

Samarbeidende utgivere:

▶ Den Norske Klubben
Costa Blanca

▶ Spanias Beste

¿Qué Pasa?

SpaniasBeste

SPANIA - REPORTASJER - REISER - HELSE - GASTRONOMI - KUNST - KLUBBNYTT

Nr. 3,
oktober 2017
GRATIS



GLADJAZZ i klubben

En tur til Hodeskalle- hulen

Henriette er klubbens yngste kafévert

Murcia

JUMILLAS HEMMELIGHETER



FLAMENCOENS RØTTER



LES OM KLUBBENS HYGGELIGE AKTIVITETER OG AKTUELLE HENDELSER ➔

Kjære leser

“Spanias Beste” og Den Norske Klubbens magasin “Que Pasa” er nå slått sammen til ett magasin. Vi øker antall sider til 52, og får et større nedslagsfelt for våre annonsører med distribusjon fra Altea i nord til Torrevieja i syd. Det betyr at du som leser får mer lesestoff, et bredere innhold og flere annonsører å benytte tjenester fra. Vi håper du liker vårt nye hendige format.

Hilsen redaktøren



**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 ¿Que_Pasa?

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:

- 150 000 PROFESJONELLE YTER DEG SERVICE
- STYR FOR BILDEOPTAK
- FJERNSTYRING VIA DIN MOBILTELEFON
- ØYEBLIKkelig RESPONS PÅ 45 SEKUNDER
- VARSLING HOS POLITIET
- Vi ønsker å hjelpe deg!

IKKE VENT, RING OSS PÅ 902 022 981

PROSEGUR
www.prosegur.es

Tilbudet gjelder til 31. juli 2016. Helseabonnement. Ring oss for nøyaktige priser.

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 medisinsk-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer
Hjertekirurgi - 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

POLIKLINIKK IMED TEULADA
Carretera Moraira-Teulada, 2
Cami del Calvari, TEULADA
Tlf: 902 17 87 87
teulada@imedhospitales.com
www.imedteulada.com

innhold

- 4 Advokatens råd
- 6 Flamencoens røtter
- 9 Zen i skulpturparken
- 10 Gyldenløwe Brygge Swing
- 11 Edith Piaf
- 12 Magnolia Jazzband
- 13 Spansk-norske Dager
- 16 Mayarikets tilblivelse og fall
- 21 Helsenytt
- 26 Å reise er å leve
- 28 Månedens utstiller
- 30 Klubbens yngste kafévert
- 32 Klubbnytt
- 36 Vintur til Italia
- 40 Jumilla
- 42 Hodeskallehulen
- 46 Klubbinformasjon



UTGIVERE
Spanias Beste
Apto de Correos 230, 03580 Alfaz del Pi
www.spaniasbeste.es
post@spaniasbeste.es
quepasa@dnkcb.com

Den Norske Klubben Costa Blanca
Avenida de la Constitución 30
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 965 888 186
www.dnkcb.com
info@dnkcb.com
quepasa@dnkcb.com

REDAKTØRANSVAR
Bjørn Væthe for klubbstoff
Bente Solem ansvarlig redaktør

DISTRIBUSJON
Costa Blanca og aeropuerto El Altet

DESIGN OG LAYOUT
Bente Solem

ANNONSERING
+34 605827474
+34 645036543
post@spaniasbeste.es

OPPLAG
4000 eks. per utgivelse,
5 utgivelser i året

DISTRIBUSJONSLISTE

ALBIR Helsekosten Costa Blanca Klinikken Restaurante Country Ribs Centro Quiropractico Kirkesenteret Salus Centro Medico Bokkafeen Mendoza Supermercado Costa Blanca Physiotherapy Wipzona Restaurante Tulipan Blau Hotel Kaktus Den norske bokhandel/Casa Lis	ALTEA Casa Vital Bærumshjemmet Restaurante Juan Abril Chocolatería Valor La Terazza Café Katanga	Maja Papelería Crisol Bar La Plaza Bodega Handeland Hotel Rosal Allonis Inmobiliaria La Teula Negra Hogar del Pescador restaurante Cafetería La Ibense El Drago Farmacia La Barbera Bienvenido, alquiler de bicicletas Cafetería Centre Perk Alfa La Casabank Hotel Allon Ca Marta Zerca Turistkontoret	La Siesta kiosken Sjømannskirken Bar Carlos Mas Amigos Den Norske Klubben Kvikkbaren Torremarina Senter Bodils Service Center Centro Medico Villagolf Restaurante Piccolino Restaurante México
ALFAZ DEL PI Mendoza Supermercado Den norske klubben Forum Supermercado Costa Blanca Alfaz del Sol Servicecenter Betanien Mas y Mas	BENIDORM Hospital Levante Clinica Benidorm LA NUCÍA Supermercado La Nucia Eurocars Dialprix	VILLAJOYOSA Solgården Le Cabanon l'Escenari Restaurante Sai Ram Maharaja Vistamar Churrería Joya	VILLAMARTIN Super Jumerca Petra Honig Inmobiliaria Centro Medico Villagolf Inmobiliaria Olé
		TORREVIEJA Det skandinaviske senter Bar Viking	LA ZENIA Librería Santos Ochoa "CC La Zenia"
			AEROPUERTO EL ALTET

