraag wat het verschil is tussen een ouderling en een kerkrentmeester (vroeger kerkvoogd) zei Eppe dat een kerkrentmeester de stoffelijke belangen van de kerk behartigt en een ouderling de geestelijke. Else dacht

dat het woord ´protestants´ kwam van het werkwoord protesteren, maar Eppe legde uit dat dit woord vroeger juist betekende dat je ergens vóór getuigde terwijl het nu juist betekent dat je ergens tegen bent. Zo zie je maar hoe de taal in de loop der tijd kan veranderen.

In het Holland Huis waar de kerkdiensten worden gehouden, is ook een bibliotheek vol met Nederlandse boeken waar je voor € 0,50 een boek kan lenen. Volgens Eppe kan je er van alles vinden tussen strandlectuur en literatuur en hij zit in de bibliotheekcommissie dus als je goede boeken kwijt wilt, breng ze dan naar het Holland Huis voor een tweede leven!

Verder vervult hij ook nog twee bestuurlijke functies in Nederland, die hij gewoon vanuit Spanje kan doen dankzij internet en Zoom. Els onderhoudt nog een paar websites van clubs uit Nederland en ze vertelde dat ze binnenkort de ledenadministratie voor de NCCS over gaat nemen. En dan blijft er gelukkig ook nog tijd over om iets aan de fysieke conditie te doen zoals golfen en fietsen op de elektrische fiets. Binnenkort gaan ze in Malaga kijken of een elektrische step iets voor hen is, want het lijkt hen een heel makkelijk vervoermiddel waar je zonder enige moeite een heuvel mee op komt. Dapper hoor!

Else vroeg hoe lang ze al lid van de Nederlandse Club zijn, waarop Els vertelde dat toen ze het huis van haar ouders overnam in 2004, haar vader aangaf dat ze lid moesten worden van de Nederlandse Club.

Ze vinden de reisjes van de NCCS erg gezellig en interessant en ze gaan ook af en toe naar de vrijdagse inloopborrel en ze waren aanwezig op het laatste jubileumfeest wat ze geweldig hadden gevonden.

Op de vraag of ze nog suggesties hadden voor de NCCS, zeiden ze dat ze het erg leuk zouden vinden als er weer een keer een golftoernooi georganiseerd zou worden. Ze spelen nu ook golf, op een bescheiden niveau volgens hun zeggen, maar het is fijn om eens met nieuwe mensen te spelen.

Natuurlijk vroegen we hoe het stond met hun Spaans. De ouders van Els hebben samen met hun kinderen een tijd in Argentinië gewoond vanwege zijn werk en Els heeft daar de Spaanse taal goed leren spreken, waar ze nu natuurlijk veel plezier van heeft. Eppe zit sinds ongeveer een jaar 2 x per week op Spaanse les en studeert plichtsgetrouw

iedere dag minstens een uur. Hij vindt het heel leuk dat hij nu toch al wat kan converseren met de werkster en de tuinman.

Els vertelde nog dat de tuinman en zijn vrouw, die nog voor haar grootmoeder en moeder gewerkt hadden, ook nog jaren voor hen gewerkt hebben. Toen zij beiden vanwege de hoge leeftijd stopten, is hun dochter bij hen aan de slag gegaan en die is er nu nog!

Ze hebben ook altijd contact gehad met de Spaanse overbuurvrouw die daar al woonde toen Els met haar ouders op vakantie kwam. Ze heeft Els dus op zien groeien en met haar hadden ze een hechte band. Ze kwamen ook bij elkaar over de vloer wat hier vrij ongewoon is. Nu ze is overleden gaan ze ook nog steeds om met haar zoon, die nu het huis van zijn moeder grondig aan het verbouwen is.

Verder is het wel heel bijzonder dat ze hier een 96-jarige Engelse vriendin (Eleanor) van de grootmoeder van Els hebben ontmoet. Die gaf vroeger thuis bridgepartijtjes en Eleanor was altijd van de partij. Els en Eppe zijn zelfs nog op haar 100ste verjaardag geweest!

Zien jullie ook verschil in levensstijl tussen Spanjaarden en Nederlanders, vroeg Else.
Zij vinden het leven in Spanje veel relaxter dan in Nederland. Ze genieten ervan dat als er iets georganiseerd wordt, je hele families van jong tot oud samen ziet en dat dat altijd harmonieus gaat.

Zowel Els als Eppe zijn heel positief over het leven in Spanje. Ze kunnen eigenlijk geen negatieve ervaringen bedenken. Ook hebben ze geen slechte ervaring wat betreft het feit dat de Spanjaarden hun afspraken niet nakomen. Eppe denkt dat dat misschien komt omdat Els de Spaanse taal zo goed beheerst .

Verder genieten ze van het weer. Ze waren net 6 weken in Nederland geweest en ze hadden hier in Benalmádena in één dag meer zon gehad dan in die 6 weken in Nederland. Ze vinden het licht hier ook anders dan in Nederland, veel helderder en de lucht is ook veel schoner. Ze hebben ook geen problemen met de warmte in juli en augustus want er staat altijd wel wind, waardoor het goed uit te houden is. Ze voelen zich hier ook veel veiliger dan in Nederland. Ze staan er versteld van dat bijvoorbeeld bij een evenement als Semana Santa, waarbij duizenden mensen aanwezig zijn, er helemaal geen narigheid gebeurt.

Natuurlijk worden er hier ook mensen beroofd, mishandeld en vermoord. "De zondeval is ook aan Spanje niet voorbij gegaan" merkte de voormalige kerkenraadvoorzitter Eppe op.

Het enige nadeel van het wonen in Spanje vindt Els dat je de kinderen en kleinkind minder ziet.

Een laatste opmerking van Eppe ´de fietspaden in Nederland zijn veel beter dan die in Spanje´.

En dan zijn we toe aan de laatste vraag.
Zouden jullie hier tot het eind van je leven willen blijven wonen?

Deze vraag beantwoorden ze allebei met een volmondig JA. Ze hebben alle vertrouwen in de Spaanse gezondheidszorg en ze denken dat je momenteel beter oud kunt worden in Spanje dan in Nederland.

Wij wensen deze 2 actieve Hollanders nog een volmaakt gelukkige en gezonde oude dag toe in hun tweede vaderland.

EvV/AK

Stuur uw tekst naar: redactie@nccs.es

NATUURKUNDE IS OVERAL

Leuke weetjes voor de nieuwsgierige leek die interesse heeft in de wereld waarin wij leven

Een gedegen opinie bouw je op kennis. Of op de kennis van mensen die je vertrouwt. Er zijn echter vele valse profeten zodat we regelmatig met een kluitje in het riet worden gestuurd. Deze complexe maatschappij geeft ook bij intuïtie of ervaringsfeiten de nodige vraagtekens. Is een zonnecel nu nuttig of onzin? Dezelfde vraag geldt voor windmolens, bio centrales of kernenergie...

Spijker uw kennis bij en vertrouw op uzelf!

Hernieuw uw elementaire kennis; wat is warmte, straling, wat is een calorie, hoe werkt een thoriumcentrale, hoe werkt een warmtepomp, waar zit uw tweede brein en hoe werkt een MRI machine of een CT scan. Wat zijn vrije elektronen en hoe maken we nuttig gebruik ervan. Hoe produceer je chips en wat doet ASML nu precies?

Natuurkundige Peter Langendam geeft op een eenvoudige manier antwoord op tal van vragen. Hij doet dat op zijn bekende manier; helder en met humor.

