



# ¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 2, april 2016

*Dette kan du  
lese mer om*



Års- og medlemsmøte i VinoGastro



Pepe Rodríguez de Vera



Musikk og Vin



Sesongmat - Potaje

**Petanca-  
interesserte  
Costatrimmere**



**Ordføreren**

**hilser på**

**det nye styret**



**Dagstur til**

**Marquesado de Hita**

**og Bodega Rodriguez de Vera**



# FYSI AKOS



Tren gratis  
hos oss



Miriam Kristiansen

Følg oss på  
Facebook

## FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

Ferdigutfylte HELFO skjema  
Rehabilitering innen nevrologi og ortopedi  
Spesialkompetanse på muskel- og  
skjelettlidelser  
Yoga

## VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

Aromaterapi - klassisk massasje -  
Fotterapi - Pedikyr - Manikyr - Gelenegler - negledesign  
Voksing - Ansiktsbehandlinger - Algeinnpakning - Peeling  
Refleksologi - Napping og farging av bryn -  
Farging av vipper

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN



Bente Lise S. Rasmussen

## OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede Omsorg Trivsel

Hjemmesykepleie og hjemmehjelp  
Utleie av hjelpemidler til hjemmet  
Daglig oppfølging og tilsyn av  
autoriserte sykepleiere og hjelpepleiere  
Hjemkjøring av mat, handlehjelp, følge til  
lege, sykehus, tannlege  
Tolketjenester etc.

Nært samarbeid med norsktalende lege  
MEDLEMSTJENESTER

## FYSI AKOS

OMSORGSTJENESTER

Bente Lise S. Rasmussen  
tlf: 966 86 56 86/600 01 54 70  
bentelises@hotmail.com

## FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss

Du reiser trygt,  
vi er medlem av



Vi skreddersyr helse- og fritidsreiser for deg,  
samt for lag og organisasjoner

Bestill dine reiser gjennom oss, vi vektlegger trygghet, trivsel og  
gode opplevelser!

Kontakt Anne Elisabeth Nesset

Tlf: 0034 628 870 070 - email: fysiakosreiser@gmail.com

TOTALLEVERANDØR AV BEHANDLINGS- OG OMSORGSTJENESTER

- VI HAR BÅDE SPANSKE OG NORSKE AUTORISASJONER

Hotel La Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir

www.fysiakos.com - post@fysiakos.com - Tlf: +34 966 865 686

NYTT TILBUD

NORSKE TV-KANALER

SVENSKA TV-KANALER

DANSKE TV-KANALER

prøv  
før

du  
kjøper



# PRØV OSS GRATIS I 7 DAGER

- ✓ Nye pakker fra 1 - 12 måneder
- ✓ Prisreduksjon på inntil 23 EUR pr. måned
- ✓ Ingen forpliktelser - du kan også leie.
- ✓ Nye funksjoner, bl.a. 7 dagers opptak automatisk i boksen. Ikke gå glipp av noe - se når det passer deg!
- ✓ Se TV i full HD med bare 1 Mb/s internett-linje (takket være vår nano-kompresjons teknologi).
- ✓ Flere norske, svenske og danske kanaler. I tillegg får du alle dine favoritt radio-kanaler.
- ✓ Vi tilbyr også høyhastighets bredbånd internett.



Du finner mere info på [www.nordichd.tv](http://www.nordichd.tv)  
eller ring oss på +34 618 483 651

# SYKKELBUTIKKEN i Alfaz del Pi

Alt i sykler • Sykkelutleie • Tilbehør • Deler • Sykkelreparasjon på din adresse

2 av personalet er fra Norge, resten prater engelsk.

**Beste priser på Costa Blanca.**

ALT I E-SYKLER • SALG - UMLEIE

VI BYGGER OM ALLE TYPER SYKLER TIL ELEKTRISK.  
PRISER FRA € 729 INKLUSIV MONTERING



Som medlem av DNK får du 10% rabatt  
mot å vise frem medlemskort.



Avda. Pais Valencia, n° 32 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante)  
Tlf.: 96 588 82 68 (Verksted) | Tlf.: 96 588 79 92 (Butikk)

[www.ciclotel.com](http://www.ciclotel.com)

Vi tar hånd om deg på hele Costa Blanca: BENIDORM • TEULADA • ELCHE



SYKEHUS  
**IMED**  
LEVANTE

*Vi bryr oss om din helse*

Sykehuset IMED Levante er på nivå med de beste sykehus i Europa med et høyt kvalifisert team av medisinske fagfolk, moderne fasiliteter og det siste av teknologiske fremskritt. Vi samarbeider med alle utenlandske forsikrings selskap, og de fleste spanske forsikringer. Vi hjelper deg på ditt eget språk. Vi hjelper deg også å fylle ut nødvendige papirer. Alle tjenester blir utført fortløpende, vi har IKKE ventelister.

Intensivavdeling • Røntgenavdeling • Akutthjelp 24 timer Ambulansetjeneste  
Hemodynamisk avdeling • Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium  
Alle medisinske-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer  
Hjerterkirurgi • Fysioterapi • Hjemmebesøk ved behov • Poliklinikk  
Avdeling for forebyggende medisin

SYKEHUS IMED LEVANTE  
C/ Ramón y Cajal, 7. BENIDORM  
Tlf: 966 87 87 87  
AKUTTHJELP: 900 22 33 44  
levante@imedhospitales.com  
[www.imedlevante.com](http://www.imedlevante.com)

POLIKLINIKK IMED TEULADA  
Carretera Moralra-Teulada, 2  
Cami del Calvari, TEULADA  
Tlf: 902 17 87 87  
teulada@imedhospitales.com  
[www.imedteulada.com](http://www.imedteulada.com)

## Den Norske Klubben Costa Blanca N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 2, 2016  
Løpende nummer: 57. Årgang: 11

Ansvarlig Utgiver,  
Informasjonsrådets leder,  
og sjefsredaktør:  
Bjørn Væthe  
leder@dnkcb.com

Redaktør:  
Bente Puig  
quepasa@dnkcb.com  
Tel: 645036543

Informasjonsrådet:  
Bente Puig  
Tove Riege  
Per Moe  
Bjørn Væthe

Annonser og stoff til bladet:  
quepasa@dnkcb.com  
Tlf: 965 888 186

Layout, Tilretteleggelse og  
Grafisk bearbeidelse:  
Bente Puig/Bjørn Væthe

Klubbens besøksadresse:  
Avenida de la Constitución 30  
03580 Alfaz del Pi.  
Tlf.: 965 888 186

Postadresse:  
Den Norske Klubben Costa Blanca  
Apartado nr. 34,  
ES 03580 Alfaz del Pi

Klubbens hjemmeside:  
[www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com)  
e.post: info@dnkcb.com  
Facebook:  
Den Norske Klubben Costa Blanca

Åpningstider:  
September til mai:  
Mandag – torsdag: 10.00 – 14.00  
Fredag: 10.00 - 15.00  
Tirsdag til torsdag: 17.00-21.00  
Sommeråpent, bestemmes senere.

Bankkontonummer Bankia:  
2038-5781-43-6000033490

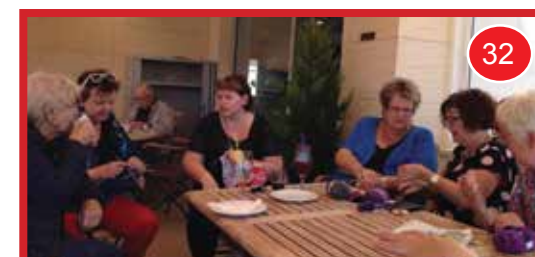
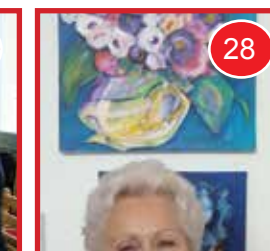
Annonsepriser:

Helside 300€      Halvside 175€  
Kvartside 100€      1/8 side 62,50€

## Innhold i dette nummer



- 6 Klubbinformasjon
- 8 Referat Generalforsamling
- 10 QP presenterer Flex Gallery
- 12 Bridge
- 14 QP presenterer nye styremedlemmer
- 16 Årmøte i VinoGastro
- 18 Dagstur til ysteri og bodega
- 22 Mat & Drikke - Potaje
- 24 Chiastic!
- 26 Spanskgruppen
- 28 Månedens utstillter
- 32 Klubbnytt
- 38 Morosidene
- 40 Klubbinformasjon



Skandinaviske produkter

Vintertid: 09.00 - 20.30  
Sommerid: 09.00 - 21.00

**SUPERMERCADO**  
**COSTA BLANCA**

Telf. 96 588 85 08  
Cami de la Mar 30  
Alfaz del Pi

### ANNONSØRLISTE

|               |       |               |       |                  |          |
|---------------|-------|---------------|-------|------------------|----------|
| Alfaz del Sol | s. 43 | IMED          | s. 4  | Skolen           | s. 30    |
| Bernabeu      | s. 31 | Marfil Smiles | s. 29 | Sol % Luna       | s. 36    |
| Boreal        | s. 13 | Melissa       | s. 24 | Solident         | s. 11    |
| Bricol        | s. 12 | Monicare      | s. 15 | Sykkelbutikken   | s. 4     |
| Casa Vital    | s. 15 | Nordic HD     | s. 3  | Toldos Aitana    | s. 43    |
| CB Nursing    | s. 15 | Nuevo Alcazar | s. 36 | Torres           | s. 13    |
| Cl. Benidorm  | s. 37 | Peter Hansen  | s. 15 | Vivood           | s. 37    |
| Dr. tertit    | s. 36 | Prosegur      | s. 30 | Wipzona          | s. 32    |
| Eurocars      | s. 42 | Rochas        | s. 10 | CB Physiotherapy | Baksiden |
| Europasol     | s. 14 | San Jorge     | s. 36 |                  |          |
| Fysiakos      | s. 2  | Scan Travel   | s. 11 |                  |          |



## Klubbladeren har ordet

*Kjære medlemmer,*

Det går mot vår og sommer, og de fleste av oss har reist eller drar snart drar nordover for så å vende tilbake når høstkulden kryper innover oss igjen i september eller oktober. Aktivitetsgruppene er i ferd med å avslutte for sesongen. Men Klubben blir her, og holder åpent langt utover sommeren, følg med på epost for å få vite åpningstidene.

Også i år blir det storslagen feiring av 17. mai i Alfaz del Pi, der Den Norske Klubben står sentralt, både i planlegging og gjennomføring av dagen. Jeg håper at mange av dere som er her i Spania denne dagen vil delta i aktivitetene, gå i barne/borgertoget som går fra Hotel Moli kl. 11.00, og bli med på å feire dagen både ved Casa Cultura og ved Klubben etterpå. På denne måten vil dere være med på å gjøre 17. mai til en virkelig festdag!

Jeg vil også be dere alle om å tenke igjennom hva dere ønsker av klubben deres. Er den slik dere vil ha den? Eller har dere tanker om hvordan vi sammen kan få klubben til å bli et enda bedre samlingssted for medlemmene? Klubbhuset har nå plass til flere samtidige aktiviteter, vi har blant annet fått henvendelser om start av en sjakk-gruppe. Styret ønsker alle initiativ velkommen, og vil være behjelpelig med å få aktivitetene i gang, så ikke vær redd for å kontakte oss med dine ønsker. Det skal som oftest ikke mer til enn en liten innsats fra et par-tre stykker, og vi har satt i gang en ny gruppe!

*Hilsen Bjørn*

## Hvem sitter i styret?



**Bjørn Væthe** Leder, ansvarlig redaktør Que Pasa, IKT-ansvarlig ►

bv@bondia.no  
tlf: 664 869 471

**Arne Flaten** Nestleder, leder for byggkomiteen ►

arne.flaten@elim.no  
tlf: 693 739 516

**Vibeke Lande Myrås** Styresekretær med spesielt ansvar for arrangementer ►

vibeke.myras@me.com  
tlf: 602 212 766

**Oddbjørn Fredriksen** Økonomiansvarlig ►

oddbjfre@gmail.com  
tlf: 602 550 215

**Harald Becker** Styremedlem ►

becker@online.no  
tlf: 693 739 516

**Melissa Thelwall Bjargo** Styremedlem ►

mthelwall@gmail.com  
tlf.: 617 404 655

**Grete Ebbel Hestnes** Styremedlem med spesielt ansvar for kaféen ►

grete.ebbel@gmail.com  
tlf: +47 415 69 090

**Tove Riege** Varamedlem, medlem av informasjonsrådet ►

tove.riege@gmail.com  
tlf: 689 393 624

**Vidar Bjørnås** Varamedlem ►

vidar.bjornas@gmail.com  
tlf: 647 846 863



## Styret informerer



## Ordføreren hilser på det nye styret

Fra venstre: Elisabeth Marandi, Arne Flaten, Genoveva Tent, Vibeke Myrås, Harald Becker, Vicente Arques, Tove Riege, Marisa Cortés, Bjørn Væthe.