Advokatens RÅD



María de Jorge er advokat i Libs AS. Hun er norsktalende og kan kontaktes via e-mail: contact@libs.no

www.libs.no

Arveavgift i Spania

Eksempel: Ole P. er norsk statsborger bosatt i Alfaz del Pi (residente), og vil motta arven fra sin far, som nylig døde i Bergen. Arven består av en leilighet i sentrum av Bergen, og et pengebeløp på en bankkonto i en bank som ligger i samme by. Ole må nødvendigvis ville måtte betale arveavgift i Spania i forhold til hele arven som han skal motta fordi han er fast bosatt i Spania.

Er ikke-fastboene pålagt å betale avgiften?

Ikke-fastboende / ikke residenter i Spania som arver hvilken som helst type av verdier eller eiendeler som befinner seg i Spania, vil også bli pålagt å betale spansk arveavgift, men bare i forhold til verdiene eller eiendelene som befinner seg på spansk territorium.

Eksempel: Marie O. er norsk statsborger bosatt i Oslo og skal arve et feriehus som hennes avdøde tante hadde i Málaga. Marie vil måtte betale arveavgift i Spania for huset som hun får.

Avgiftsbeløpet varierer betydelig avhengig av faktorer som størrelsen på arven, slektskapsforholdet med den avdøde og fylket hvor vedkommende bodde. Hvert fylke bestemmer over beløpet som

skal avgiftsbelegges og arvesatsen.

Forskjellen mellom de forskjellige kommunene kan være betydelige. Den generelle maksimumssatsen for arveavgift er 34% av nettoverdien av mottatt arv. Imidlertid er det kommuner som har iverksatt en rekke rabatter som reduserer prosentatsen for avgiften betydelig.

Hvor betaler man minst?

Madrid, La Rioja og Cantabria er regionene der man for øyeblikket betaler minst, mens man betaler mest for å arve i Andalucía, Extremadura og Aragón, i Valencia-regionen betaler man midt på treet, da man der gir en rabatt på 50% som en generell regel til direkte arvinger. Rabatten for 2016 var 75%.

Som et eksempel, for å arve en bolig med en verdi på 500.000, vil man i Madrid måtte betale 1.059 euro, mens man i Andalucía vil måtte betale 107.726 euro.

I noen fylker som Andalucía er dette et svært kontroversielt tema med en intens debatt. I tillegg er arveavgiften meget variabel og avhenger av den politiske ideologien til partiet som til enhver tid er i posisjon i hver kommune.

Restaurante Gorch Fock

Torre Vieja
Mil Palmeras

TORRE DE LA HORADADA

Gorch Fock
Avda. Costa Blanca, 123

San Pedro del Pinadar

Av. Costa Blanca 123, Torre de la Horadada
timm.kramer@hotmail.com

Helen og Tim byr på det beste kjøkken. Høy kvalitet, gode priser!