Natuurkunde is overal
Peter Langendam

NIEUW! Hardcover € 16,50
ISBN: 978 90 83010 05 2

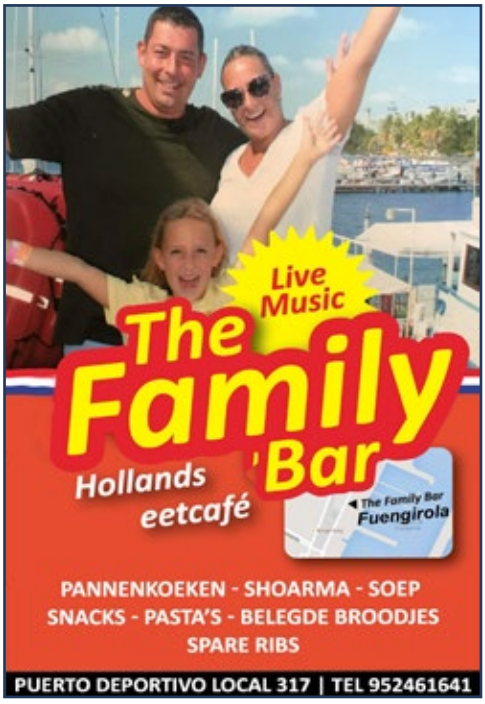
Afscheid bestuursleden ALGEMENE LEDEN VERGADERING 19 maart 2022

Ben Kunst Real Estate | Dreamhomes Costa del Sol

Always the Sun

Zowel bij aankoop als verkoop van uw huis of appartement deskundig en vertrouwd voor het gewenste resultaat

Tel.: (+31) 611 275 799 / (+34) 637 247 474 - Email: ben@benkunst.es - www.benkunst.es



JOCASE

ACCOUNTANT - FISCAAL ADVISEUR

Spaanse belastingen, residenten en niet-residenten
Begeleiding aan/verkoop van onroerendgoed
Registratie vakantie-appartement voor verhuur
Nalatenschappen en Spaanse testamenten
Oprichting van Spaanse firmas
Bedrijfs boekhoudingen en Arbeidscontracten

José Antonio Carrasco Serrano
c/ San Pancracio 1, Ed Pilarin 1B
29640 Fuengirola
Telf. 952665214
asesoria@jocase.es

Vliegertjes & Mini-advertenties

Heeft u iets ter overname/te koop of een dienst aan te bieden? Met een vliegertje kunt u dit onder de aandacht van de lezers van de Vliegende Hollander brengen. Leden van de Nederlandse Club Costa del Sol hebben de gelegenheid om één keer per jaar gratis een korte aankondiging (vliegertje) te plaatsen.

Vliegertjes

Een vliegertje bestaat uit ca. 40 woorden en u kunt dit middels een mailtje aan de redactie opgeven: redactie@nccs.es.

Mini-advertenties

Mini-advertenties kosten € 75 per jaar. Opgeven bij advertentie@nccs.es

Te koop **Baby- en peuterspullen.** Houten ledikantje met toebehoren, 2 kinderstoelen, aankleedkussen, handdoeken, enz. Billijke prijs n.o.t.k. Lenneke Straijer, 0031-622699672

ECHT GENIETEN !! Te huur schitterend 4 kamer appartement in Benalmádena Costa direct aan zee voor een fijne vakantie!! www.bedelmarplaya.nl of email lily@bedelmarplaya.nl.

Spaanse les aan huis voor alle leeftijden door ervaren Nederlandssprekende docent (M.O Spaans). Ook kan ik u bijstaan als tolk/vertaler. Ook Skype. Bel 637528456 marichecampos@hotmail.com

Graag wil ik **werken** als schoonmaakster, hulp in de huishouding, verzorgster of oppas. Ik ben 38 jaar oud en woon in Fuengirola. Spreek Nederlands en Spaans. T: 602 102 202

Gratis: MBA in één dag: 9 CD's cursus Management Classics van Ben Tiggerlaar. Inzicht en advies. Te verkrijgen bij Ascenso makelaars, Paul Huyvers, 609 604 014. Marbella@adcenso.com

Cantonees restaurant 'Gran Mundo'
Av. Isabel Manoja 24
Torremolinos
Ook vegetarisch menu! T: 952 37 54 09

Als u de nieuwsbrief niet ontvangt...

De nieuwsbrief wordt elke 14 dagen aan de leden verstuurd. We krijgen regelmatig te horen dat deze niet aankomt. Kijk dan eerst in de 'spam' en laat het ons weten. Wij controleren het. Nieuwsbrief@nccs.es

KERKDIENSTEN VAN DE NEDERLANDSE INTERKERKELIJKE GEMEENTE AAN DE COSTA DEL SOL

Torremolinos: Op de eerste verdieping van het Holland Huis, Avda. Carlota Alessandri 12 tegenover hotel Royal Al-Andaluz, van z**ondag 5 september t/m zondag 26 september om 11 uur. Van zondag 3 oktober 2021 t/m zondag 26 juni 2022,**
Fuengirola: in de Scandinavische toeristenkerk aan de Paseo Marítimo nr.77. **Aanvang 09.30 uu**r. En Torremolinos: in het Holland Huis **aanvang 11.30 uur,**
Pastorie: Edf. Horizontes 4A Fuengirola Tel. 952 583 346. E: pastorie.nl@gmail.com W: www.nigcds.nl.
Meer informatie: Scriba Tel. 952 472 327. E-mail: ghildering@gmail.com

CASA BELEN – huisgemaakt en smakelijk

De Smaakmeesters beoordelen iedere uitgave van DVH een restaurant. Vaak zijn we door anderen getipt. Het hoeft niet duur te zijn als het maar origineel is en goed in zijn soort. Nieuwe tips zijn heel erg welkom via redactie@nccs.es..

Als Smaakmeesters zijn we op zoek naar restaurantjes met een menu onder de € 20,00. Die zijn er genoeg maar dan zoeken we natuurlijk ook die restaurants die dat heel goed doen!

Zo kwamen we terecht bij Casa Belen aan de Boulevard in Fuengirola. Hier runt de Argentijnse familie Belen al veertien jaar met veel passie dit restaurant. Ze kwamen naar Spanje tijdens de grote economische crisis in Argentinië aan het begin van deze eeuw. Er wordt bij Casa Belen hard gewerkt door ouders, dochters en een oom maar dit gaat niet ten koste van het gastheerschap want wij voelden ons welkom en er werd voldoende aandacht aan ons besteed.

We kozen dus voor het menu van drie gangen en wel voor de prijs van € 8,50.* We konden kiezen voor verschillende voor- en hoofdgerechten en als nagerecht was er koffie of ijs. De porties die geserveerd werden waren niet bijzonder groot maar wij vonden dat juist wel prettig. Drie gangen voelt soms als een behoorlijke opgave.

We namen plaats aan een met een net tafelkleed bedekte tafel met echte stoelen, niet van die kleine Spaanse waar wij als Hollanders maar moeilijk een avond op door kunnen brengen. Gelijk werden er chips, pinda's en naar zo bleek heerlijke olijven voor ons neergezet.

We kozen voor vier verschillende voorgerechten: minestronesoep, gamba's met zelfgemaakte salsa rosa, embutidos en tomatensoep. De minestronesoep bleek een heerlijk verse, goed gevulde en kruidige groentensoep te zijn met van die mooie vetpareltjes er op.

De hoeveelheid gamba's was niet bekrompen en de salsa rosa was inderdaad vers en huisgemaakt van zelfgemaakte mayonaise, tomatenketchup, tabasco en een scheutje brandy. Verder was het gerecht mooi opgemaakt met sinaasappel en verse sla. De tomatensoep was niet bijzonder maar wel gewoon lekker en de embutidos bestonden uit gekookt ei, serrano ham en twee soorten kaas.

We konden voor de hoofdgerechten kiezen en kozen voor gegrilde (a la plancha) kipfilet met frites en sla, spaghetti en een gebakken roze heek of in het Spaans merluza. Deze vis wordt in de Atlantische Oceaan gevangen en is in Spanje populair. Het is altijd een kunst om de kipfilet zodanig te grilleren dat deze niet droog is en dat was hier goed gelukt. De spaghetti bolognese was smeuïg en smakelijk en alleen de vis was aan de zoute kant.

Als nagerecht kozen we voor koffie en ijs. Het ijs was dan niet huisgemaakt en een bescheiden portie maar wel goed passend bij dit keurige menu. We waren content met dit restaurant en zijn zeker van plan om nog eens terug te komen.

Inclusief een fles witte huiswijn en 2 flesjes water kostte dit alles voor ons vieren € 55,00

Casa Belen. Parque Doña Sofia 4, Paseo Maritimo, Fuengirola. Tel. 952467573.