Fredag 18. mars avla ordfører Vicente Arques og representanter for kommunestyret i Alfaz del Pi klubben et besøk for å hilse på det nye styret og ønske lykke til med det videre arbeidet. Det ble kun tid til en kort seanse i klubben, men norske vafler er det alltid tid til!

Det ble blant annet drøftet praktiske saker rundt årets feiring av 17. mai som i år faller på en tirsdag og da kreves det en del smidige løsninger for å få alt til å fungere i en by hvor dette egentlig er en normal hverdag. På spørsmål om kommunen synes at nordmennene kanskje burde dempe feiringen denne dagen noe, ble det svart at det burde vi overhodet ikke! 17. mai er blitt en stor festdag i kommunen til glede for byens innbyggere uansett nasjonalitet. Alfaz del Pi kommune støtter fullt ut feiringen av Norges nasjonaldag. De er også vanligvis veldig godt representert på denne spesielle dagen. Ordføreren stiller alltid opp sammen med andre representanter fra rådhuset.

Det ble også overrakt ordføreren et offisielt takkebrev fra Klubben til kommunestyret, og spesielt til PSOE for den godkjennelsen som er gitt når det gjelder banklån med sikkerhet i klubbhuset.

Styret i Klubben har dermed kommet et lengre stykke på vei i prosessen mot huslån på bygget. Nå gjenstår det å se hvilken bak som gir best vilkår. Vi har spennende tider i møte.

*Hilsen styret*



## REFERAT

FRA

### GENERALFORSAMLING I DEN NORSKE KLUBBEN COSTA BLANCA

7. MARS 2016 KL. 18.00 PÅ HOTEL KAKTUS I ALBIR

#### Sak 1. Åpning av Generalforsamlingen

Klokken 18.00 var færre enn en tredjedel av de stemmeberettigede medlemmene tilstede.

2. innkalling var kl. 18.30 i henhold til vedtektenes § 14. Antall fremmøtte var 170 pluss 4 fullmakter, tilsammen 174 stemmeberettigede medlemmer.

#### Sak 2. Konstituering

Styrets forslag til møteleder var Bjørn Væthe.

**Vedtak:** Bjørn Væthe ble valgt til møteleder.

**Stemmetall:** Ved akklamasjon

Referent: Styrets sekretær Bente Puig Solem.  
Styrets forslag til medreferent var Reidun Teigen.

**Vedtak:** Reidun Teigen ble valgt til medreferent.

**Stemmetall:** Ved akklamasjon.

#### Sak 3. Styrets årsberetning

Bente Puig Solem leste styrets årsberetning.

**Vedtak:** Styrets årsberetning ble godkjent.

**Stemmetall:** Enstemmig.

#### Sak 4. Regnskap og revisjonsberetning

Oddbjørn Fredriksen gjennomgikk hovedpunktene med kommentarer.

Klubbmedlem Trygve-Rikard Nilsen ønsket å vite fremdrift i saken med Nordic Sol. Han bemerket også renholdet i klubben som hadde en utgiftspost på 0 euro, og lurte samtidig på om depositum til Alfaz del pi kommune burde gå under anleggsmidler i stedet for omløpsmidler.

Klubbmedlem Thor-Ragnar Hem bemerket avsetning av låneavdrag på budsjett 2015.

Klubbmedlem Jørgen Jentoft takket for ryddig og oversiktlig regnskap for 2015, dog var han uenig i avskrivningen av klubblokaler. Han anmoder klubbstyret å kontakte uavhengig advokat for vurdering av kontrakt med kommunen, og avskrivningssatsen for bygget.

Klubbmedlem Harald Ingebrigtsen refererte til konsesjonsavtalen klubben har med kommunen, og ytret ønske om at klubben skulle kjøpe tomten. Ved spørsmål om pris, antydet styret rundt 100.000 euro.

Oddbjørn Fredriksen ga forklaring på alle ovenfor nevnte spørsmål, og Bjørn Væthe takket Jørgen Jentoft for hans betraktninger.

Oddbjørn Fredriksen leste revisorerklæringen høyt.

**Vedtak:** Regnskap og revisjonsberetning ble godkjent av Generalforsamlingen.

**Stemmetall:** Enstemmig.

#### Sak 5. Fastsettelse av medlemskontingent

Medlemskontingent forblir uendret, 50€ pr år

**Vedtak:** Styrets forslag til medlemskontingent, 50 € pr år, ble godkjent av Generalforsamlingen.

**Stemmetall:** Enstemmig.

#### Sak 6. Styrets forslag til budsjett for 2016

Oddbjørn Fredriksen gjennomgikk budsjettet.

**Vedtak:** Styrets forslag til budsjett ble godkjent av Generalforsamlingen.

**Stemmetall:** Enstemmig.

#### Sak 7. Valg

##### a) Valgkomiteen.

Leder av valgkomiteen, Bjørn Svedbergh, orienterte om valgkomiteens arbeid og innstilling, og styrets forslag til nye medlemmer komiteen.

| Verv       | Navn             | Periode         |
|------------|------------------|-----------------|
| Leder      | Bjørn Svedbergh  | ikke på valg    |
| Medlem     | Knut Lithell     | valgt for to år |
| Medlem     | Olav Raaen       | valgt for to år |
| Varamedlem | Tormod Seljevoll | ikke på valg    |

**Vedtak:** Styrets forslag til ny valgkomité ble godkjent av generalforsamlingen.

**Stemmetall:** Enstemmig.

##### b) Valg av nytt styre.

Valgkomiteens innstilling til Generalforsamlingen ble vedtatt. Det nye styret blir som følger:

| Verv             | Navn                    | Periode        |
|------------------|-------------------------|----------------|
| Leder            | Bjørn Væthe             | Valgt for 1 år |
| Nestleder        | Arne Flaten             | Valgt for 1 år |
| Økonomiansvarlig | Oddbjørn Fredriksen     | Ikke på valg   |
| Styresekretær    | Vibeke Myrás            | Valgt for 2 år |
| Styremedlem      | Harald Becker           | Valgt for 1 år |
| Styremedlem      | Melissa Thelwall Bjargo | Valgt for 2 år |
| Styremedlem      | Grete Ebbel Hestnes     | Valgt for 2 år |
| Varamedlem       | Vidar Bjørnås           | Valgt for 2 år |
| Varamedlem       | Tove Riege              | Ikke på valg   |

##### c) Valg av revisor.

| Verv        | Navn            | Periode        |
|-------------|-----------------|----------------|
| Revisor     | Halftan Lie     | Ikke på valg   |
| Revisor     | Arne Waller     | Valgt for 2 år |
| Vararevisor | Trond Michelsen | Ikke på valg   |

**Vedtak:** Valgkomiteens forslag ble godkjent av Generalforsamlingen.

**Stemmetall:** Enstemmig.

#### Sak 8. Forslag fra medlemmer og styret

Som avslutning takket Bjørn Væthe styret, valgkomite og revisorer for en flott innsats for klubben. De som fratrådte sine verv ble overrakt blomster.

Generalforsamling avsluttet kl. 19:35

Alfaz del Pi 08/03/2016

Referent  
Styresekretær Bente Puig

Medreferent  
Reidun Teigen

## QP presenterer nye bedrifter i lokalområdet



Undersøkelser viser at vi sover en tredjedel av vårt liv. Vi vet ikke akkurat hva som skjer når vi sover, men det er vitenskapelig bevist at når vi sover tungt, blir kroppen fysisk helbredet, mens når vi er i REM søvn blir våre kognitive funksjoner reparert (bl.a. hukommelse og konsentrasjon). Hvilken som helst endring i søvnen har skadelige påvirkninger på vår fysiske og psykiske helse. Det er derfor viktig å ha en funksjonsdyktig seng som er tilpasset våre behov. I butikken Flex Gallery i Avenida de Valencia

11 i Alfaz del Pi fører vi senger og madrasser av det framstående merket Flex til medlemmene av Den Norske Klubben Costa Blanca.

### Fordeler vår butikk har:

**1.** Det er et stort senter og vi er spesialist i søvn med et stort tilbud av madrasser av fjær, latex, memory foam, pocket fjær og AirVex®. Vi har materiale som passer enhver person.

**2.** Vi har et tilbud av produkter som passer til det varme klimaet i Alfaz

del Pi og Costa Blanca, slik som: Airvex madrass er laget slik at den puster bedre enn andre skummadrasser, og er bare laget av Flex. Den er hypoallergenisk, naturlig, økologisk, ergonomisk og holdbar, Öko-tex sertifisert og garanterer ingen skadelige påvirkninger på helsen.

- Memory foam madrass med gel øker overføringen av varme til materialet, som gir en friskere følelse.
- Madrasser med Optigrade-behandling regulerer temperaturen og fuktigheten mens du sover.

## Flex Gallery i Alfaz

Dette gir en friskere følelse om sommeren og varme om vinteren.

- Toppers med Tencel som regulerer temperaturen, puster og stopper væske og svette før det kommer til madrassen (perfekt for personer som leier ut husene sine om sommeren).

**3.** Et utvalg av utstyr for eldre personer som har blitt operert eller har bevegesproblemer

- Elektriske eller normale sengebunner med ledd og suspensjon Hy-trel, fallsikkert rekkverk, et retursystem som gir muligheten til å gå tilbake til utgangsposisjon for å forebygge uønskede posisjoner.

- BioCeramics stoff som øker blodstrømmen i huden og helbreder den, kjemper mot muskelsmerter og betennelser. Dette stoffet er antibakterielt og

motvirker allergier og dårlige lukter.

**4.** I 2016 vil medlemmene av klubben få 10% rabatt på eksisterende tilbud.

**5.** Latex madrasser som er produsert gjennom Talalay systemet. Det er mange latex madrasser, men bare noen få har Talalay. Dette systemet garanterer maksimal mykhet og holdbarhet.

**6.** Multielastic NxT fjær, et sammenhengende fjærsystem tilpasset enhver person og pocketfjær i tønneform (hver sirkel av fjæret passer inn i den ved siden av og tilpasser seg alle trykk).

**7.** Avrund madrasskjøpet med dun- og fiberdyner, puter, laken og annet sengetøy.

Vi ønsker deg velkommen til Flex Gallery!

**Bedre søvn fører til et bedre liv!**

Ønsker du et verv i klubbens informasjonsråd? Har du interesse eller erfaring fra presse, IT, grafisk? Da trenger vi deg!



Ta kontakt med sjefsredaktør Bjørn Væthe på tlf: 664869471



**Bestill leiebil hos oss**  
gunstig pris - personlig service

**Vi tilbyr flybuss til alle norske flyvninger ved Alicante Flyplass**

Cruise · Flybuss · Pakketurer · Reiseforsikring  
Ekskursjoner · Billetter til: Fly · Buss · Tog · Ferge  
Hotell · Bilutleie

Supermercado Costa Blanca  
Camí de la Mar 30, Alfaz del Pi  
Tlf: +34 965 888 752  
spain@scandinavia-travel.com  
[www.scandinavia-travel.com](http://www.scandinavia-travel.com)

**Vi snakker norsk!**

**ROCHA'S HAIR**  
FRISØRSALONG HÅR OG SKJØNNHET

Farge+klipp+føn 51€  
Pedikyr 19€  
Manikyr 11€  
Gelish manikyr 25€  
**Tel: 965 887 324**

**Fettfjerning uten kirurgi**  
**Umiddelbare resultater**

**Bestill ansiktsbehandling**  
**og få manikyr gratis**

Plaza Salvador Dalí 5, loc. 4, Alfaz del Pi, vis a vis den spanske skolen, ved den norske klubben

**Bruk medlemskortet ditt aktivt!**  
Benytt fordelene!

For mer informasjon, se medlemsfordelene bakerst i bladet.  
Det er mye penger å spare på å være medlem i klubben!

**Har du prøvd Klubbens Rekesmørbrød?**

Klubbkaféen kan ellers friste med forskjellige typer smørbrød og Sildetallerken med tre sorter sild. Selvsagt har vi også nystekte vafler!

Åpningstider: 10-14 (15 på fredager)  
tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

Hjertelig velkommen!