Tlf: 966764570
el. 639931675

Librería - Bokhandel
SANTOS OCHOA
Cartagena - La Zenia - Torrevieja

Åpningstider:
09:30-14:15,
17:00-21:15

C/ José Martínez Ruiz "Azorín" 12, Torrevieja,
Tel: 966 70 38 02, www.santosochoa.es

KVIKKBAREN
HVER DAG 18.00-04.00

LIVE MUSIC
KARAOKE
FOTBALL
BEER PONG

SPUTNIK
22 SEPTEMBER
28 SEPTEMBER
28 SEPTEMBER

KVIKKBAREN
KVIKKBAREN

Bordbestilling: +34 630682797
Calle Enos 1, Torredelmorro

Restaurante 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

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

C/ Salamanca 11
Gamlebyen i Altea

Amerikansk countryrestaurant
På strandpromenaden i Albir

Bordbestilling:
966 865 507

Rimelige menyer
fra mandag til fredag

Country RIBS PUB GRILL & STEAK HOUSE

Live musikk på torsdager, fredager og søndager

"The Future of Medicine Today"

DR. TERTIT HANDBERG
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

Flamencoens røtter



AV: BENTE SOLEM

Sangen, dansen og klappingen er basisen i flamenco. De siste årene har flamenco også blitt veldig populært i sydamerika. I Guatemala, Costa Rica, Panama, El Salvador og Puerto Rico finnes det flere flamencogrupper og akademier. I Japan er kunstarten så populær at det finnes her flere flamencoakademier enn i Spania. I november 2010 erklærte Unesco flamenco for verneverdig kulturskatt.

Historien

I 1783 igangsatte Carlos II en regulering av den sosiale situasjonen for sigøynere. Dette ble en "før og etter" for sigøynerne som med dette fikk mere håndfaste rettigheter etter årevis med forfølgelse og ekskludering. Etter uavhengighetskrigen i Spania (1808-1812) utviklet det seg en etnisk stolthet blant folket, og sigøynere ble sett på som viktige i den andalusiske kulturen. Etter hvert ble det åpnet syngekaféer (cafés cantantes) der man kunne drikke og se på musikalske show samtidig.

Musikk blandet med alkohol var ikke alltid en like god blanding, og folket vendte ryggen til disse stedene. I biografien om flamencoartisten Fernando de Triana kan man lese at allerede i 1842 fantes det en syngekafé i Triana, som i 1847 fikk navnet Los Lombados etter Verdi-operaen med samme navn. Her kunne hvem som helst opptre, uansett musikkjanger. Det fantes ikke noe sterkt samhold mellom flamencoartister på den tiden før Silverio Francanetti i 1881 åpnet en ren flamenco-kafé. Flamenco-kaféer ble en trend i de sydlige

Flamenco er en musikk- og dansestil med røtter i Andalucía. Flamenco, slik vi kjenner den i dag, kan dateres tilbake til 1800-tallet til andalusisk musikk og dans. Det finnes flere teorier om dens opprinnelse, men ingen av teoriene kan egentlig bekreftes da historien ikke forteller stort om dens opprinnelse. I RAEs leksikon assosieres flamenco med sigøynerne, men selv om denne gruppen ikke representerer opphavet til kunstformen er det ingen tvil om at de har hatt stor innflytelse på den. Den mest utbredte teorien er at flamenco oppsto i Andalucía etter maurertiden, og at kunstarten var et resultat av det flerkulturelle samfunnet bestående av maurere, sigøynere, spanjoler og jøder. Det man vet med sikkerhet er at flamenco oppsto i Andalucía, der kunstformen er erklært andalusisk historisk- og etnologisk kulturminne.

delene av Andalucía, og et viktig sted for artister der flamenco ble dyrket som den kunstarten vi kjenner i dag. "Flamenkismen" blir i Real Academia Española definert som "lidenskapen for flamencoens tradisjoner etcetera", en betegnelse som i hovedsak omfatter både flamencomusikk, sang og tyrefekting. Disse tradisjonene ble sterkt kritisert av 98-generasjonen, der samtlige medlemmer var i mot flamenco og det den representerte. Forfatteren Eugenio Noel fra Madrid ble flamencomotstandernes fremste talsmann. Han sammenlignet flamenco og tyrefektingen med Spanias ondskap. Han mente at utblivelsen av slike barbariske tradisjoner i moderne europeiske stater kunne tolkes som et resultat av høyere sosial status og økonomisk utvikling. Dette gjorde at det i flere tiår var et stort skille mellom flamenco og de intellektuelle i Spania.

I perioden 1920 til 1955 ble flamencoshow fremført i tyrefekterarenaen og i teatrene under betegnelsen "operaflamenco". Betegnelsen var en økonomisk strategi da opera ble skattebelagt med

kun 3 prosent, mens andre musikalske fremføringer ble skattebelagt med 10 prosent. Showene spredde seg til hele Spania og til de største byene i verden.