**De prijs van het menu is nu verhoogd naar € 10,00.*

Type restaurant: Argentijns/Mediterraans
Prijs/kwaliteit: *****
Entourage: ****
Bediening/gastheerschap: ****
Omgeving/locatie: ****

Dagje Balbalasang

Juan kwam oorspronkelijk niet uit het dorp maar hij was wel een "Kalinga", behoorde dus tot de oorspronkelijke bewoners van dit gebied. Hij had voor leraar gestudeerd op kosten van de staat en moest nu een aantal jaren les geven op een school van de regering in een dorp in Kalinga (sorry, Kalinga is zowel de naam van de bevolkingsgroep in dit deel van de Filippijnen, van de provincie en van de taal). Juan was trouwens niet zijn echte naam maar een die hij had aangenomen tijdens zijn studie. Hij leidde mij rond in het dorp, dat bestond uit een vijftiental hutten in een onregelmatige cirkel rond een centraal pleintje, en vertelde het nodige over gewoontes en gebruiken van de Kalinga's.

Voor mij was het meest opvallende de manier waarop de bewoners, en vooral dan de kinderen, naar mij keken en mij begroetten. Niet van een afstandje schreeuwen: "Hey Joe" (in die tijd waren in de minder ontwikkelde gebieden alle blanken en donker gekleurde personen per definitie Amerikanen – van Europa had men daar nog nooit gehoord en alle niet duidelijk Filippijnse of Chinese personen werden dus met "Hey Joe" aangesproken. En vandaar ook de eerder genoemde aanduiding "an American Father from Germany") maar nieuwsgierig komen kijken, m'n hand pakken, zachtjes aan m'n haar voelen en trekken en veel onzeker gegiechel. Het was duidelijk dat ze zo'n vreemd wezen in het echt nog nooit hadden gezien. Juan stelde me voor aan de oudste inwoonster van het dorp en maakte blijkbaar een grap dat haar haar dezelfde kleur had als dat van mij maar dat kwam duidelijk niet helemaal over. Overigens was hij er van overtuigd dat de meesten nog nooit een blanke hadden gezien en er waarschijnlijk nog nooit een "Americano" in het dorp was geweest – zelfs geen priester.

Omdat het nog redelijk vroeg in de middag was vroeg ik Juan of ik nog een stuk kon doorreizen tot een volgende nederzetting. Oh nee, geen denken aan: "Je bent onze gast en je moet hier vannacht blijven. Kijk wat we doen met mensen die onze gastvrijheid niet appreciëren" (hierbij wees hij naar een gekrompen menselijke schedel die aan het dak van een van de hutten hing). "Vergeet niet, wij Kalinga's zijn menseneters en dat gebeurde nog regelmatig tot zo'n jaar of tien geleden. Bovendien is het over drie uur donker en mijn hut staat tot jouw beschikking." Ik begreep dat het waarschijnlijk verstandiger was om inderdaad hier de nacht door te brengen en bovendien was het idee dat

Elderly lady

m'n gekrompen hoofd een hut zou versieren ook niet erg aantrekkelijk.

Dus we dropten m'n rugzak in Juan's hut en liepen de heuvel af naar een beekje waar ik mezelf een beetje op kon frissen, wat intussen hard nodig was.
Gezeten voor de hut van Juan passeerden dezelfde onderwerpen als in Lagangilan de revue alhoewel hier het accent wat meer lag op de "strijd" tussen de "Highlanders" en de "Lowlanders" – Highlanders zijnde de oorspronkelijke etnische groepen zoals Kalinga's, Ifugao's, Bontoc's etc. etc. en Lowlanders
de etnische groeperingen die vele eeuwen later naar de Filippijnen zijn gekomen zoals de Tagalog (de hoofdtaal in centraal Luzon) en Ilocano's (geboortegrond van ex-president Marcos langs de noordwest kust van Luzon). De oorspronkelijke stammen hebben vaak een "wetgeving" en eigendomsrechten gebaseerd op eeuwenoude waarden en tradities terwijl de Lowlanders vaak beter zijn opgeleid, beter bewapend, slimmer en in staat zijn om landjepik te doen met de federale wet in de hand. Een probleem overigens dat niet alleen door heel Filippijnen speelde maar ook in Maleisië (o.a. in Noord Borneo) en Indonesië.
We zaten zo te praten tot het begon te schemeren en plots klonk er muziek dat deed denken aan een soort trommels maar wat achteraf trommelen op kleine gongs bleek te zijn. Juan zei me: "Kom mee. Het dorp geeft vanavond feest en jij bent de eregast. Iedereen is zeer vereerd dat je naar Balbalasang bent gekomen en … dat je bent gebleven."

We liepen naar het pleintje waar een aantal muzikanten bezig was op kleine gongs en een aantal dames was op deze muziek aan het dansen. Een saillant detail is dat aan iedere gong een kort touwtje zat met daaraan de onderkaak van wat waarschijnlijk ooit een verslagen vijand was geweest. Zelf heb ik daar helaas geen foto van maar ik heb een mooi voorbeeld gevonden in het fotoarchief van het Field Museum of Natural History, Chicago. Deze onderkaak wordt in de broekband gestoken om de gong op z'n plaats te houden.

Ik heb trouwens van deze reis heel weinig redelijke foto's. De coating van de lens

Playing the gong

van m'n Asahi Pentax was door de hoge vochtigheid in Filippijnen na ruim een jaar helemaal aangetast waardoor alle foto's een sterke paarse gloed hebben, de foto's niet erg scherp zijn en alle flitsfoto's bovendien zwaar onderbelicht. De paarse gloed heb ik met Photoshop nog een beetje kunnen wegfilteren maar de rest .... heel jammer want zo'n trip maak je maar een keer in je leven. Maar verder met het feest.

Er werd gegeten (witte rijst, een mij onbekende soort groente en kleine stukjes wit en roze vlees, waarschijnlijk rivierkreeft), gedronken (een melkkleurige alcohol houdende vloeistof, misschien een soort rijstwijn), muziek gemaakt en gedanst. De eregast moest natuurlijk ook meedansen en was als partner zeer in trek bij een paar lokale dames die altijd weer aan dat rare blonde haar wilden voelen – is dat haar ?? of toch hennep ?? Het lijkt op het laatste maar voelt als het eerste. Ik probeerde tussendoor wat foto's te maken maar iedere keer dat het flitsapparaat de scene verlichtte vluchtte iedereen weg, bang voor de miniatuurbliksem uit dat zwarte kastje ..... De dansers kwamen pas terug na wat geruststellende woorden van Juan maar bij de volgende flitsfoto – wham, iedereen er weer vandoor. Na een aantal foto's gaf ik het maar op want ik wilde niet overkomen als

Bontocs met gong

een soort boeman/ tovenaar.

De volgende ochtend werd ik wakker met een lichte hoofdpijn – misschien toch iets te veel van dat zoete melkachtige drankje gehad – door geroep van Juan. Ik had me duidelijk verslapen want de zon was al even op. "Wilmar, wake up. There's a car here going to Salegseg." Het bleek een klein open vrachtwagentje dat materialen had afgeleverd in het dorp. Een buitenkansje want volgens Juan gebeurde het maar een paar keer per maand dat er een auto naar hun dorp kwam en zeker nu het regenseizoen eraan kwam ..... tja, soms zit het mee. Nou ja, dat meezitten bleek relatief want er was voor mij geen plaats in de cabine dus zat ik zeer oncomfortabel in de harde metalen achterbak, zonder redelijk houvast, over een zeer stoffig en hobbelig zandpad en dat gedurende zeker vier of vijf uur. "Dan toch maar liever een paard" dacht ik een aantal keren als we weer eens te snel door een diepe kuil waren gegaan of als de wind het stof weer volop in mijn gezicht had geblazen.

Dancing

Het stof zat overal: in m'n oren, ogen, neus, haren en op plaatsen waarvan ik tot dat moment niet had beseft dat ik ze had. Verschrikkelijk. Maar .... ik was wel rond een uurtje of drie 's middags terug in de bewoonde wereld. Daar gaat het verhaal natuurlijk verder maar dat is voor een volgende aflevering.