[www.solident.es](http://www.solident.es)

**solident** HELFO

**VI SNAKKER NORSK**

- Tannlege
- Kirurgi
- Siste teknologi
- Spanske priser
- Spesialist på implantat
- Egen kundeparkering

**965 854 463**

Avenida Alfonso Puchades 15, Benidorm, vis-à-vis Clinica Benidorm



# Bridge ♥ ♣ ♦ ♠

SOMMER 2016

## Stikke et stående kort med trumf

Meldingen er 4 spar og det ser vanskelig ut med et slikt svakt bord. Ruter 4 kommer ut, E tar stikket og Ø spiller hva-som-helst tilbake. Trikset her er at det andre ruterspillet, altså ruter K, må stikkes med spar J på bordet. Det kortet har spilleren ingen bruk for til noe annet. Han er inne på bordet og kan spille kløver. Øst har meldt så det er naturlig å skynde seg med fisken. Etter dette må spilleren bare gi fra seg et spar-, et ruter- og et kløverstikk.

Vigdis

## Vest

♠ 6 5

♥ 3 2

♦ 10 8 7 5 4 3 2

♣ J 6

## Nord

♠ J

♥ 8 7 6 5

♦ D

♣ 10 9 8 7 4 3 2

## Øst

♠ K 7 3 2

♥ J 10 9 4

♦ E J 9

♣ E D

## Syd

♠ E D 10 9 8 4

♥ E K D

♦ K 6

♣ K 5

## Vil du annonsere din bedrift i Que Pasa?

Vi har fire utgivelser i året; februar, april, oktober og desember, og når ut til alle våre medlemmer og ikke-medlemmer.

Fra 62 euro kan du synliggjøre din bedrift via vårt blad.

Ta kontakt med oss:  
965 888 186 / quepasa@dnkcb.com

## Toppleilighet i Alfaz Del Pi til salgs

Flott leilighet på ca.80m<sup>2</sup> med fantastisk utsikt over Middelhavet og fjellene. Stor stue, 2 soverom, bad og kjøkken. 2 terrasser, en mot øst og en innglasset mot vest. Fullt møblert. Må sees!

Pris  
128.000€

Tlf. 0047 93453502. E-post: terhovla@online.no

## BOREAL COSTA BLANCA

INMOBILIARIA - REAL ESTATE

## ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

Kvalitetssikring av din eiendom med oppdatering av relevante tekniske og juridiske data.

Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi



Bulevard de los Músicos 11, Edif.Cello,  
03581 ALBIR, Alfaz del Pi

0034 966866517 - 0034 609902628 -0034 607302907  
www.borealcostablanca.com · info@borealcostablanca.com



## Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen. Med vårt nye, flotte klubbhus har vi fått større lokaler, flere aktiviteter og masse engasjement fra ivrige medlemmer.

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!

Helårsmedlemsskap koster bare 50€. Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

Telefonnummer til vårt kontor er:  
+34 965 888 186

**BRICOL**  
BYGGEVARER OG VERKTØY

C/ Calvari, 43  
03580 L'ALFÀS DEL PI (Alicante)  
Telf: 965 88 79 56 - 965 88 88 52  
Fax: 965 88 95 26  
bricol@grupobdb.com bricol@bricol.es  
[www.bricol.es](http://www.bricol.es)

**BRICOLHOME**

MØBLER - INNREDNING - OPPUSSING

Innredning etter mål  
Oppussing av bad, kjøkken, terrasse, basseng  
Vi snakker engelsk

C/Calvari, 43 - Alfaz del Pi 03580 (ALICANTE)  
Tel.: 96 686 00 31 - 965 88 79 56  
Fax: 965 88 95 26  
Email: [bricolhome@bricol.es](mailto:bricolhome@bricol.es)  
[www.bricolhome.es](http://www.bricolhome.es)

## BLI MED PÅ ALTEA TORRES EXPERIENCE



PÅ KIRKEPLASSEN



MER ENN 60 VINER OG LIKØRER  
FRA HELE VERDEN



KREATIVE DRINKER



DET GASTRONOMISKE HJØRNET  
OG WORKSHOPS MAT OG VIN

### WORKSHOPS

#### LØRDAG

KL. 12.00 SUSHI OG VIN

KL. 18.00 SJOKOLADE OG PORTVIN

#### SØNDAG

KL. 11.30 ITALIENSK KJØKKEN OG VIN

KL. 17.00 ØST OG VIN

VÆR RASK MED Å BESTILLE Plass på  
WORKSHOP  
OG FÅ SPESIALRABATT PÅ  
[SHOP.CLUBTORRES.COM](http://SHOP.CLUBTORRES.COM)

### ARRANGØRER

TORRES



23. OG 24. APRIL  
LØRDAG KL. 11.00 TIL 22.00  
SØNDAG KL. 12.00 TIL 19.00

@bodegaaltea #AlteaTE

@bodegaaltea

facebook.com/bodegaaltea



El vino sólo se disfruta con moderación

### I SAMARBEID MED



Ajuntament d'Altea

## QP presenterer nye styremedlemmer



### Vibeke Myrås

Jeg ble født for snart 40 år siden i Haugesund, men vokste opp i Sandnes og senere Stavanger. Jeg er gift med Thomas, og barna mine blir i år 12, 14 og 18 år. I tillegg har vi Tika, en litt sedat bengalkatt. Frem til 2007 bodde vi på Hundvåg, en øy utenfor Stavanger. Jeg jobbet som sykepleier i hjemmesykepleien, sykehjem og også på legevakten. I 2007 var jeg ferdig med mastergraden min i samfunnssikkerhet, og både jeg

og Thomas var klar for nye impulser, så vi flyttet likegodt til Skotbu i Ski, utenfor Oslo.

Skotbu er en liten bygd på grensen til Østfold, hvor vi har bodd godt nær skog og skiløyper siden. Paradoksalt nok flyttet vi til østlandet, mens jeg endte opp med å pendle til Oslo og Stavanger til forskjellige konsulentoppdrag i olje- og gassnæringen. Frem til vi flyttet til Alfaz del Pi i august 2015 jobbet jeg i forskjellige store og små prosjekter innen kvalitets- og risikostyring.

Det var drømmen om litt sol og varme, nye impulser (nok en gang) og drømmen om å drive konsultentselskapet vårt litt mer uavhengig enn det man kan når man er engasjert i store prosjekter, som gjorde at vi flyttet til Spania i fjor sommer. Foreløpig går dagen med til utvikling av nye konsepter for firmaet vårt. Målet er å levere kurs på internett og å invitere ledere og fagpersoner i Norge på kompetansekurs her i det vakre området vi bor i. Barna våre tilbringer dagene sine på den norske skolen i Alfaz.

Jeg ser at DNKCB gjør mye godt, og jeg gleder meg til å bli med å bidra med mitt. I tillegg opplever jeg en fantastisk gjestfrihet og velkomst hver gang jeg er innom klubbhuset. Jeg var overrasket over at muligheten for å bli med i styret dukket opp, men er veldig takknemlig og håper at både jeg og klubben får mye ut av de neste årene sammen.



### Grete Ebbell Hestnes

Jeg synes DNKCB er et flott tilbud til nordmenn, spesielt eldre. Det er et dugnadsarbeid som utføres til glede og nytte for mange. Jeg føler jeg kan bidra med noe positivt i dette arbeidet. Som medlem av

styret i DNKCB har jeg fått hovedansvaret for kafédriften. De siste par årene har jeg hatt gleden av å være en av de frivillige kafévertene. I tillegg sitter jeg i styret for Club VinoGastro. Mitt første møte med Costa Blanca var allerede først på 70-tallet da mine foreldre bygde hus og bosatte seg her i området.

### Bakgrunn

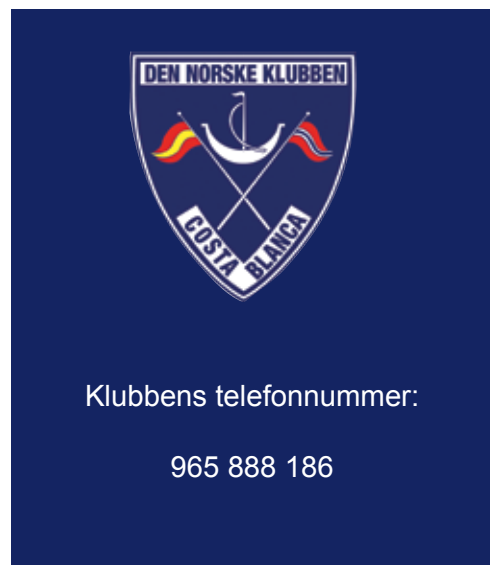
Sykepleier med tilleggstudium i administrasjon, ledelse og samfunnsplanlegging. Jeg har jobbet det meste av mitt yrkesaktive liv, med ansvar for utvikling og ledelse av pleie og omsorg i en Vestfoldkommune.

### Livsstatus

Jeg er født i 1950 og oppvokst på Averøy utenfor Kristiansund. Jeg er gift med Gunnar, har to kjekke voksne gutter og er stolt farmor. Min mann og jeg bor i Finestrat by når vi vinterhalvåret i Spania. Her har vi hatt et lite byhus i 15 år. Når vi er i Norge bor vi i Re i Vestfold. Jeg jobber fortsatt litt som utøvende sykepleier i Norge.

### Interesser

Friluftsliv, matlaging, familien, venner.



Klubbens telefonnummer:

965 888 186



¿Que Pasa?

www.dnkcb.com

**MONICARE**  
HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN  
AUT.SYKEPLEIER  
monica@monicare.es

+34 694 405 918  
www.monicare.es

Restaurante [www.casavital.com](http://www.casavital.com)

*Casa Vital*  
Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18.00:  
Byvandring m/meny 30€

Lukkede selskaper  
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK  
Tel: 965840936  
Sms: 617640859

Åpent  
Alle dager kl. 12-16.30  
og kl. 19-23.00

C/ Salamanca 11  
Gamlebyen i Altea

Costa Blanca Nursing

- ALT innen hjemmesykepleie
- 24 timers vakttelefon
- trygghetsalarm på ditt språk
- tolketjenester
- utlån hjelpemidler
- sykehjem på dagen
- 20 års erfaring

[www.costablancanursing.com](http://www.costablancanursing.com) tlf. 619 274 038

www.dnkcb.com



## Byggefirma i Albir



Mange års erfaring i byggebransjen i Spania.

Besøk vår nettside [www.peterhansenbygg.com](http://www.peterhansenbygg.com) for å se nye hus, prosjekter, svømmebasseng kjøkken og andre byggearbeider vi har gjort. Vi kan gi referanser fra våre kunder.

Vi snakker norsk - i firmaet har vi egen arkitekt, snekker, elektriker, rørlegger og andre 18 byggearbeidere.

Peter Hansen Guerra  
0034 647 732 709

Liv Rolfsen  
0034 647 456 977

¿Que Pasa?

15



# Årsmøtet i VinoGastro ferdig på 16 minutter

16. februar var det års- og medlemsmøte i VinoGastro. De sedvanlige punkter på agendaen ble unnagjort på 16 minutter, kanskje ny rekord? Det som kanskje tok lengst tid var overrekkelsen av den nye istandsatte anretning, som «høytidelig» ble overrakt Den Norske Klubben v/ konstituert leder Bjørn Væthe, fra medlemmene i VinoGastro.



Nå har vi alt som trengs i Bodegaen - vann, varmeskap, kjøleskap og ny benkeplate i stål, så nå er alle brukere av Bodegaen glade, her ved Bjørg, Lillian og Grete.



Det nye styret i VinoGastro er: leder Jørgen Juel-Larsen, nestleder Bjørn Væthe, kasserer Bo Taklo (ny), sekretær Grete E. Hestnes, styremedlemmer Bjørg Kaspersen og Per Brandt-Hansen (ny), varamedlemmer Maj Britt Fredriksen og Kari Strømme (ny).

Temaet for medlemsmøtet var Zarzuela, en spansk variant av fiskesuppe som Hans Svedbergh var ansvarlig for. Hele hjelpekorpsset var i sving med bord, stoler, glass og tallerkener, med oppkutting av fisk og annet godis, ikke minst krydder som var i kjelene. Fire store kjeler ble laget, alle fikk tilfredsstilt sulten og så ble det litt til kafeen neste dag.

Medlemsmøtene i VinoGastro har alltid en høy faktor av taletrengte mennesker, godt humør og latter.



Loddsalget gikk strykende, som alltid med masse gevinster som Unni er ansvarlig for.



Førsteprisen var, som vanlig, en middag for to personer på Elidas. (Takk til Aksel og Ann Kristin).

## Medlemsmøte

Denne tirsdagen var temaet spanske kaker



som Anne Beth hadde ansvar for, med hjelp fra hjelpekorps.



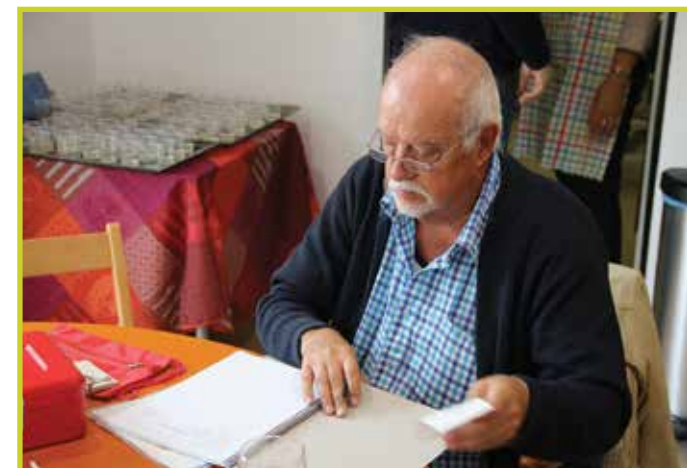
Vin er et must på våre møter, og Erling



er en mester til å åpne flasker, noen ganger får veggen en ekstra vask.



Olav hadde også denne gangen en god informasjon om hva som kom i glassene, vi må jo vite hva som drikkes. Rødvin og søte kaker slo godt an.



Bo Taklo fikk sin «ilddåp» som kasserer, fornyelse av medlemskap og innmelding av nye medlemmer. Det var 7 nye medlemmer og 35 fornyelser. Vi er stolte over at medlemskapet i VinoGastro fortsatt er så lavt at alle kan være med.



Og så var det tid for loddtrekning. Bjørn styrte det som sedvanlig med sikker hånd, ikke minst hans formidler av morsomme vitser og historier som forsamlingen sette stor pris. Takk til alle deltakere og hjelpekorps. Takk til alle medlemmer som var tilstede.



## Dagstur til Marquesado de Hita og Bodega Rodriguez de Vera

Tirsdag 22. mars opprørt grå og regnfull, men nærmere 50 VingoGastro-medlemmer møtte likevel opp blide og relativt morgenfriske for dagstur til Albacete-regionen. Eventuell morgentretthet forsvant uansett svært raskt når Grete og Gunnar begynte å dele ut «bussgodt», som denne gangen besto av Cava, vann, bananer og matpakke med skinke- og ost-sandwich. Så selv om det drysset et fint regn over bussen, og temperaturen ikke greide å krype stort over 12 grader var stemningen i bussen varm og god.



Inn til bodegaen hos Rodriguez de Vera



Ostene lagres. Her ost med trøffel.



Ostene snues og får merkelapp.

Etter en kort kaffestopp på veien ankom vi den usedvanlig lille kommunen La Herreira, med bare 349 innbyggere et par mils vei vest for Albacete. Der skulle vi besøke osteproduzenten Marquesado de Hita, et lite ysteri som lå ensomt til ute på slettene. Men ost kunne de lage! Det første vi så da vi kjørte inn foran fabrikken var et ostebord med 5 forskjellig oster som lå oppskåret og klare til prøvesmaking! Men først fikk vi en innføring i hvordan produksjonen foregår. De kunne fortelle at de kun brukte melk fra sine egne 3000 sauer - og sauerasen må være av godkjent rase (Manchega) for at osten skal ha lov til å ha betegnelsen «Manchego». Det er kun fire provinser som har lov til å betegne sine oster som «Manchego»; Albacete, Ciudad Real, Cuenca og Toledo.

Etter å ha sett på, og fått høre litt om produksjonsprosessen, var det tid for smaking. Vi begynte med den helt ferske osten, kun lagret ett døgn. Denne osten passer godt sammen med tomat, membrillo, valnøtter og i salater blant annet. Myk og fin! Neste ost på programmet var «semicurado», som lagres i 2-3 måneder og har en mild og behagelig smak. Oster som er lagret lengre (4-7 måneder) har betegnelsen «curado» og har en kraftigere smak, og osten er også tørrere og hardere. Ysteriet hadde i tillegg til disse typene en curado-variant med rosmarin, (veldig godt!), og en ferskere ostetype smaksatt med trøfler (enda bedre!!). Deres aller beste ost, serie Oro, ble kåret til Spanias beste Manchego i 2013, og vant sølvmedalje i 2014. Bedre oster enn disse har ihvertfall ikke



Gullmedaljevinneren



Her får vi innføring i hvordan ostene lagres



Mange gode oster å smake på



En forventningsfull gjeng



Maten vår lages på familiens kjøkken

jeg smakt i Spania! Heldigvis var det gode muligheter for å kjøpe med oss oster hjem – og det gjorde vi – køen foran disken var lang!

Deretter var det igjen tid for å sette oss i bus- sen, og etter en times kjøring retning hjemov- er, kunne vi ta av fra motorveien og kjøre de få kilometrene til gården Casalta, der bodega Rodriguez de Vera holder til. Dette er tredje gang VinoGastro besøker bodegaen, vi er etter hvert blitt gode venner av familien, og vi blir tatt like hjertelig imot ved hvert besøk. Gården ligger på ca 1000 meter over havet, og det kan være skikkelig kaldt der om vin- teren, de har hatt helt ned i minus 20 grader, og sneen har ofte ligget i ukevis. Gården har satset hovedsakelig på franske druesorter, Chardonnay, Petit Verdot, Merlot og Caber- net Sauvignon, men har også noen spanske druer. Siden gården ligger så høyt over ha- vet, blir temperaturskjellene mellom dag og natt veldig store, og det gjør at druene (som høstes og behandles for hånd) blir av veldig god kvalitet, og vinen det samme. Men beliggenheten utsetter også druene for risiko, for eksempel ble mesteparten av 2015-høsten ødelagt på grunn av en skik- kelig haglstorm.

Men vi fikk likevel både smake og drikke rikelig med god vin! Familiens eldste sønn, Pepe, er primus motor i vinproduksjonen og fortalte levende om vinene vi smakte på. Både den hvite Chardonnay, den røde Rodri- guez de Vera 2011 (Merlot, Cabernet Sauvi- gnon, Syrah og Garnacha Tintorera) og de- res toppvin, Sorrasca (Petit Verdot og Merlot) har fått meget gode omtaler og vunnet flere gull- og sølvmedaljer. Sorrasca-vinen er for tredje året på rad med på listen over «Span- ias 100 beste viner».

Selvsagt ble det også god mat å få! Vi benket oss i familiens storstue, omgitt av jakttrofeer fra hele verden, store og små dyr! All mat hjemmelaget! Forrettene besto av forskjellige pølser, en nydelig salat, og lam kokt i hvitvin. Så da hovedretten, Gaspacho Manchego, kom på bordet var vi rimelig mette hele gjen- gen! Men både den og desserten, en luftig type vannbakkels med sjokolade, gled greit ned. Det var så tid for å kjøpe vin, og bussens bagasjerom ble etterhvert godt fylt opp med vinkasser.

Mange har gode vin- og osteopplevelser i vente i den nærmeste tiden! Takk til Grete og Gunnar for en flott tur!



Lammet kokes på gammeldags vis - over åpen ild - noe som setter en særegen smak på kjøttet.



# Sesongmat POTAJE

de vigilia

gryte med kikerter, spinat og klippfisk

Det er vår og markedene bugner av grønnsaker og belgfrukter. Sistnevnte er ikke noe vanlig innslag i norsk kost, men i Spania finnes et hav av belgfrukter i den tradisjonelle spanske husmannskosten. De inngår også i Middelhavsdietten, og er godt for helsen. Potaje de bacalao con garbanzos y espinacas, eller potaje de vigilia, er én måte å bruke for eksempel kikerter på. Retten er en typisk påskerett, og ble tradisjonelt servert på langfredag. Retten har ikke kjøtt, og ble derfor servert under fasten. Retten er fortsatt typisk for både påsken og sesongen vi nå befinner oss i.

## INGREDIENSER FOR FIRE PERSONER

- 300 g kikerter (garbanzos)
- 250 g klippfisk i biter (bacalao de salazon desmigado)
- 500 g fersk spinat (espinacas frescas)
- 1 løk (cebolla)
- 2 hvitløksfedd (dientes de ajo)
- 1 laurbærblad (hoja de laurel)
- 2 ts salt
- 1 ts bicarbonat (bicarbonato)

### Sofrito:

- 1 løk (cebolla)
- 3 hvitløksfedd (dientes de ajo)
- 1 ts paprikapulver (pimentón)
- 100 ml olivenolje
- 1 ss hvetemel (harina de trigo)
- salt

### Boller (relleno):

- 75 g strøkavring (pan rallado)
- 2 egg (huevos)
- 1 hvitløksfedd (diente de ajo)
- Persille (perejil)
- Salt



### Tilberedning

Kikertene må stå i bløt i vann tilsatt 1ts bicarbonat og 1 ts salt, over natten.

Fyll en gryte med vann, tilsett kikertene, løk delt i fire, hele hvitløksfedd, laurbærblad og salt, og kok i halvannen time på svak varme. Deretter tilsettes spinat og klippfisk.

Tilbered sofrito på denne måten: hakk løk og hvitløk, og stek i panne med olivenolje. Tilsett paprikapulver og mel, bland det hele sammen mens det stekes. Blandingen helles oppi gryten. Fortsett å koke på svak varme.

Mens det koker, lages bollene. Visp egg i en bolle, tilsett persille, hakket hvitløk og strøkavring til en jevn masse. Lag boller på størrelse med egg og stek dem gyllenbrune i stekepannen med olivenolje. Når de er ferdig stekte, legges de oppi gryten. Kok det hele på svak varme i ytterligere tyve minutter.

Retten serveres varm, i dyp tallerken, sammen med brød!

# Chiatastic!

Chiafrøene er en suveren kilde til omega 3. De har høyt proteininnhold, er rike på kalsium og har høyt innhold av antioksidanter. Dette er noe alle bør ha i kjøkkenskapet sitt!

Jeg kom helt tilfeldig over disse frøene for 10-12 år siden, like etter at vi hadde flyttet til Spania. Det lignet på svarte quinoa og jeg trodde de skulle kokes. Prøvde meg litt frem med dem uten særlig hell og de ble liggende lenge i skapet før jeg kom over litt mer informasjon, og lærte å bruke dem mer med visdom. Nå i dag bruker vi chia flittig.

## Hva er chiafrø?

Chia er et lite frø, på størrelsen med et sesamfrø, kommer fra Mexico og vokser på åkere. Det var aztekerne som livnærte seg på disse frøene for mange hundre år siden.

Chiafrø er næringsrike da de inneholder mye antioksidanter, protein, kalsium, fiber og andre vitaminer og mineraler. Dessuten inneholder de MYE omega 3. Faktisk mer enn laks. Sammenlignet med andre frø så inneholder chiafrø 62,3% omega 3 fettsyrer. Linfrø inneholder 54,6%, gresskarkjerner 15% og valnøtter 5%. Og de har mer kalsium i seg enn

kumelk. Så for de som ikke vil bruke meieriprodukter for kalsiumbehovet, er chiafrø en meget gunstig matvare.

Chiafrø trekker til seg væske, opptil 12 ganger sin egen vekt i vann. De ligner litt på linfrø når de kommer i kontakt med væske og blir "slimete". De er gunstig for fordøyelsen grunnet det høye innholdet av fiber, og de legger seg ofte "tungt" i tarmen som gjør at man føler seg mett lengre. Genialt for et stabilt blodsukker, og fin for metthetsfølelsen for de som vil ned i vekt.

Sliter man med løs mage, er disse frøene også gode å spise da de trekker til seg væske i tarmen og hjelper med å bygge opp en slimhinne i tarmveggen som hemmer sykdomsfremkallende bakterier.

Chiafrø kan spises som de er ( gjerne blandet med væske), men det beste er å knuse frøene så mye som mulig for å få mest mulig tilgang på det sunne fett i frøene. Frøene kan knuses i en blender, kaffekvern eller morter. Og pulveret kan brukes direkte i maten, eller som en venninne av meg pleier å gjøre; ha det direkte på skiven, under pålegget.

Jeg pleier som oftest å lage en pudding. Da blander jeg chiafrøene med for eksempel mandelmelk og litt vanilje. Man trenger bare å røre litt i den hvert 5. minutt mens den står der og tykner. Etter 15-20 minutter er den ferdig. Og den holder seg i kjøleskapet i flere dager. Perfekt til brød, vafler, pannekaker, kaker, smoothie, frokostblandinger eller rett og slett som en liten dessert.

## En liten allergiadvarel:

Vær oppmerksom på at peanøtt- og sesamallergikere kan kryssreagere med chiafrø.

Så tommel opp for disse fantastiske frøene!

*Kosthold*

Av Melissa Thelwall Bjargo  
Melissa er utdannet kostholdsveileder. Hun drifter Helsekosten i Albir og skriver bloggen [melissaispania.no](http://melissaispania.no) i tillegg til at hun sitter i styret i klubben.