ITUTULOY (wordt vervolgd)

Wilmar Bliek

Dé slaapspecialisten van de Costa del Sol

Roger's Linnerie

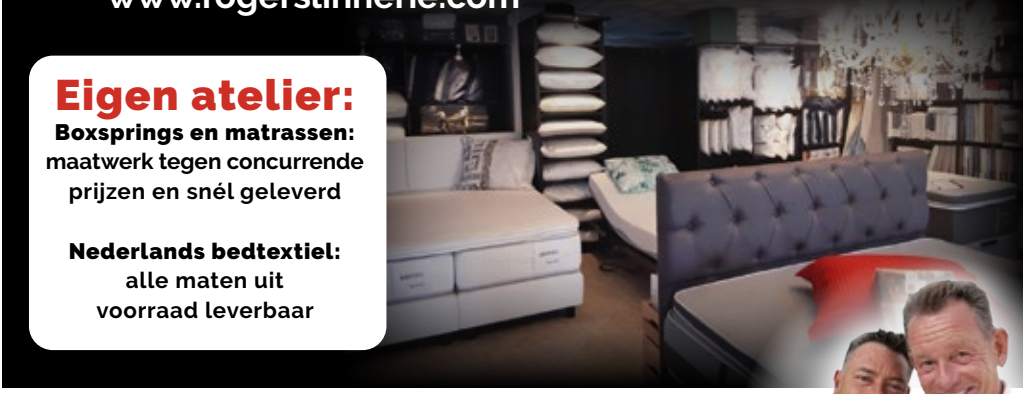
www.rogerslinnerie.com

Bornelli® by Kees Diks

Eigen atelier:

Boxsprings en matrassen: maatwerk tegen concurrende prijzen en snél geleverd

Nederlands bedtextiel: alle maten uit voorraad leverbaar



Avenida Carlota Alessandri 158, La Carihuela - Torremolinos · Schuin tegenover Carihuela Park - Discotheek Voom Voom
Openingstijden: maandag t/m zaterdag: 10.00 - 14.00 u. en verder op afspraak: 604360158. **Eigen parkeer oprit**

De Nederlandse Club Costa del Sol biedt haar leden:

- actuele informatie
- 2-wekelijkse nieuwsbrieven (of vaker indien nodig)
- 2-maandelijks magazine
- vele evenementen, etentjes, excursies, etcetera

InSPANJE.nl

IN SPANJE

SPAANS NIEUWS EN PRAKTISCHE INFORMATIE OVER LEVEN IN SPANJE

InSPANJE.nl

De oorlog in Oekraïne vanuit een beleggersperspectief

De afgelopen weken wordt het nieuws gedomineerd door de oorlog in Oekraïne. Bij de beelden krijgt iedereen een machteloos gevoel. Gelukkig zie je veel steun en met name mensen die de daad bij het woord voegen en direct vluchtelingen ophalen of spullen brengen.

Zoals altijd hebben de ontwikkelingen op het wereldtoneel een directe invloed op de aandelen-markten. Economisch gezien vindt er een vreemd fenomeen plaats; twee crisissen die elkaar kort na elkaar opvolgen: de Corona crisis en dan nu de Oekraïne crisis. Als u een belegger bent dan weet u dat de verliezen van begin maart 2020, de Coronacrisis, inmiddels alweer grotendeels ingelopen waren.

Nu heeft de wereld een ander groot probleem te verwerken en ik wil hier van de gelegenheid gebruik maken om een paar zaken te behandelen die van invloed zijn op u als belegger en het u aanzetten hier eens verder over na te denken.

Inflatie.

Ook hier staan dagelijks de kranten vol van. De verwachting is dat de inflatie nog ruimere tijd hoog zal blijven. Veel beleggers zijn op zoek naar beleggingen die de inflatie kunnen bijbenen, dit is geen gemakkelijke klus. Er zijn bijna geen individuele aandelen die dit kunnen, wel mandjes met verschillende aandelen. Hieronder treft u twee ETF's aan die als doel hebben om de inflatie bij te houden. Het zijn complexere producten die u goed moet begrijpen voordat u besluit hierin te investeren.

- Lyxor US$ 10Y Inflation Expectations
- IShares USD Floating Rate Bond

Energie

Een van de belangrijkste onderliggende drivers van de stijgende inflatie zijn de energieprijzen zoals die van olie en gas. Binnen die sector is het vinden van individuele aandelen die meestijgen bij deze omhooggaande prijzen iets makkelijker. Hieronder een tweetal ETF's (mandje met verschillende aandelen) die in deze sector beleggen:

- Invesco Energy S&P US Select Sector UCITS ETF

Als sub-sector zijn er ook ETF's die investeren in juist groene energie, zoals de:

- iShares Global Clean Energy ETF

Defensiemateriaal

Vaak zie ik de laatste weken ook berichten langskomen over beleggers die op zoek zijn naar bedrijven die wapens produceren. Deze sector heet inmiddels niet meer de 'wapenindustrie' maar 'defensiemateriaal'. Net zoals er geen ministers van oorlog zijn, maar alleen ministers van defensie.... Uiteraard is hierbij een belangrijke vraag aan wie deze wapens geleverd worden, maar zelf heb ik de keuze gemaakt hier niet in te beleggen.

Conclusie

De vreselijke oorlog in Oekraïne is op het moment van schrijven in volle gang. De effecten zie je ook terug op de aandelenbeurzen. Voor u zelf moet u beoordelen welke van uw bestaande beleggingen goed bestand zijn tegen de toekomstige onzekerheden. Ik heb een paar voorbeelden van sectoren aangegeven die momenteel in een stijgende trend zitten en waarvan u kunt besluiten hierop mee te liften, als u denkt dat deze trends zich zullen voortzetten. Ook heb ik denk ik duidelijk aangegeven dat u uw persoonlijke beweegredenen daarin moet laten meespelen of eigenlijk de basis moeten vormen voor uw beleggingskeuzes.

Kaspar Huijsman

JAARVERSLAG 2021

EEN BIJZONDERE SINTERKLAASVIERING OP INLOOPBORREL

Het is voor de NCCS en voor alle leden weer een uitzonderlijk jaar geweest. Door Covid-19 hebben we in meer en mindere mate restricties opgelegd gekregen, zowel in Spanje als in Nederland. Uw bestuur heeft een gedeelte van het vaste evenementen-programma, zoals bijvoorbeeld Koningsdag en het bridgetoernooi moeten aanpassen of niet door kunnen laten gaan. Gelukkig zijn de meeste andere evenementen wel doorgegaan en daarvan hebben een groot aantal van onze leden genoten.

Na enig uitstel hebben we op 5 juni 2021 onze Algemene Ledenvergadering gehouden. Tijdens deze vergadering werden de in functie zijnde bestuursleden wederom bevestigd door de aanwezige leden.

Het bestuur bestond in 2021 uit de volgende personen:
Voorzitter: Wilmar Bliek
Vicevoorzitter: Henk Flederus
Secretaris: Joyce van Boeckel
Penningmeester: Jeani Hoftijzer
Evenementen: Koos Kraan

Het bestuur werd bijgestaan in 2021 door o.a.:
Algemeen adviseur: Maya Hugenholtz.
Redactie DVH: Maya Hugenholtz, Henk Flederus & Lenneke Straijer.
Nieuwsbrief/Website: Hans van Boeckel.
Koffieochtenden/Speciale Lunches: Martha van Straalen, Marianne Groeneveld & Kitty van Leusden, Daniëlla van Malderen & Marry van den Berge en Kittie van der Jagt.
Inloopborrel: Rikie van de Pol en Rien de Zoete
Autopuzzelrit: Maya Hugenholtz, Henk Flederus en José Huisman.
Excursies: Frandalucia.

Afgelopen jaar zijn 2 van onze vrijwilligers gastvrouw Rikie van de Pol en gastvrouw Daniëlla van Malderen overleden. Het bestuur en de leden waren geschokt door het plotselinge overlijden van beide dames. Wij denken aan en leven mee met de nabestaanden. Zij worden gemist.

Op de ALV van 5 juni 2021 werd besloten om de contributie per 1 januari 2022 niet te wijzigen ten opzichte van 2021. Dus € 35,00 per jaar voor 1 persoon en € 60,00 euro per (echt) paar (2 personen op 1 adres). Het clubblad De Vliegende Hollander bleef gratis. Er wordt alleen een vergoeding in de verzendkosten van € 15 gevraagd voor verzending hiervan naar Nederland of België.

Het bestuur heeft in 2021 eenmaal per maand, met uitzondering van februari en augustus, vergaderd over o.a. de volgende onderwerpen: evenementenprogramma, ledenaantal, financiën, DVH, nieuwsbrief, website en advertenties.

Ons ledenaantal per 31-12-2020 was 505 en per 31-12-2021 is het ledenaantal 480.

Onze jaarlijkse Nieuwjaarsbijeenkomst kon in

2021 door de geldende covid-maatregelen tot onze spijt geen doorgang vinden. Als alternatief heeft het bestuur 2 inloopborrels op 8 en 15 januari georganiseerd.