"Stadig har jeg folk som er innom meg i Helsekosten og vil ha råd for enten treg mage eller løs mage. Når jeg får høre litt mer, kommer det ofte frem at det er mye magesyre, luft i magen og magesmerter inne i bildet. Med andre ord, en mage som ikke fungerer som den skal!"



**Melissa Thelwall Bjargo**  
Kostholdsveileder

Visste du at ved å legge om kosten kan du resultere i å få mer energi, godt humør, bedre søvn, mer sexlyst, stabilt blodsukker, finere hud, bedre konsentrasjon, god fordøyelse og en stabil vekt

Ta kontakt for en veiledning med meg, eller meld deg på høstens kurs!  
[melissa@bjargo.com](mailto:melissa@bjargo.com)

## Spennende frø & korn

som med fordel kan innføres i det daglige kostholdet

### ❖ Quinoa

Quinoa er et frø fra Andesfjellene i Sør-Amerika. Den er rik på proteiner og er i slekt med spinatplanten. Frøet inneholder samtlige typer essensielle aminosyrer, samt kalsium, magnesium, jern og sink.

### ❖ Linfrø

Linfrø er som chia veldig rik på Omega 3. Frøet inneholder 55-60% omega 3 og rundt 18% omega 6. Linfrø er også rik på B1 vitamin og mineralene mangan, magnesium, fosfor og kobber. I tillegg er linfrø veldig fiberrikt (27%), og er derfor gunstig for fordøyelsen. Linfrø har et høyt innhold av liganer, et planteøstroge som har positiv virkning på kreft.

### ❖ Havre

Havre inneholder store mengder av kostfiberet betaglukan som er godt for fordøyelsen. Det bidrar til å senke LDL-kolesterol (det «dårlige» kolesterolet) og stabilisere blodsukkeret. Havregryn har dessuten mye kostfiber, sunt fett og rikelig med proteiner i tillegg til vitaminer og mineralene jern, magnesium, folat, sink og kalium.

### ❖ Solsikkefrø

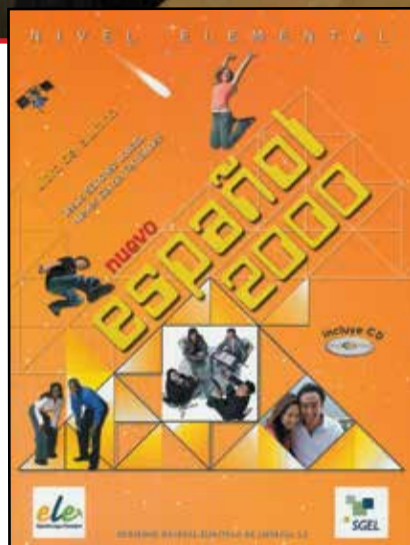
Solsikkefrø er rik på E vitamin, B1, B6 og folat og mineralene mangan, kobber, magnesium og selen. Solsikkeolje er den rikeste kilde til omega 6, linolsyre, med ca 65% av denne fettsyren og er en stor kilde til vegetabilsk matolje. Det er grunn til å passe på mengdene vi får i oss pga det høye nivået av omega 6. Ved daglig bruk av solsikkeolje vil det lett skape ubalanse mellom omega 3 og 6 i favør av omega 6 som er ugunstig for helsen.

### ❖ Sesamfrø

Sesamfrø er rik på kalsium og jern. I tillegg til magnesium og sink. Sesamfrø er også en god kilde til B1. Akkurat som linfrø er sesamfrø rik på liganer og fiber. Frøene er betennelseshemmende og kan hjelpe ved leddgikt.

Kilde: [www.balanseihverdagen.no](http://www.balanseihverdagen.no)

# Velkommen til spanskkurs med Raquel



Jeg heter Raquel Rodríguez Sánchez og er spansk lærer i den norske klubben. Jeg studerte historie ved universitetet Alcalá de Henares i Madrid, og i ettertid tok jeg ett år i pedagogikk ved universitetet i Alicante.

I 2003 flyttet jeg til Sverige med familien. Der begynte jeg å under-

vise elever ved en ungdomsskole. I 2006 flyttet vi tilbake til Spania, og her fortsatte jeg med spanskundervisningen. Den eneste forskjellen er at her er mine elever pensjonister fra Norden. Å arbeide med voksne er fantastisk fordi de er veldig disiplinerte, de hører etter og har en veldig fin form for humor. Det er veldig motiverende for en lærer å ha elever som viser interesse.

For å lære et språk er det viktig:

- å ha interesse
- å ha det moro i klassen
- å kunne praktisere språket

Det siste punktet er veldig vanskelig for mine elever da nordmenn som bor i Spania stort sett omgås andre nordmenn, noe som gjør at de ikke får praktisert språket. Jeg anbefaler alltid å bli med på aktiviteter sammen med spanjoler, som å gå turer, synge i kor eller lære å male. Det er også vanskeligere å lære språk jo eldre

du blir fordi man glemmer lettere. Leger anbefaler dog folk over 50 år å lære et språk da dette holder hukommelsen og hjernen i trim. Uansett, til tross for enkelte vanskeligheter, er det en fornøyelse å kunne forstå en spanjol når du er på markedet, i banken, på posten og for å bedre kunne forstå spansk kultur og lynne.

Spansktimene er delt inn i forskjellige grupper, fra grunnleggende til samtalegrupper. Det aller viktigste for meg er at elevene har det gøy mens de lærer og at det er en avslappende atmosfære i klassen. Det spiller ingen rolle om man lærer fort eller sakte, det viktigste er å delta.

Du er herved hjertelig velkommen til å være med på spanskkurs!

Hilsen Raquel

## Elevenes erfaringer med spanskundervisningen

Jeg har fulgt spanskkursene til Raquel Rodríguez i mange år, og har blitt meget bedre til å forstå og snakke spansk. Raquel har en humoristisk og god måte å undervise på. Hun er pedagogisk og dyktig. Jeg kan anbefale hennes spansk-klasse.  
Jan Nielsen

Jeg begynte i Raquels klasse i 2011. Den første tiden var litt vanskelig fordi jeg måtte omstille meg til å motta undervisning etter et langt arbeidsliv med ansvar og myndighet. Jeg setter stor pris på Raquels måte å undervise på, hun kan "takle" alle type elever med et smil. Per dags dato gleder jeg meg hver gang jeg skal ha spanskundervisning. Jeg synes vi lærer mye.  
Ruth Astrid

Jeg synes at undervisningen er preget av humor. Vi er blitt en sammensveiset gjeng som er trygge på hverandre. Mitt problem er at jeg ikke lærer så fort som før- og at jeg glemmer fortore (det er vel en av grunnene til at jeg tar dette kurset). Spansk er ikke helt enkelt, men morsomt å lære. Undervisningen er variert og grundig.  
Hans Henrik

Vår gruppe er meget trivelig. Læreren er meget dyktig. Etter flere vintre har jeg lært ganske mye. I blant har det kanskje vært vel mye grammatikk og litt mindre konversasjon. Men denne sesongen har det bedret seg. Vi får mange spennende hjemmeoppgaver.  
Elsa Østermann

To timer med undervisning er nok. Undervisningen er variert og jeg synes jeg har hatt utbytte og har lært mye spansk. Det er et godt miljø i gruppen og Raquel er flink til å undervise. Hun er dyktig og gjør oss trygge til å snakke spansk.  
Gerd Lindås

Klasse 0 i spansk med Raquel passer mitt nivå svært godt. Læreboken ser ut til å være systematisk og godt lagt opp. Det er svært bra at den bare er på det språket som læres. Raquel er en god lærer på mange måter:  
- blid - har humor - er tålmodig - lar alle komme til orde - snakker mest spansk i undervisningen, noe jeg mener er positivt.  
To timer per gang må til for at vi skal bli slitne nok til å lære noe.  
Karin Ingebrigtsen

Jeg synes kurset er interessant og lærerikt. God lærebok. To timer går veldig fort. Det er bra med lekser, så vi må arbeide hjemme. Raquel er en inspirerende lærer. Terningkast 6!!!  
Sissel Røys



**Bruk medlemskortet ditt aktivt!**  
Benytt fordelene!  
For mer informasjon, se medlemsfordelene bakerst i bladet.  
Det er mye penger å spare på å være medlem i klubben!



## Kunstgruppen Costa Blanca 93

Månedens  
utstiller i  
**APRIL**  
Cecilie Krohn-Holm  
Vosschmidt



Så lenge jeg kan huske, ble det tegnet og malt hjemme hos oss. Både mor og far var med i flere malegrupper og koste seg med det. Far eksperimenterte og mor malte natur, enten hun plukket blomster og malte porselen rett fra hva hun så, eller hun var fascinert av oliventrestammer som knøt seg til de merkelige former. Selv syntes jeg det var kjedelig når jeg måtte sitte modell for dem, men senere skjønte jeg så altfor godt selv den konsentrerte problematikken som ligger i det å gjengi en menneskek-

ropp. Tegning og maling dreier seg jo først og fremst om det å se.

Jeg var voksen da jeg endelig hadde «fritid» nok til å kunne ta to år med Tegning, Form og Farge på Elisenberg i Oslo. Min datter hadde da allerede gått de samme to årene for å tegne, og Runa, eldste barnebarnet på 22, har ett år med kunst hvor hun var opptatt med video og foto. Før jeg imidlertid kom så langt, hadde jeg arbeidet med tre, sten, leire, sølv og tekstil og hadde blant annet noen hyggelige år på Bærum kommunes

kveldsskole hvor jeg underviste i frihåndsbroderi og applikasjon. Tekstilarbeider i forskjellig form har jeg fortsatt med hele tiden, ved siden av at jeg som regel har tegneblokken klar ved TV'en. Jeg bor fast i Spania og her er jeg med i en malegruppe og maler dessuten fast en gang i uken i Altea; der tegner vi også etter modell fra tid til annen.

To år på rad har jeg vært i Portugal på en ukes malerkurs hos Emily Ball, og gleder meg allerede til nok en uke hos henne i september. Der foreligger

det utfordringer i både akryl og olje og spark i baken om vi ikke strekker oss så langt vi kan. Slike spark er nødvendige for meg som fra naturen av er doven.

I det siste har jeg eksperimentert litt med akvarell malt på kartong – en helt annen opplevelse enn å sette farven på akvarell-papir. Det vil jeg nok fotsettemed en stund til her hjemme samtidig som jeg maler olje i Altea. Går det for lenge før jeg kan male eller tegne i fred, blir jeg angstbiter og er ikke grei å ha i hus.

www.dnkcbl.com

## Kunstgruppen Costa Blanca 93

Månedens  
utstiller i  
**MAI**  
Urszula Michaliszyn  
Fiske



Den polske hobbykunstnerinnen flyttet fra Polen til Norge i 1987. Hun er gift med en norsk mann.

- I Polen gikk jeg på kunstgymnas og avsluttet som dekoratør. I 2002 flyttet jeg med familien til Spania. Etter 30 år fullførte jeg min drøm om å male. I 2 år malte jeg på Casa Cultura i Alfaz del Pi. De siste 6 årene har jeg vært med i en internasjonal malergruppe i Forum. Min første utstilling hadde jeg på Casa Cultura med kunstgruppen i DNKCB.



### Har du prøvd Klubbens Rekesmørbrød?

Klubbkaféen kan ellers friste med forskjellige typer smørbrød og Sildefallerken med tre sorter sild. Selvsagt har vi også nystekte vafler!

Åpningstider: 10-14  
(15 på fredager)  
tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra  
ca 17.30

Hjertelig velkommen!

www.dnkcbl.com

**Spesialist i implantater**

24 timers personlig oppfølging med norsk personell av implantatpasienter

Gratis konsultasjon og prisoverslag

Implantater og kirurgi  
Allmennpraktikk  
Regulering  
Rotfylling  
Proteser  
Estetikk

**Tannlegen for nordmenn  
GODKJENT AV HELFO**

Av. Marina Baja 19, Local 2 - La Nucia Tlf./Fax: **96 587 08 68**  
www.marfil-smiles.com info@marfil-smiles.com  
NØDNUMMER 630 166 717 - 659 400 057

¿Que Pasa?

- Ta 1 år eller 13 i Spania!  
Norsk grunnskole og VGS



Den Norske Skole Costa Blanca  
[www.costablancaskole.com](http://www.costablancaskole.com)



HUSET DITT SKAL DU BO I,  
LA MARKEDSLEDEREN TA VARE PÅ SIKKERHETEN

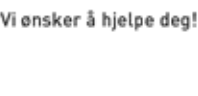
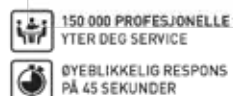
Beskytt huset ditt året rundt, så du kan glede deg over det når du måtte ønske.