NCCS evenementen heeft dit jaar o.a. de Indische zomerlunch en het Leidens Ontzet georganiseerd. Op verschillende momenten dit jaar werden lunches georganiseerd door de gastvrouwen van de verschillende afdelingen. Natuurlijk kunnen we onze wekelijkse koffieochtenden in Torremolinos, Fuengirola en Marbella en de maandelijkse koffieochtend in Algarrobo Costa, die een groot gedeelte van het jaar doorgang hebben gevonden, niet vergeten.

Ook willen we onze tweedaagse autopuzzelrit, die wij gelukkig weer hebben kunnen organiseren op 17 en 18 oktober, vermelden. De start was deze keer in El Rosario en na een mooie puzzeltocht met onderweg een lunch bij Restaurant La Fructuosa in Gaucin werd er overnacht in een Hotel Fuerte Grazalema. Het was weer een succes en de deelnemers hebben het dan ook naar hun zin gehad. Wij bedanken de organisatoren Maya Hugenholtz, Henk Flederus en José Huisman nogmaals voor de goede organisatie.

De 1ste vrijdag van de maand was er onze vertrouwde inloopborrel weer met handhaving van de op dat moment geldende restricties in verband met Covid.

Het nieuwe winterseizoen 2021-2022 hebben we met een speciale feestelijke inloopborrel op 1 oktober op het terras van Finca Los Caballeros ingeluid. In december is er voor het eerst in jaren een speciale Sinterklaas inloopborrel georganiseerd. Een groot succes en zeker voor herhaling vatbaar.

Ook zijn er dit jaar een aantal leuke busreizen geweest, georganiseerd door Frandalucia. Zoals onder andere naar Ronda en Córdoba. Tevens konden we deelnemen aan een aantal wandelingen door Málaga.

Meer informatie over onze evenementen kunt u lezen op de website onder komende en recente activiteiten.

Andere noemenswaardige zaken:

Het clubblad De Vliegende Hollander (DVH) heeft u dit jaar weer 6x ontvangen.
Met daarin de verslagen van de evenementen en andere interessante artikelen.

De Nieuwsbrief heeft u minimaal iedere 2 weken per e-mail ontvangen met als vaste punten de agenda en de komende evenementen. Aangevuld met nuttige informatie over covid-19 regels en restricties en interessante wetenswaardigheden en mededelingen.

Het bestuur bedankt ook dit jaar weer alle vrijwilligers voor hun zeer gewaardeerde inzet, waardoor het toch weer een goed en mooi verenigingsjaar is geworden. Wij kunnen allemaal terugkijken op een uitzonderlijk, soms gezellig en goed en soms verdrietig 2021. Laten we hopen dat 2022 een nog mooier jaar gaat worden voor al onze leden en voor de NCCS.

Joyce van Boeckel
Secretaris NCCS

Kuiper
DE INTERNATIONALE VERHUIZER

Van Houten Industriepark 12
1381 MZ Weesp
Nederland

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

Internationaal verhuizen

Kuiper De Internationale Verhuizer verzorgt uw internationale verhuizing tot in de puntjes. **Wekelijks** rijden er luchtgeveerde verhuiswagens 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!**

ERKENDE VERHUIZERS
IAM
FEDEMAC EUROPEAN MOVERS

U pakt uw koffertje… wij de rest!

HoorKliniek
Eikelboom

Audicien aan huis COSTA DEL SOL

Uw **hoortoestel thuis** afgesteld

Altijd goed advies

Bij ons **hoort** u **thuis**

info@hoorkliniekeikelboom.es
www.hoorkliniekeikelboom.es
(0031) 657 103 128
(0034) 634 825 255

Appeltje van Oranje

Ja, dat is gemakkelijk die naam en ook heel passend voor deze maand waarin onze koning zijn verjaardag viert. Maar ik wilde eigenlijk over de bloem van de ´appelsien´ schrijven en nog specifieker over de heerlijke geur. Dat lukt niet zo goed, omdat bijna alles wat ik vinden kan over de vrucht gaat. De bloemen komen meestal niet aan bod en de geur al helemaal niet. Het is natuurlijk niet mogelijk om geur op mijn camera vast te leggen, dus probeer ik het maar te omschrijven.

De sinaasappel is een plant uit het plantengeslacht Citrus, waar onder andere de mandarijn, citroen, grapefruit en kumquat toe behoren. Dit plantengeslacht behoort tot de familie van de “Rutaceae” ofwel de Wijnruit. De Citrus is al duizenden jaren in cultuur. De teelt ervan wordt al in Chinese kronieken van 2200 jaar voor onze jaartelling vermeld. Zeg maar ruim 4000 jaar geleden. Als gevolg van deze eeuwenlange cultivatie zijn er vandaag de dag dan ook inmiddels duizenden cultivars op de wereld.
Oorspronkelijk afkomstig uit China en duizenden jaren lang voor de sier en de bloemen (geur) gekweekt. De Moren brachten de plant - voornamelijk van-

wege de geur van de bloemen (en met oneetbare bittere sinaasappels) - naar Europa en vooral naar Andalusië, voor de patio´s van moskeeën en paleizen. Pas in de 15de eeuw brachten de Portugezen en later de Nederlanders de eetbare sinaasappels naar Europa. Dit was toen zo´n belangrijke import, dat de naam die de Nederlanders eraan gaven: "China-Appel" -> Sinaas Appel overal in gebruik raakte. De Duitse naam werd Apfelsine en de Noors, Zweeds en Deense naam werd Appelsin.

Om meer te weten te komen over de heerlijke geur zocht ik verder op Citrus, maar daar belandde ik in een wirwar van namen en vooral in de parfumgeuren werd ik iedere keer misleid door de benamingen. Het is ook niet erg commercieel om te melden dat je vanmorgen sinaasappelbloesem als ´eau de toilette´ gebruikt hebt, maar het wordt wel degelijk gebruikt in veel parfums. Natuurlijk vaak met andere geuren samen en benamingen als citrusachtig en een vleugje Italiaanse mandarijn en sinaasappelbloesem uit Marokko klinken al veel beter. De bloemen werden vanwege de heerlijke geur in Italië tijdens keizer Augustus verwerkt in bruidsboeketten en kransen voor op het hoofd van de bruid. Volgens een Spaanse vriend worden ze hier in Spanje nog steeds verwerkt in bruidsboeketten en is er ook een speciale naam voor de bloemen. Naast de Spaanse naam Flor de Naranjo wordt ook wel de Arabische naam Azahar gebruikt.

Ik was midden februari een paar dagen in Sevilla en wist dat daar door de tienduizenden sinaasappelbomen in het voorjaar in de stad een heerlijk geur hangt. Maar helaas dat viel tegen, mis-

schien was het nog te vroeg of nog te koud. Wel hoorde ik het ludieke verhaal over de bruiloft in Sevilla van de Infanta Elena (oudste dochter van oud-koning Juan Carlos), dat er een gast (Prins Charles van Engeland!) gevraagd had met welk soort parfum de straten in Sevilla voor de bruiloft waren bespoten.
In de renaissance werden de sinaasappelbomen in West-Europa geïntroduceerd bij voornamelijk welgestelde en adellijke families. Zij bouwden oranjerieën om de bomen met de oranje vruchten een leefbare omgeving te geven. De herkomst van de naam oranjerie is dus ook meteen verklaard.

Zigeunerkamp 2.0

Misschien weet u nog wel hoe hier in het zuiden van Spanje een aantal decennia geleden langs vrijwel alle wegen her en der zigeunerkampen zichtbaar waren. Gammele hutjes, roestig meubilair, oude auto's en veel wasgoed.

Een aantal van die kampen zijn in de loop van de laatste jaren getransformeerd tot mini-dorpjes met behoorlijk wat voorzieningen, maar nog wel met minimaal wooncomfort.

Zo'n 'barrio' is Los Asperones even buiten Malaga, met geprefabriceerde huisjes voor in totaal zo'n 1000 bewoners. Met veel hulp (o.a. van de lokale parochie, de gemeente en andere organisaties) worden huizen en bewoners opgekalefaterd en meer betrokken bij de Spaanse samenleving.