FRA **1,-€** PR. DAG

og nå:  
**4 sensorer  
med 50% rabatt**  
for lesere av  
¿Qué\_Pasa?

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:



IKKE VENT, RING OSS PÅ **902 022 981**

Vi ønsker å hjelpe deg!



Tilbudet gjelder til 31. juli 2016. Hovedabonnement. Ring oss for nærmere priser.

Bernabeu  
LEGAL  
ADVISORS

Bufete Internacional

Vi snakker ditt språk



Vi vil bli kjent med deg

Vi er et internasjonalt advokatfirma. Men det viktige er at du alltid får direkte kundebehandling av din advokat. Så enkelt er det, uten mellomledd.



INTERNASJONALT ADVOKATFIRMA  
INTERNATIONAL LAW FIRM

Av de l'Albir, 155 · local 3 · 03581 · Alfàs del Pi · Alicante · España  
Mobiltelefon: (+34) 639 410 008  
Tlf.: (+34) 966 364 049 ·  
E-post: [info@bernabeulegaladvisors.com](mailto:info@bernabeulegaladvisors.com)  
Nettside: [www.bernabeulegaladvisors.com](http://www.bernabeulegaladvisors.com)

Gratis parkering for kunder



## Er du en lesehest?

I bodegaen finner du et rikholdig bibliotek. Genrene spenner fra norske og utenlandske klassikere, til reiseskildringer, biografier, krim og spenning.

Alle helårs medlemmer av Klubben kan låne bøker når de måtte ønske, helt gratis! Du finner frem de bøkene du ønsker å låne og tar dem med deg bort til bordet ved utgangen. Der ligger det en «låneprotokoll», og der fører du inn ditt navn og medlemsnr, samt dato og navn på de bøker du har lånt. Etter endt lånetid, leveres bøkene tilbake, du legger dem på bordet. Biblioteksansvarlige

vil så føre inn tilbakeleveringen, og sette bøkene på riktig plass i hyllene.

Rett utenfor bodegaen finner du også an hylle med «kjøpebøker». Du velger den eller de man ønsker å kjøpe, og legger 1,- euro pr. bok på bøsken, evt betaler til Klubbverten.

Har du bøker hjemme du har lest, og som du tror andre kan ha glede av – lever dem gjerne inn til klubben, enten for salg, eller til komplettering av biblioteket!

God lesning!

## Cantamos underholdt på generalforsamlingen



Koret Cantamos underholdt på årets generalforsamling, som fant sted 7. mars på Hotel Kaktus i Albir. 4-5 sanger ble fremført før generalforsamlingen startet.

Cantamos opptrer med sitt repertoar på forskjellige steder i Albir og Alfaz del Pi.

Er du en sangfugl og ønsker å delta i kor, ta gjerne kontakt med gruppeleder for mer informasjon.

Internett med høy hastighet  
fra 29,90 euro pr. mnd.  
Ingen bindingstid

Fasttelefon med 200  
min. gratis tellerskritt  
for 9,99 euro pr. mnd.

Ring utlandet med mobilen  
fra 3 cent pr. min

Alle priser eks. IVA

Den Beste: Support - Service - Teknologi

**NIPZONA**

Betaler du for mye?  
Internett / Telefoni / TV  
Midlertidig abonnement  
Kontakt oss for løsninger, vi kan hjelpe deg!

NY 4G

Nå 10 år i  
Spania

Wipzone Network S.L.  
C/ Pau Casals, 5  
03561 EL ALFAR  
965018000  
www.wipzone.es

## Petanca-interesserte

## Costatrimmere



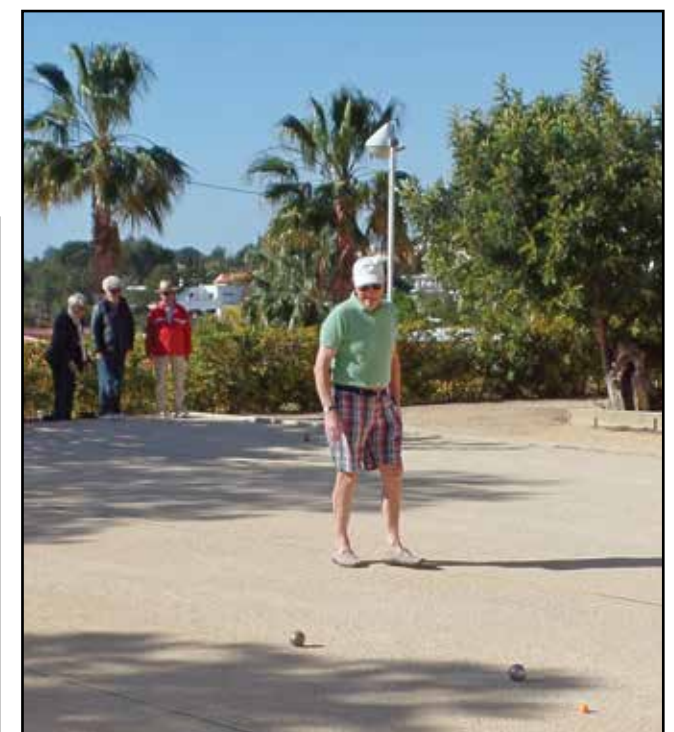
Hver lørdag kl. 10.00 stiller spreke Costatrimmere opp i Skandinaviaparken, eller Parque Escandinavia, som ligger rett overfor Alfaz del Pi retning La Nucia. Felles for de glade trimmere er at de har petanca som interesse.

Vi er mellom 15 og 25 spillere som blir delt i lag på 2 og 3 personer. Hvert lag har 6 kuler hver. Det er loddtrekning om banene, der 2 og 2 lag møtes. Det spilles 2 omganger. Første lag som oppnår 13 poeng vinner omgangen. Totalt disponerer vi 11 baner.

Etter den "harde" kampen går vi til kiosken i Skandinaviaparken og koser oss med noe godt å drikke.

Ønsker du å være med, er det bare å møte opp med kuler.

Hilsen Harald





## Spansk aften *Musikk møter vin*

Nærmere 80 medlemmer møtte opp da Klubben inviterte til "Spansk Aften - Musikk møter vin" på palmesøndag. Pianisten Siegmund Watty hadde skreddersydd et musikkprogram for 5 av vinene til Casa Vital, som vi fikk smake på. Åge Folkestad presenterte både sine røde og hvite viner for oss. Den mest spennende vinen var imidlertid den nye blå, som smakte aldeles nydelig. Den passer utmerket som terrassevin og er også god til fiskeretter. Det ble anledning til kjøp/bestilling av de ulike vinene for en rimelig penge før vi dro hjem. Noe de fleste benyttet seg av. Samtlige viner blir bestillingsvare på Vinmonopolet fra 1. juli.



## Kjempepopulær strikkekafe



Garnnøster og strikkepinner er fast inventar i bærenettet når kreative damer møtes i klubben hver torsdag klokken 11.00. Her går både strikketøy og snakketøy for full rulle. Det er plass til flere, så er du interessert kan du henvende deg til Tove i hobbygruppen.



## Bli med på klubbblunsj

Den første torsdagen i måneden arrangerer klubben klubbblunsj. Den blir holdt på forskjellige restauranter hver gang. Vi velger alltid en restaurant i nærområdet som har kapasitet, for vi pleier å bli ganske mange. Flere titalls medlemmer melder seg på klubbblunsjen. Og selv om vi prøver å velge steder med god plasskapasitet, så hender det at det blir utsolgt. Vi anbefaler derfor å være tidlig ute med påmeldingen. Sist var vi på El Italiano i Altea. Neste (7. april) blir på Sol y Luna i Alfaz del Sol.



## Er du filminteressert?

Vi er en gruppe klubbmedlemmer som en gang i uken (hver torsdag kl. 17.45) samles til en liten og uformell filmaften. Aktuelle filmer vises oppe i annen etasje der vi har storskjerm og blendingsgardiner. Det blir satt ut et tyvetalls stoler. Vi ser film og koser oss med noe å tygge på fra kafé'en. Ta gjerne kontakt med klubben for å være med på filmkveldene.

## Moro med quiz

Hver onsdag kl. 19.00 er det Quizkveld i Klubben med forskjellige spørsmål i almennkunnskap. Som oftest er vi mellom 40 og 50 deltagere delt inn i lag på fire og fire. Kommer du alene, finner vi alltid et hyggelig bord til deg! Synes du ikke at du er noe flink, er du ikke alene om det! Uansett er det som oftest en annen på bordet som kan svaret! Quizkveldene er sosiale, lærerike og hyggelige! Vi serverer alltid wienerpølse og lompe (eller brød) disse kveldene, så middagsvalget blir jo også enkelt!

Velkommen!



P.S. Følg med på e-postene fra Klubben om når quiz'en avsluttes for sommeren.

# sol y luna

Restaurante - Café - Bar

Norske spesialiteter og god spansk mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfaz del Sol

03580 - Alfaz del Pi

+ 34 965 88 96 49

<https://www.facebook.com/restaurantsolyuna>

[info@restaurantesolyuna.com](mailto:info@restaurantesolyuna.com)

Nye eiere fra juli 2015



**Festarrangement av forskjellig slag**  
**Mat til å ta med seg**

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud



**TERRASSEGLASS**  
**UTEN VERTIKALE KARMER**



ALLE TYPE PRODUKTER

AV ALUMINIUM

TAK (FAST OG FLYTTBART)

STORT UTVALG AV PRODUKTER

FABRICA - ALMACEN - EXPOSICION Y VENTA

Pol. Industrial "La Alberca" - C. Benimantell Nº 28 - 03530 - La Nucia - Alicante

Tel.: 966 89 70 31 - Fax: 966 87 08 07 - Mob.: 661 85 61 72

[www.cerramientossanjorge.com](http://www.cerramientossanjorge.com) - [info@cerramientossanjorge.com](mailto:info@cerramientossanjorge.com)



Restaurante Nuevo Alcázar

Cocina selecta y creativa

Hacemos todas sus fiestas privadas

C/ Argentina 2 La Nucia

Rotonda nr.6

**965 873 208**

[www.nuevoalcazar.com](http://www.nuevoalcazar.com)

"The Future of Medicine Today"



**Dr. Tertit Handberg**

er spesialisert innen alternativ  
medisin; akupunktur,  
e-Lybra 9 – digital bio resonans,  
magnettrommel og håranalyse

C/ manises 3 i Urb. Alfaz del Sol

Post/Correo: Apt 259, 03580 Alfaz del Pi

Tel. **966 814 024**, Mobile **696 711 359**

[dr.tertit@handberg.net](mailto:dr.tertit@handberg.net)

**VIVOOD**  
**LANDSCAPE**  
**HOTEL**

Benimantell  
Valle de Guadalest, Alicante

Hotel Kun for Voksne



[www.vivood.com](http://www.vivood.com)  
[reservas@vivood.com](mailto:reservas@vivood.com)  
**96 631 85 85**

Prøv også vår  
**Restaurant**  
& Lounge Bar



[@VIVOODhotels](https://twitter.com/VIVOODhotels) [f VIVOOD](https://www.facebook.com/VIVOOD) [VIVOODhotels](https://www.instagram.com/VIVOODhotels) **VIVOOD Landscape Hotels** Ctra. Guadalest-Alcoy, 10, 03516. Benimantell, Alicante, SPAIN



**SALUS**  
**ALBIR**

**NORSK LEGESENTER**

Centro Médico Salus Albir  
Legesenter-Allmenmedisin og Spesialister

- Hjertespesialist (Dr. López)
- Øyespesialist (Dr. Paredes)
- Fotspesialist (J.M. Martín, Rubén Lorca)
- Fysioterapi/ Osteopati/ Akupunktur/ Trening
- Røntgen
- Allmenmedisin

**GRATIS 24 TIMERS**  
Nødtelefon med  
Norsktalende Personell  
**900 380 580**

Legg til [www.centromedicosalusalbir.com](http://www.centromedicosalusalbir.com) på din liste  
over favoritter og ha nytte av vår informasjon og  
nyheter om legesenteret

[www.centromedicosalusalbir.com](http://www.centromedicosalusalbir.com)  
[info.albir@clinicabenidorm.com](mailto:info.albir@clinicabenidorm.com)