In 2006 maakten wij voor het Nederlandse maandblad Temperament dat destijds in Andalucia verscheen, een reportage over deze gemeenschap. Dat verhaal heeft destijds diepe indruk op mij achtergelaten. Die merkwaardige combinatie van achtergesteld zijn, asociaal gedrag en uitzonderlijk talent wat betreft (flamenco)muziek is indrukwekkend. Destijds hadden van de 1000 bewoners slechts 3 een legale baan, waarvan 2 bij de gemeente als schoonmaker!

Voor de reportage konden wij Los Asperones slechts bezoeken onder begeleiding van een tweetal sociaal werkers van de katholieke kerk, die ons bezoek zorgvuldig hadden voorbereid.

We werden zelfs uitgenodigd om enkele dagen later aanwezig te zijn bij een flamenco repetitie! En kort daarna mocht de Asperones band optreden tijdens een bijeenkomst van de prestigieuze Marbella Dutch Business Club!

Weer terug naar die oude zigeunerkampen her en der verstopt in het land. Die zijn er dus vrijwel niet meer. Maar vreemd genoeg is er in de buurt van Fuengirola een camperplaats waar ik kort geleden nog heb gestaan die toch echt alle kenmerken vertoont van die oude zigeunerkampen...En zo zijn er meer.

Niks nieuws onder de zon. Zigeunerkamp 2.0!

Mirjam de Vries

Avenida Palma de Mallorca 76
local 3 - Torremolinos
T: 952 057 276 / 629 557 095 / 622072080
www.absolutemedia.es
info@absolutemedia.es

Absolute Media Worldwide S.L.

Bent u op zoek naar Nederlandse TV of een goede internetverbinding aan de Costa del Sol? Dan bent u aan het juiste adres!

SPECIALIST

Al meer dan 20 jaar gespecialiseerd in ontvangst van televisie signaal via de satelliet aan de Costa del Sol. Wij zijn officieel dealer van Canal Digitaal en TV Vlaanderen.

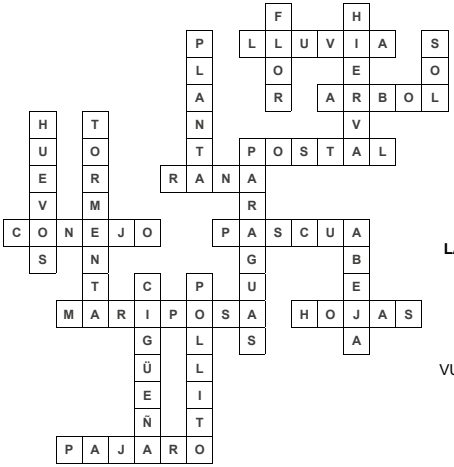
SNELLE SERVICE

Altijd snel antwoord via email, whatsapp en telefoon. Maar nog belangrijker: snel bij u aan de deur! Want er is niks zo vervelend dan zonder beeld of internet te zitten.

BESTE SERVICE

En dan is het natuurlijk wel zo fijn dat die service in uw eigen taal wordt verleend, door iemand die weet waar hij over praat en u duidelijk en vriendelijk te woord kan staan.

Oplossing Spaanse puzzelpagina



LA MARIPOSA SE POSA, SE POSA EN LA FLOR
¡ ALEGRATE MARIPOSA LA PRIMAVERA LLEGÓ ¡
VUELA, VUELA MARIPOSA VUELA, VUELA SIN PARAR
Y NO OLVIDES QUE MAS TARDE EL VERANO LLEGARÁ.

Welzijn DIEREN beter geregeld in de Spaanse wet

Vanaf januari 2022 worden dieren officieel door de Spaanse wet als WEZENS MET GEVOEL beschouwd, wat betekent dat ze niet in beslag kunnen worden genomen, verhypothekeerd, achtergelaten, mishandeld of van hun eigenaar gescheiden in geval van scheiding of scheiding van tafel en bed.

Deze wijzigingen zijn al van kracht en hebben tot gevolg gehad dat zowel het Spaanse Burgerlijk Wetboek, de Hypotheekwet en de Wet op de Burgerlijke Rechtsvordering gewijzigd moesten worden.

Welke nieuwe regelingen zijn er al? Gedeelde voogdij over huisdieren in geval van scheiding is geregeld. De door de rechter vastgestelde maatregelen kunnen worden gewijzigd wanneer dat niet alleen met het oog op de behoeften van de kinderen, maar ook met die van de huisdieren raadzaam is. Voorts zal de gerechtelijke autoriteit overeenstemming kunnen bereiken over de deelname van de echtgenoten in de kosten van onderhoud en verzorging van het dier, en een besluit kunnen nemen over de bestemming van het dier indien de leden van het ex-echtpaar het niet eens kunnen worden, rekening houdend met zowel de belangen van het echtpaar als het welzijn van het huisdier.

Deze levende wezens zullen ook in testamenten in aanmerking worden genomen. Indien er geen testament is, worden de dieren aan de erfgenamen gegeven die er aanspraak op maken.
Wie een zwerfdier vindt, moet het overhandigen aan de eigenaar of aan de persoon die verantwoordelijk is voor de verzorging ervan, behalve als er gegronde aanwijzingen zijn dat het dier mishandeld of in de steek gelaten is; in dat geval zal hij het dier aan de autoriteiten aangeven. Indien hij het teruggeeft aan de eigenaar of degene die voor de verzorging ervan verantwoordelijk is, kan hij de kosten van behandeling en verzorging vorderen.

Deze veranderingen weerspiegelen het feit dat de Spaanse maatschappij haar kijk op dieren aan het veranderen is en hen steeds meer respecteert. Er is een verandering opgetreden in de gevoeligheid van de bevolking voor de manier waarop wij dieren behandelen, vooral dieren waarmee wij samenleven. Deze nieuwe wet, waardoor dieren niet meer als "dingen" maar als levende wezens beschouwd worden is dan ook tot stand gekomen door een handtekeninginzameling van het Observatorio Justicia y Defensa Animal.
De Europese wetgeving heeft hier natuurlijk ook een handje in gehad. De meeste Spanjaarden weten gelukkig nu wel dat een huisdier geen "ding" is, maar de wet weerspiegelde dit tot nu toe niet.

Een grote vooruitgang!

Wilma van den Boogaard

WILLEM VAN DOORNE

Voor al uw verbouwingen

Gespecialiseerd in:

- keukens
- badkamers
- vloer- & tegelwerk
- ramen en deuren
- vloerverwarming
- air conditioning
- zonnepanelen
- airless & schilderwerk designs

Wij werken met de modernste technieken
Voor vrijblijvende offerte bel Monica: 606 189 497

Aannemersbedrijf Willem van Doorne
Tel: 952 201 807 - Mobiel: 606 189 497
E-mail: willemdoorne@gmail.com
www.willemdoorne.hol.es

LEZEN, WANDELEN & BRIDGEN...

Als u niet iedere dag op het strand of op een terrasje wilt of kunt zitten en niet echt weet wat u met uw tijd verder nog moet doen dan hebben wij nog wel een paar suggesties. En we ontvangen ook graag die van u!

WANDELEN.
Je kunt hier aan de Costa heerlijk wandelen met een groep wandelvrienden die iedere donderdag samen de benen strekken en na de wandeling de middag afsluiten met een gezamenlijke lunch. Er wordt verzameld om 10:30 voor koffie en vanaf 11:00 uur gaan we ongeveer 3 uur wandelen (10/12 km) waarna er rond 14:30 wordt gelunchtt.

Loop een keer mee en geef je op bij anneliskoestering@outlook.com of willemenjannievandersteen@hotmail.com

BRIDGEN.
Je kunt hier aan de Costa spelen bij een van de drie Nederlandstalige bridgeclubs. Ook als U maar af en toe hier bent is het geen probleem om gewoon een paar weken of maanden mee te spelen in wedstrijdverband.

Benálmadena-Costa. Bridgeclub Mucho Gusto speelt elke woensdagmiddag om 14.00 uur in Restaurant Finca Los Caballeros, Avenida de Los Argonautas. (Padel-club), voldoende parkeerplaats. https://www.bridgencostadelsol.nl of bel Peter en Jos Huisman +34 606 888 787

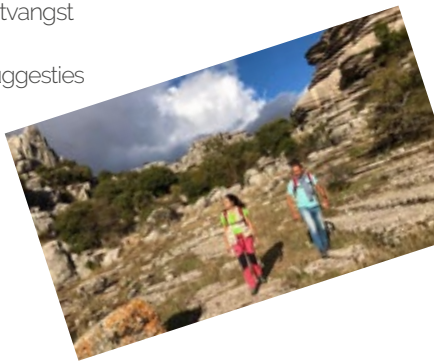
Torremolinos. Bridgeclub Senang speelt elke vrijdagmiddag om 14.00 uur in het Hollandhuis, Avenida Carlotte Alessandri 12, t.o. hotel Royal Al-Andaluz. Meldt je aan via E-mail senang.bridge@gmail.com of bel Wilmar Bliek +34 681 299 924

Marbella. Bridgeclub Biznaga speelt elke donderdag om 16.00 uur in Atalaya Golf en Countryclub. Meer info op de website https://www.bridgewebs.com/biznagabridgeclub/ of bel of whats app Phia van Lohuizen +34635159636 E-mail biznagabridgeclub@gmail.com.

BIBLIOTHEEK.
Torremolinos. In het Hollandhuis is een uitgebreide Nederlandstalige bibliotheek met een paar duizend boeken. Boeken uit de bibliotheek kunnen worden geleend tegen een vergoeding van €0,50 per boek. De boeken moeten worden geretourneerd voor u weer naar Nederland vertrekt. De bibliotheek is iedere vrijdagmiddag geopend tussen 2 en 6 uur tijdens de bridge middagen en op zondag na de kerkdienst tussen circa 12.30 en 13.30 uur (oktober t/m mei) Adres: Avenida Carlotte Alessandri 12, t.o. hotel Royal Al-Andaluz in Torremolinos.

Indien nodig kunt u ook een email sturen naar: bibliotheek.hollandhuis@gmail.com voor een afspraak. Wilt u boeken kwijt dan nemen wij ze graag in ontvangst

Stuur uw suggesties naar redactie@nccs.es



ANDALUSIË een geschiedenis

Brief van Johanna van Castilië, groothertogin van Bourgondië aan haar moeder. koningin Isabella van Hispania.

Zeer geëerde en geliefde moeder, grote katholieke vorstin van Hispania en grootmoeder van mijn kinderen Eleonora, Karel en Isabella.

Lieve moeder, ik ben nu reeds twee maanden onderweg en nog steeds niet voorbij Blois, waar mijn man en ik te gast zijn bij de Franse koning Lodewijk XII en zijn vrouw, de walgelijke Anna van Bretagne, een serpent zoals die ooit in de hof van Eden heeft rondgekropen. Ik hoop dat uw gezant, don Thomás de Matienzo, ondertussen veilig in Granada is teruggekeerd.

Zijn bezoek heeft niet veel succes gehad en dat heeft twee redenen, lieve mama. U had allereerst met mij moeten afspreken wat u nu precies wilde, dan had ik, indien ik het er zelf mee eens was geweest, de zaak vanuit de andere kant helpen ten goede te keren. Maar nu Filips zo direct met uw wensen werd geconfronteerd, deed hem dat dan ook direct reageren. Hij is net als zijn vader, een snelle beslissing wordt neen, een doordachte een ja of een neen, een zwaar doordachte wordt weer neen. Ik had hem ja kunnen laten zeggen, maar daarvoor was het helaas te laat.

Na de dood van mijn zus in het kraambed was ik zwanger van Eleonora. Filips was zeer nerveus van die dood geworden, dacht dat ook ik aan de geboorte zou kunnen sterven. Hij veerde op toen er een gezonde dochter werd geboren. Eleonora huilde smartelijk bij ons vertrek naar Frankrijk en, naar het Spaanse hof. Karel liep zijn eerste stapjes en Isabella had alleen maar aandacht voor de borst van de min. Toen werd het duidelijk, na de dood van mijn broer en de dood van Miquel, de zoon van mijn zus, dat ik de erfgename van de Spaanse troon was geworden. Kort daarop kwam uw uitnodiging om naar Burgos te komen, om onder meer de Cortes te ontmoeten, zodat zij mij als toekomstige koningin van Hispania konden beëdigen. De gezant vertaalde uw wensen, die hij bijzonder diplomatiek bracht.

Maar wat zei hij? Ik reisde alleen, zonder Filips over zee naar Spanje, Karel zou meereizen en zou verder zonder moeder en vader aan het Spaanse hof worden opgevoed. Dat waren de wensen van de Katholieke koningen. Zijn Frans was boertig en vol fouten. U heeft wel eens een betere capellán mayor gestuurd, mama.

Filips ontplofte bijna. Johanna was zijn vrouw en als zij reist, dan gingen Filips en zij tezamen. Karel laten opvoeden aan het Spaanse hof?

**Frans van Busleyden, o.m. proost van Sint-Donaas te Brugge, aartsbisschop van Besançon was, na de troonsbestijging van Filips "de schone" als hertog van Bourgondië, de vertrouwensman en belangrijkste adviseur van de veertienjarige vorst.*

Waarom? Hij zou later de heerser worden over Oostenrijk en het Heilige Roomse rijk, over de Nederlanden, Zeeland, Henegouwen en het Bourgondische groothertogdom, en…. oh ja ook de koning worden van Spanje en haar overzeese gebiedsdelen. Wel, Thomás kon het wel vergeten en mocht direct naar huis. Over zee. Hij ging over het land naar Spanje, want hij wilde de Franse koning ontmoeten. En Karel bleef hier aan het hof te Gent. Hij zou Frans, Diets en misschien Spaans gaan spreken. Maar het Frans en het Diets zouden zijn moedertalen worden, dus hij bleef hier te Gent!

Inderdaad, er lag al maanden een uitnodiging om naar Parijs te komen. Van Busleyden*, die Frans georiënteerd is en de taal spreekt zoals de Fransen dat doen (wij spreken hier het Bourgondisch dialect) is Filips vertrouwensman. Hij was aanwezig bij het verzoek van uw gezant en ik zag een tevreden glimlach om zijn mond, toen Filips zijn uitval naar de Spanjaard had gedaan. Filips doet niets voordat hij met Van Busleyden heeft gesproken. Daarop dacht ik: "Wacht maar mannetje, vrome ziel, ik zal jou eens een lesje leren. Jij mag met het Spaanse hof eens nader kennismaken. Dat is de reden, moeder dat ik hem vooruit naar Spanje heb gestuurd om de weg vrij te maken voor een goede ontvangst van Filips en mij te Burgos, bij papa en u, mijn koningin. Maar ik begreep dat zijn bezoek van korte duur is geweest. Een ijlbode bracht het bericht dat hij bij de ontvangst aan het Franse hof zal zijn.

De reis naar Parijs was vermoeiend, we trokken door het mistige, koude land zuidwaarts. De novembernachten kunnen zeer fris zijn. De herfstige bossen zijn nat en belemmeren de koetsen in snelheid en comfort. De vooruitgesnelde bedienden maken echter voortreffelijk kwartier, zodat wij steeds, iedere avond warm en behaaglijk slapen. Filips is opgewonden, het Franse

avontuur spreekt hem bijzonder aan. Ik weet dat de paleizen luxueus zijn, het eten goed en de jachtpartijen opwindend. Ook weet ik dat de Franse hofdames opwindend en…. , mooi kunnen zijn. Afijn, Filips heeft mijn vertrouwelingen om hem heen die de hertog zullen verhinderen dwaze dingen te doen als ik er niet bij ben. Hij heeft soms dezelfde streken als papa, maar gedraagt zich in de regel goed. En hij bewijst keer op keer een echte man te zijn als wij, moe van de reis en het eten, ons te bed begeven.

Te Noyon werden we opgewacht door vierhonderd landsknechten van koning Lodewijk, in volle feestelijke wapenuitrusting, met pluimen en versierde lansen. Het werd nu een hele stoet die veel bekijks trok. Via Compiêgne, Senlis en Saint Denis bereikten we uiteindelijk Parijs, waar we door het Franse parlement werden ontvangen. Filips moest er de totaal overbodige leenhulde aan de Franse koning brengen. Overbodig, want Lodewijk XI had bij de dood van de moeder van Filips het Franse Bourgondië weer bij Frankrijk ingelijfd. De Franse edelen behandelen Filips als hun gelijke, niet als de Groothertog van Bourgondië of de toekomstige koning van Spanje.