Avenida del Albir, 78 03581 EL Albir  
**96 686 86 38**

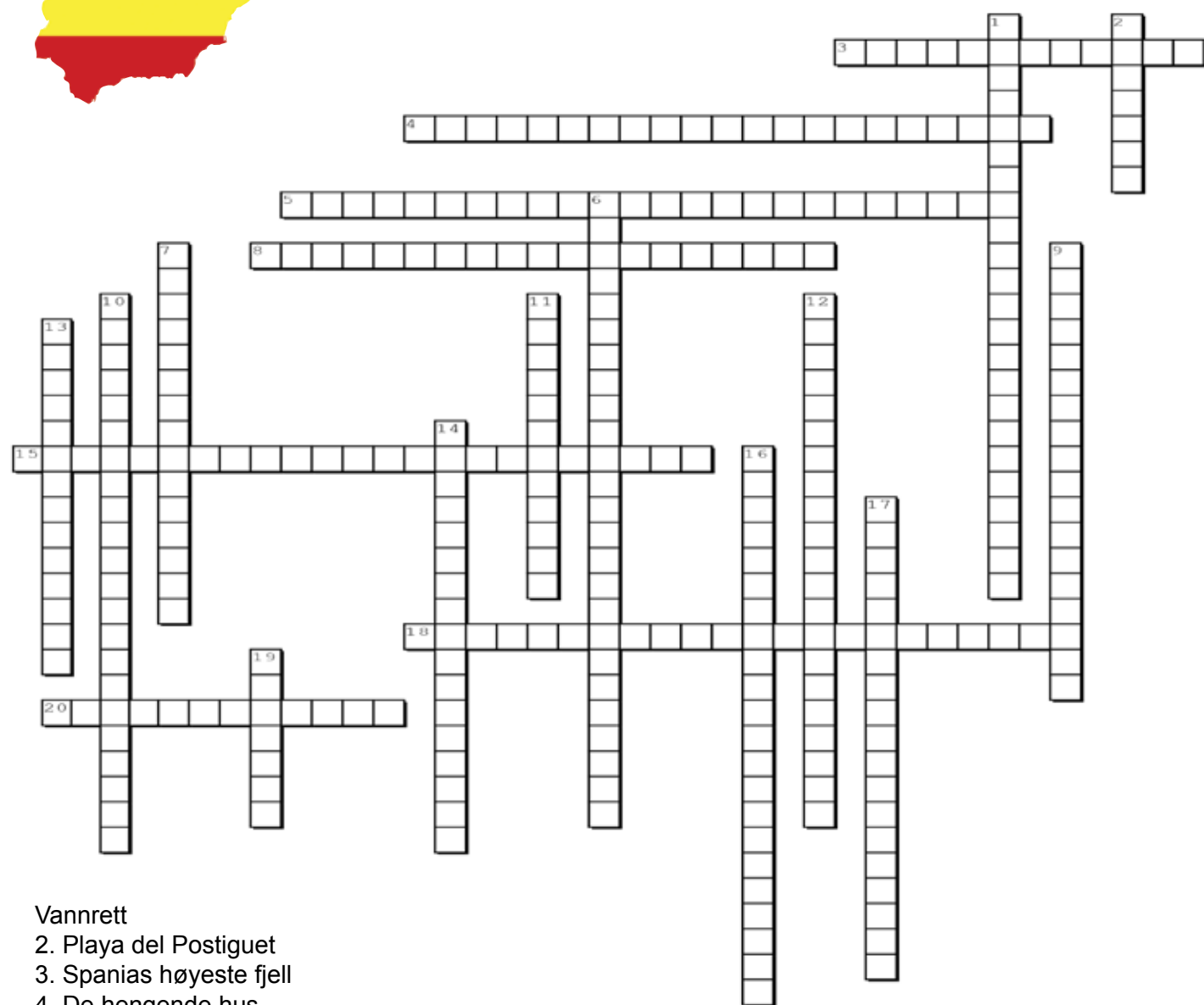
[www.clinicabenidorm.com](http://www.clinicabenidorm.com)





## Hvor ligger...?

Severdigheter, steder, byer og regioner i Spania.



Vannrett

2. Playa del Postiguet
3. Spanias høyeste fjell
4. De hengende hus
6. Hovedstaden i Andalucía
7. Provins i La Mancha
8. Europas høyeste hotell
10. Andratx
11. Jardines de Generalife
13. Museo Thyssen-Bornemisza
14. Parque Güell
16. Teatro Museo Dalí
17. Puerto Banús
18. Paseo de las estrellas
19. Logroño
20. Vinområdet Jumilla

Loddrett

1. Romernes 'verdens ende'
5. Spanias minste bosatte øy
9. Teatro Collado
12. Castillo San Servando
15. Teatro Chapí

## En siste kakebit

En eldre mann lå for døden i senga si da han gjenkjente aromaen til konas chocolate chip cookies, favorittbaksten hans. Han ønsket seg så inderlig en siste kakebit før han døde, så han rullet seg selv ut av senga, krabbet og slepte seg selv ned trappa til kjøkkenet hvor kona hadde et brett med kaker på bordet og var i ferd med å legge et nytt brett inn i ovnen.

Med de siste gjenværende kreftene han hadde klarte han å klatre opp på en kjøkkenstol før han sank sammen over kjøkkenbordet og strakk hånden ut for å fiske fram en varm kake.

Kona spant rundt, klasket mannen på hånda med tresleiva og sa, «Ikke rør dem. De er til begravelsen.»

## Blond ektemann

En blond mann kom tidlig hjem fra jobb og hørte noen rare lyder som kom fra soverommet. Han løper opp trappa og inn på soverommet for å finne kona liggende naken på senga svett og andpusten.

«Hva er det som skjer her?» spør han.

«Jeg har et hjerteinfarkt,» gråter damen.

Han løper ned og griper telefonen, men idet han skal ringe 113 kommer den fire år gamle sønnen hans bort til han og sier, «Pappa, pappa! Onkel Jon gjemmer seg i skapet ditt og han har ingen klær på seg!»

Mannen slenger på røret og stormer opp trappa og inn på soverommet forbi den skrikende kona og river opp garderobedøra hvor han finner broren sin sittende helt naken.

«Din råtne jævel,» sier ektemannen. «Kona mi har hjerteinfarkt og du løper bare rundt naken og skremmer barna!»



## Polititips

«Hallo, er dette politiet?»

«Ja, det er det. Hvordan kan jeg hjelpe deg?»

«Jeg ringer for å rapportere naboen min, Ronny. Han gjemmer dop i veden sin.»

«Takk for tipset min gode mann, vi skal undersøke det med en gang.»

Den neste dagen kommer politiet i store styrker til huset til Ronny og søker gjennom hele huset og videre til vedskjulet. Med skarpe økser åpner de opp alle vedkubbene, men finner ikke noe dop. Bannende drar de fra Ronnys hus, da telefonen ringer hos Ronny.

«Kom politiet?»

«Jepp...»

«Kløyvde de all veden din?»

«Stemmer...»

«Gratulerer med dagen, kompis!»

**Duer**  
Hvilke duer kan ikke fly?  
Vinduer!

## Sykemelding

Eleven som ringer til skolen en morgen:

- Jeg tror det er best sønnen min blir hjemme idag. Han er ikke riktig frisk.
- Jaha, hvem er det som ringer?
- Det er faren min....



## Kuhorn

Vet du hvorfor kuene har horn?

Fordi det ser for dumt ut med rundstykker!

## Snegler

Hvorfor spiser spanjolene så mye snegler?

For de liker ikke hurtigmat!

## Humørsyk kake

Hva kaller man en humørsyk kake?

En kake med gla-sur!

SVAR PÅ  
KRYSSORDET

20. Murcia
19. Rioja
18. Albi
17. Marbella
16. Figueres
14. Barcelona
13. Madrid
11. Granada
10. Mallorca
8. Benidorm
7. Albacete
6. Sevilla
4. Cuenca
3. Tenerife
2. Alicante
- Vannrett
15. Villena
12. Toledo
9. Madrid
5. Tabarca
1. Galicia
- Loddrett

## KONTAKTINFORMASJON

### GRUPPENE

| Gruppe:         | Kontakt/Leder:        | Telefon:    | E-mail:                   | Web: |
|-----------------|-----------------------|-------------|---------------------------|------|
| Costatrimmen    | Dorrit Møller         | 630690163   | dorritgnist@gmail.com     |      |
| Cantamos        | Christine Urschel     | 619 926 289 | christinenews@hotmail.com |      |
| Visens venner   | Anfinn Padøy          |             | anfinn.padoy@online.no    |      |
| Lyrikkgruppen   | <b>søker ny leder</b> |             |                           |      |
| Filosofi I      | Sidsel Sparre         | 617 664 143 | kreativ21@hotmail.com     |      |
| Bridge          | Vigdis L'Orsa         |             | vigdis@lorsa.se           |      |
| Kunstgruppen    | Svein Milford         | 622 302 409 | kunstgruppen93@gmail.com  |      |
| VinoGastro      | Jørgen Juel-Larsen    | 629 324 298 | leder@vinogastro.com      |      |
| Fotogruppen     | Bjørn H. Kristiansen  | 616 575 455 | fotogruppen@dnkcb.com     |      |
| Helse og Sosial | <b>søker ny leder</b> |             |                           |      |
| Historiegruppen | Vigdis L'Orsa         |             | vigdis@lorsa.se           |      |
| Costagolfen     | Lars Mølsæter         | 693 749 316 | costagolfen@gmail.com     |      |
| Hobbygruppen    | Tove Thorstensen      | 699 739 955 | hobbygruppen@dnkcb.com    |      |
| Seniornett      | Björg Kaspersen       |             | seniornett@dnkcb.com      |      |

### NYE MEDLEMMER

|                         |                                 |                              |                           |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Lise Fløistad           | Maria Leirdal                   | Grethe Drottningsvik         | Tony Svensson             |
| Jan-Erik Johansen       | Ellen Marie Hasle Jensen        | Nina S. Rønn                 | Juan Adrian Martinez Espi |
| Isabel Montoro Martinez | Francesca Angela Fedøy          | Runa Kristina Amine          | Jan Helge Bråten          |
| Bård Reidar Førre       | Per Stensland                   | Svein Drottningsvik          | Sylvia Kjellsen           |
| Elin Irene Trondsen     | Urszula Michaliszyn Fiske       | Caroline Bjälstam            | Ida Marie Nielsen         |
| Gustav Madsen           | Lisbeth Teistung                | Silje Lyng                   | Eva Lisa Torkildsen       |
| Janne Kvåle             | Ragnhild Øvreseth Nilsen        | Ingunn Cecilie Warpe Carlsen | Morten Torkildsen         |
| Per Kvåle               | Bjørn Erik Scharning            | Gerd Uhre Hartvigsen         | Gro Gram-Knutsen          |
| Tor-Kristian Lindrupsen | Sonja Helene Wold               | Per Aksel Linnestad          | Thorstein Ingebrigtsen    |
| Vasile Vladescu         | Francisco Manuel Galiana Pineda | Unni Linnestad               |                           |
| Idar G. Reigstad        | Arne Krog Søberg                | Susanne Vendsalu             | Til sammen 42             |

### BEDRIFTSMEDLEMMER

- ♦ Bodegas Enrique Mendoza ♦ Toldos Costa Blanca
- ♦ Fysiakos ♦ Servicios de Mountever S.L. ♦
- Solgruppen ♦ Hospital Clinica Benidorm
- ♦ Flex Gallery

### KLUBBSPONSORER

- IMED Levante ♦ Costa Blanca Physiotherapy ♦
- Bricol ♦ Nordic HD S.L.
- ♦ Den Norske Skolen Costa Blanca

Se aktivitetsplan på våre hjemmesider [www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com), eller i magasinet **Aktuelt Spania**

#### UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

##### MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 til 14.00.  
Cantamos - koret møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.  
Costatrimmen: Langtur kl. 10.00, Korttur kl. 10.30. [Costatrimmen.com](http://Costatrimmen.com)  
Oppmøte ved den store parkeringsplassen ved parken.  
CostaGolfen: kl. 10.30 på drivingrangen i Albir, kl. 12.30 på Las Rejas i Benidorm.  
Se [www.costagolfen.com](http://www.costagolfen.com) for mer informasjon.

##### TIRSDAG:

Bassengtrening kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.  
Bridge i Klubben tirsdag og torsdag kl. 17.30.  
Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag  
Annenhver tirsdag, Visens Venner kl. 11.00

##### ONSDAG:

Costatrimmen tur kl. 10.30 [www.costatrimmen.com](http://www.costatrimmen.com)  
Quiz kl. 19.00.

##### TORSdag:

Trim "Kom deg i form" kl 11.00 i klubben  
Strikkekafé kl. 11.00.  
Bridge 17.30

##### FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00

Aktivitetene avsluttes for sesongen i løpet av april. Se [www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com) for mer informasjon.  
Åpningstider i Kaféen: 10-14 (15 på fredager) + tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

Har du fått eller endret e-post el. telefonnummer, husk å gi beskjed til kontoret via e-mail: [info@dnkcb.com](mailto:info@dnkcb.com)

## RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

### ELEKTRISK

5% på varer hos Llinares Elektrisk (gjelder ikke tilbudsvarer), C/Escoles, Alfaz del Pi.

### SKJØNNHET

10% Frk. Storemyr, dame- og herrefrisør i Alfaz del Sol.

5% "beycan beautycenter" (gjelder ikke for tilbudspakker), C/Federico García Lorca 38, (vis a vis Marianne-tours), Alfaz del pi. Tel: 966814527

10% Peluquería benedicta (frisør) Calle Olivos 4, Altea Tel: 693 699 443

### HELSE

20% Optica Mediterranea. Avda del Albir 52, Albir. Tel: 966867370. Gratis hørseltest og 5% rabatt på høreapparat. C/Principes d'Espanya 17, Alfaz del Pi. Tel: 965887872.

20% Euro Optica, Avda. País Valencia 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

10% Optica Kristal, C/Federico García Lorca 7, (vis a vis Ayuntamiento), Alfaz del Pi. Tel: 965744992

20% Centro Optico Alfaz, C/Federico García Lorca 50, Alfaz del Pi. Tel: 965887166

10% hos Ortopedia Vital Esport (ikke på tilbudsvarer). GRATIS hørselstest. GRATIS bh ved kjøp av protese for bad. Avda. Beniardá i Benidorm. Tel: 966805301 el. 615397472

10% vannrensesystem og/el. dusjfilter. Klaus Wittrup Tel: 672493452

15% på behandlinger ved Costa Blanca Physiotherapy. Calle de Narciso Yepes 4 ved golfbanen i Albir. Tel: 966867178 el. 622249341

10% ved Helsekosten i Albir. Calle Pau Casals 7. Tel: 96 686 68 89

10-20% rabatt ved Hospital IMED Levante. Tel: 966 87 87 87

10% på listepris på langtidsleie av leiligheter i Alfaz del Sol til helårsmedlemmer. Tel: 96 686 07 59

10% på konsultasjoner ved Medisol. Av. País Valencia 27, Villajoyosa Tel: 966 820 116

### BOLIG OG HAGE

10% SOS Piscinas på klorprodukter til svømmebasseng. Camino viejo Altea 27, 100 m fra slottet i Alfaz. Tel: 664273170

10% hos Bart, renovering, flislegging, rørlegger, maler. Snakker engelsk og tysk. Tel: 697404999 el. 966446949

5% jernvarebutikken Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir (vis a vis Mercadona). Tel: 966864205

20% Gartner / hagearbeid. Snakker engelsk, tlf: 650361026 / 669635904

### FRITID

10% Casa Lis i Calle Joaquin Turina 4, Albir. Tel: 966864522

10% hos restaurant Finca Rustica, Finca Martina, La Nucía. Tel: 965873174

Gratis dessert når du spiser a la carte ved Restaurante El Jardin i Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

20% pa reiseforsikring hos Poli&Fani Correduría de Seguros. Avda. Alfonso Puchades 18, local 2, Benidorm. Tel: 965867516 663093702

10% hos Restaurante Casa Vital i Altea. Calle Salamanca i gamlebyen. Tel: 965840936

20% hos Seguros Catalana Occidente på hus- og bilforsikring, og livs- og sykeforsikring. Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

10% på alle Fred Olsen Cruises ved bestilling hos BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, epost: [info@beniconnect.com](mailto:info@beniconnect.com)

10% hos Restaurante Juan Abril på strandpromenaden i Altea. Gjelder

kun a la carte. Tlf: 965 84 37 22

Timepris 25€, og 10% på deler hos Boxes bilverksted i Alfaz, rett ovenfor kirkeplassen.

10% Terminal Parking flyplassparker- ing. Se deres hjemmeside: [www.terminalparking.es](http://www.terminalparking.es)

10% Royal Parking Alicante flyplass Kort- og langtids parkering [www.royalparking.es](http://www.royalparking.es)

10% hos VG Abogados, advokat José Antonio, tel: 650 80 43 87

10% hos skredder Juan Narro på skreddersydde klær etter mål. Partida Cap Blanc 64, Altea Tel: 965 843 671

10% hos Calza-t på skotøy. Gjelder ikke tilbudsvarer. Cl. Herrerías 17, Alfaz del Pi Tel: 699434932

10% på alt av sykler i Sykkelbutikken i Alfaz del Pi, Avda Pais Valencia 32. Tlf: 965 88 79 92

### DIVERSE

20% Gestora Angela López, revisortjenester / rådgivning skatter / avgifter m.m. Snakker engelsk. C/Ferrería 32, loc. B, Alfaz del Pi. Tel: 965887037 / 669635904

10% Benioffi på kontormateriell. Utsalg i C/Beniardá 13, bygg 1a, La Alberca industriområde i La Nucía. Tel: 966895151/966896343 [benioffi@benioffi.es](mailto:benioffi@benioffi.es)

10% Ask & Embla i Altea y Albir

**Kun ved fremvisning av gyldig medlemskort!**

## DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL

### ELECTRICIDAD

5% en la tienda Llinares (no acumulable con otras ofertas), C/Escoles, Alfaz del Pi.

### BELLEZA

10% Frk. Storemyr, peluquería hombre/mujer en Alfaz del Sol.

5% "beycan beautycenter" (no acumulable con otras ofertas), C/Federico García Lorca 38, (vis a vis Mariannetours), Alfaz del Pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte  
Calle Olivos 4, Altea  
Tel: 693 699 443

### SALUD

20% Optica Mediterranea.  
Avda del Albir 52, Albir. Tel: 966867370.  
Gratis audio revisión y 5% en aparatos audio. C/Principes d'Espanya 17, Alfaz del Pi. Tel: 965887872.

20% Euro Optica, Avda. País Valencia 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

10% Optica Kristal, C/Federico García Lorca 7, (vis a vis Ayuntamiento), Alfaz del Pi. Tel: 965744992

20% Centro Optico Alfaz, C/Federico García Lorca 50, Alfaz del Pi. Tel: 965887166

10% Ortopedia Vital Esport (no acumulable con otras ofertas). GRATIS test de audio. GRATIS sujetador con compra de prótesis mamarias para baño. Avda. Beniardá i Benidorm.  
Tel: 966805301 el. 615397472

10% Klaus Wittrup, filtro de agua para ducha y/o depuradora de agua.  
Tel: 672493452

15% en tratamientos en Costa Blanca Physiotherapy.  
Calle de Narciso Yepes 4 al lado del golf en Albir.  
Tel: 966867178 el. 622249341

10% Helsekosten en Albir. Calle Pau Casals 7.  
Tel: 96 686 68 89

10-20% en Hospital IMED Levante. Tel: 966 87 87 87

10% en consultas Medisol.  
Av. País Valencià 27, Villajoyosa  
Tel: 966 820 116

### CASA Y JARDIN

10% en alquiler de pisos para larga temporada en Alfaz del Sol.  
Tel: 96 686 07 59

10% SOS Piscinas en productos de cloro para piscina. Camino viejo Altea 27, 100 m del castillo del Conde de Alfaz. Tel: 664273170

10% Bart, renovación, losas, fontanería, pintura. Habla inglés y alemán. Tel: 697404999 el. 966446949

5% Ferretería Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir (vis a vis Mercadona). Tel: 966864205

20% Jardinero.  
tlf: 650361026 / 669635904

10% Casa Lis, Calle Joaquín Turina 4, Albir. Tel: 96686452

### OCIO

10% Restaurante Finca Rustica, Finca Martina, La Nucia.  
Tel: 965873174

Gratis postre comiendo a la carte en Restaurante El Jardín en Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

10% Restaurante Casa Vital en Altea. Calle Salamanca en casco antiguo. Tel: 965840936

10% en cruceros de Fred Olsen Cruises comprándolos en BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, correo electrónico: info@beniconnect.com

10% en Restaurante Juan Abril en el paseo mediterráneo de Altea, solo a la carta. Tlf: 965 84 37 22

25€ la hora y 10% en piezas, Taller Boxes en Alfaz, Calle Francia, Alfaz.

10% en bicis en Sykkelbutikken en Alfaz del Pi. Avda País Valencia 32.  
Tel: 965 88 79 92

### VARIOS

10% Terminal Parking aeropuerto El Altet.  
www.terminalparking.es

10% Royal Parking  
Alicante flyplass  
Kort- og langtids parkering  
www.royalparking.es

10% VG Abogados, abogado José Antonio, tel: 650 80 43 87

10% sastre Juan Narro, ropa de sastre a medida. Partida Cap Blanc 64, Altea  
Tel: 965 843 671

10% Calza-t, calzados (no acumulable con otras ofertas).  
Cl. Herrerías 17, Alfaz del Pi  
Tel: 699434932

20% Gestora Angela López,  
C/Ferrería 32, loc. B, Alfaz del Pi.  
Tel: 965887037 / 669635904

10% Benioffi  
en material para oficina.  
C/Beniardá 13, nave 1a, Pol. ind. La Alberca, La Nucia.  
Tel: 966895151/966896343  
benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla en Altea y Albir

20% Seguros Catalana Occidente en seguros de casa, coche, médicos y decesos. Cl. Ejército Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721  
leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

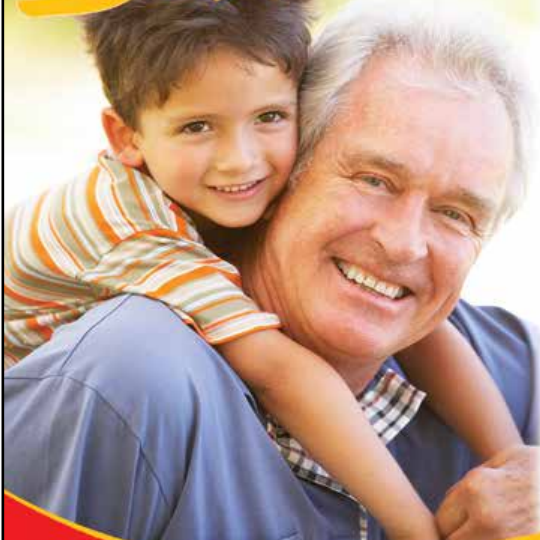
20% seguros de viaje con Poli&Fani Correduría de Seguros. Avda. Alfonso Puchades 18, local 2, Benidorm.  
Tel: 965867516 663093702

10% en bicis en Sykkelbutikken de Alfaz del Pi, Avda País Valencia 32.  
Tlf: 965 88 79 92

**Ofertas sólo válidas con tarjeta de socio en vigor!**



# Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol



Moderne 2 og 3 roms leiligheter til leie for kort tid eller lang tid i et rolig og sikkert boligområde med vakthold.

Leilighetene holder norsk standard med gulvvarme, aircondition, trappefri adkomst og norske tv-kanaler.

Boligområdet har et eget servicesenter der en kan få hjelp med alle tjenester som for eksempel rengjøring og hjemmehjelpstjeneste.

I tilknytning til boligområdet finnes et norsk senter med restaurant, frisør og hudpleier.

**Alfaz del Sol for trivsel og trygghet.....**

 Booking  
**+34 966 860 759**

Resepsjon og Booking  
Alfaz del Sol Services S.L.  
Plaza del Sol  
03580 Alfaz del Pi (Alicante)

Mail: [alfazdelsol@selvaagbolig.no](mailto:alfazdelsol@selvaagbolig.no)  
[www.alfazdelsol.com](http://www.alfazdelsol.com)



**+ (34) 965 887 029**

**Vi er spesialister på**

- Markiser
- Myggnetting
- Bassengtrekk
- Glassgardiner
- Rakkverk i rustfritt stål og glass






Avenida País Valencià 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante  
[www.toldosaitana.com](http://www.toldosaitana.com)

Klubben har fått  
ny fasttelefon.

Nytt nummer er:  
965 888 186

**Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994**

**Apningstider:**  
Mand - fred  
08.45 - 13.30  
16.00 - 19.00

- Verksted
- Service
- Brukte biler med lav kilometer
- Spesialitet biler med automatgear

**EURO-CARS** ★ LA NUCIA

[www.eurocarslanucia.com](http://www.eurocarslanucia.com)



Carretera Benidorm - La Nucia, 03530 La Nucia, Like ved Clínica La Nucia, tel: 966 873 860



Fysioterapeut og daglig leder  
Nazanin B. Heydar



## BETAL KUN FOR BEHANDLING IKKE FOR OPPHOLDET!

4 Klinikker i Albir & Altea

**FYSIOTERAPI BEHANDLING**  
**AKUPUNKTUR**  
**MEDISINSK TRENINGSTERAPI**  
**LYMFEDRENASJE - MASSASJE**  
**GRUPPETRENING - BASSENGTRENING**  
**HELSEREISER - SPORTSREISER**