Lodewijk was niet aanwezig, maar was in zijn paleis te Blois. Filips deemoedigt zich als een obéissant vassal en wordt enthousiast door de edelen in hun midden opgenomen. De flessen wijn komen op tafel, de bokalen worden volgeschonken en muzikanten komen het vertrek binnen met hun instrumenten. Geuren van

wildbraad beloven een heerlijk diner. Dat wordt een feest. Daarom trek ik mij zonder verontschuldiging terug naar mijn vertrekken, want een toekomstige koningin van Spanje vermaakt zich niet tussen het adellijk gepeupel, al vinden zij zich bijzonder nobel. En hofdames waren in geen velden of wegen te bekennen.

De ontvangst aan het hof te Blois was werkelijk schitterend. De ceremoniële stijfheid werd weggenomen door de Franse koning die enthousiast Filips in zijn armen sluit. Mijn echtgenoot heeft een houten kop van de koppige Franse wijnen van de vorige avond en laat zich op beide wangen kussen. Terug kussen kan hij niet, want dan staat Lodewijk plotseling voor mij, maakt een elegante reverence en zegt bewonderend: "Mon Dieu, madame. Que vous êtes belle." Ik ben niet ongevoelig voor het compliment en biedt de slijmjurk bevallig mijn hand, die hij met gebogen hoofd kust. Naast hem glimlacht zijn eega, Anna van Bretagne. Ooit als bruid beloofd aan de vader van Filips, later gehuwd met Karel VIII, de vader van Lodewijk XII. Een sluwe vrouw, een politiek dier, gespecialiseerd in een viertal talen. Ik maak een reverence voor haar, maar plots voel ik haar hand op mijn schouder. Ik kijk verbaasd op en zie haar serieuze gezicht. Dan voel ik haar hand mijn schouder naar beneden drukken, zij wil dat ik voor haar kniel! Zonder zichtbare inspanning verzet ik mij en verroer geen centimeter, zodat koningin Anna haar hand van mijn schouder neemt en ik een arrogant knikje van het wijf krijg. Nee, wij worden geen vriendinnen.

Vanuit mijn ooghoek zie ik Van Busleyden. Zijn gehandschoende hand wordt een vuist. Hij had begrepen wat er gebeurd was. Een toekomstige koningin van Hispania laten knielen voor zo'n oud lijk, een royale baisseuse putain. Puh.

Filips en Lodewijk kunnen het prima met elkaar vinden. Lodewijk is slechts een paar jaar ouder en lijkt ook op een man die zich in de goede en prettige zaken van het leven wil verdiepen. Er wordt gefeest, gedineerd, gejaagd en gedanst. Filips waant zich in een bordeel, de hofdames koketteren en sjansen op een heel bijzondere manier, die ik nog nooit tevoren heb gezien. Pak me dan, neem me dan, mon amour! Frans, de steun en toeverlaat van de hertog, Frans die tevens bisschop van Besançon is en misschien meer van mannen dan van vrouwen houdt, zal de toekomstige koning van Spanje voor een huwelijkse misstap behoeden, zo hoop ik.

Ondertussen worden de banden tussen het koninkrijk Frankrijk en het hertogdom Bourgogne stevig aangehaald. Tijdens een plechtige bijeenkomst wordt het Verdrag van Lyon voorgedragen en worden de gemeenschappelijke belangen van beide landen nadrukkelijk besproken. Ik zit er een beetje stijf bij, gedwongen door mijn trots en liefde voor mijn vaderland en de etiquette van mijn toekomstige positie. Van Busleyden triomfeert, hij vindt dit allemaal prachtig. Hij reist straks met ons mee naar Burgos.

Peter Langendam

JE-SYSTEMS

electro-experts voor thuis

THUIS ALLES GOED GEREGELD

Judith en Eric, bekend van Satelliet Systemen, brengen expertise aan huis. Of u nu vernieuwing wenst op het gebied van televisie, internet, alarmsystemen of een wasmachine of koelkast nodig hebt, u kunt rekenen op vakmanschap, advies op maat, fantastische service en perfecte installatie. Alle merken leverbaar!

Vandaag besteld, morgen in huis!

TV, AUDIO, INTERNET

TV, internet en audio systemen vernieuwen snel. Wij beschikken over up-to-date kennis én apparatuur.

ALARM INSTALLATIES

Er komt het één en ander kijken bij het installeren van een alarmsysteem. Wij staan klaar voor advies en montage.

WITGOED & HUISHOUDING

Altijd lastig wanneer een huishoudapparaat kapot gaat. Eén telefoontje en u heeft morgen al een nieuwe machine in huis.

BOUW BEGELEIDING

Tijdens de bouw is het handig alvast na te denken over uw electro-systemen. Wij geven graag advies en begeleiding.

Volg ons op facebook voor de laatste up-dates en mooie aanbiedingen: JEsystemsSPAIN

Mijas, Costa del Sol • 952 591 603 • 676 888 565

WWW.JE-SYSTEMS.NET | INFO@JE-SYSTEMS.NET

GIDS

Er wordt wat afgereisd tegenwoordig. Kijk maar eens om je heen als je van Nederland naar Spanje reist of omgekeerd. Drommen mensen op de luchthaven. Allemaal op weg van A naar B. Voor werk, voor familiebezoek voor vakantie of misschien nog andere redenen.

En dat is dan alleen nog maar 1 luchthaven en daar zijn er wereldwijd ik weet niet hoeveel van. Er is een app beschikbaar genaamd flight radar 24. Daarop kun je zien welke vliegtuigen er op dat moment in de lucht zijn. Het overige verkeer per auto, bus of trein hebben we dan nog niet in beeld.
In de vakantie periodes neemt het aantal vakantiegangers toe, maar ook daarbuiten zijn er mensen onderweg naar hun vakantiebestemming. De één doet dat op eigen houtje, de ander met een georganiseerde reis en weer een ander met een groepsreis. Ieder maakt zijn eigen keuze.

Hetzelfde geldt b.v. voor excursies van één of meer dagen. Dat kun je individueel doen, maar vaak gebeurt dat in groepsverband. Meestal onder leiding van een gids. Want als je individueel een bezienswaardigheid gaat bekijken, dan zie je wel het een en ander en dat kan zeer indrukwekkend zijn, maar misschien ontgaan je details.

Een gids zal je wijzen op bijzonderheden die je anders wellicht over het hoofd zou zien. Een gids vertelt er een verhaal bij zodat het geheel wat meer gaat "leven". Je wordt er als het ware bij betrokken. Neem bijvoorbeeld de brug in Ronda. Indrukwekkend hoog. Een knap stukje bouwkunde voor die tijd. Maar als je de verhalen hoort van hetgeen zich daar door de eeuwen heen heeft afgespeeld bij diezelfde brug dan krijg je toch wel een totaal ander beeld van dat bouwwerk. Een gids plaatst het geheel in een ander perspectief.

Zo is het in feite ook elke zondag in de kerkdiensten waar ook ter wereld en dus ook aan de Costa del Sol. Ook in de diensten maken we gebruik van een "gids" die ons de bijbelverhalen in perspectief laat zien. Een gids op onze levensreis. Misschien bent u ook benieuwd naar dat perspectief. Bezoek dan 1 van onze diensten in Fuengirola of Torremolinos. Tijd en plaats elders in dit blad.

Tot en met zondag 10 april (Palmzondag) is onze "gids" Dr. Dirk Griffioen uit Baambrugge en met ingang van Goede Vrijdag 15 april is Dr. Peter Hoogstrate uit Ermelo onze gids. In het bijzonder deze diensten hebben voor een goed perspectief zeker een "gids" nodig.

Op Goede Vrijdag is er een dienst om 17.00 uur in het Holland huis in Torremolinos. Gevolgd door de diensten op Paaszondag in Fuengirola en Torremolinos. Palmzondag, Goede Vrijdag en Pasen, weet u het nog? Laat u leiden door de "gids" die het in perspectief zal zetten. U bent van harte welkom!

Namens de kerkenraad van de Ned. Interkerkelijke Gemeente Costa del Sol,

Piet Visser.

Psst,

Heeft u het al gehoord?
Hugo is hier!

Een nieuwe naam.
Hetzelfde team als van Binck Spanje.
Dezelfde service en hetzelfde platform voor uw Saxo Bank rekening.

Spain: (+34) 951 56 56 56
Email: info@hugoinvesting.com
www.hugoinvesting.com
facebook.com/HugoInvestingNederlands

HUGO INVESTING
POWERED BY SAXO BANK