Flamenco ble populært og feide alle andre stilarter bokstavelig talt av scenen. Det ble innført flamenco i lettere og gladere varianter som cantinas, cantes de ida y vuelta og fandango. Puritanerne kritiserte disse "løsaktige stilarter", og da spesielt bruken av falsett og den "vulgære gaitero-stilen". Som gode puritanere arrangerte poeten Federico García Lorca og komponisten Manuel de Falla en sangkonkurranse i den tradisjonelle sjangeren "cante jondo" i Granada i 1922. Begge kunstnerne anså flamenco som folklore og ikke som scenekunst. De var bekymret for at den massive suksessen til flamenco ville begrave dens virkelige røtter. Kun de som hadde virkelig lidenskap for cante jondo fikk delta i sangkonkurransen. I juryen satt Antonio Chacón, datidens fremste sanger av cante jondo. Vinnerne ble "El Tenazas", en profesjonell sanger, og Manuel Ortega, en åtte år gammel gutt fra Sevilla

som med konkurransen fikk start på en livslang karriere under artistnavnet Manolo Caracol. Sangkonkurransen i seg selv ble en fiasko med dårlig respons. Manglende kunnskaper om flamenco hos både Lorca og Falla gjorde ikke saken noe bedre. De var innstilt på å finne en purhet som ikke fantes i en stilart basert på individuell innovasjon. Etter denne fiaskoen, overtok 27-generasjonen stafettpinnen. Med genuin interesse og dyp kjennskap til flamenco, klarte de å innføre flamenco som en legitim sjanger også blant de intellektuelle.

På 1970-tallet gjorde utenlandsk musikk sitt inntog i Spania. Musikk fra USA og resten av Europa gjorde at spanske musikere begynte å eksperimentere med andre stilarter. Resultatet ble flamenco fusjon. Rocio Jurado gjorde flamenco mer internasjonal tidlig på 70-tallet. Hun byttet ut flamencodrakten med gallakjoler, og gjorde sangen mer lettfordøyelig for det internasjonale markedet. Hun gjorde stor suksess i land som Colombia, Venezuela og Puerto Rico. Musikkagenten José Antonio Pulpón så også

Zen i skulpturparken

Fundación Klein Schreuder

På nytt er det duket for utendørs gjesteutstilling i skulpturparken i Alfaz del Pi. Fundación Klein Schreuder byr for første gang på en utstilling basert på Zen. Det er den anerkjente skulptøren Teo San José fra Dénia som står bak "Esculturas para el jardín Zen", en kolleksjon med non-figurative skulpturer som taler til sjelen og følelsene dine.



AV: BENTE SOLEM

- Det er første gang jeg har laget en Zen-hage i en allerede eksisterende hage, sier Teo. I alt utstilles seks av hans Zen-skulpturer i rødmalt stål. Alle er de inspirert av det japanske elementet "Torii", den typiske japanske portalen bestående av to søyler med en tverrgående bjelke over, en portal som symboliserer skillet mellom det menneskelige og det åndelige.

- En Zen-hage har aldri figurative skulpturer, men figurer som taler til sjelen og følelsene, skulpturer som får deg til å komme i kontakt med ditt innerste jeg, sier Teo. Han forklarer at hver skulptur har et navn og et tilhørende poem han selv har skrevet. Han lik-

er dog ikke å sette navn ved hver skulptur.

- Når du ser navnet på en skulptur, så assosierer du figuren med navnet, og dét begrenser opplevelsen, sier Teo som ønsker at besøkende skal knytte kontakt med skulpturene uten å begrenses til et navn. Han bedyrer dog at både navn og poemer vil være tilgjengelige for publikum. Skulpturene er relativt store, og man ser et tydelig preg av torii i hver enkelt av dem. Alle er de malt røde, simpelthen for å vekke oppsikt. Hvis du har vært i Dénia drar du kanskje kjensel på hans stil. Hjembyen huser flere av hans verker, både på offentlige institusjoner og ute i bybildet. Nedslagsfeltet er dog ikke begrenset til Dénia,

eller Spania for den saks skyld. Teo San José har oppnådd et navn i den internasjonale kunstverdenen med utstillinger verden over. Han oppnår også internasjonale premier for sine arbeider, og er et mangeårig medlem av Royal British Society of Sculptors London. Den samme foreningen forærte han premien "Sculpture Forecourt" i 2007. I 2014 ble han overrakt premien "Symposium International Sculpture of Cyprus".

Det blir offisiell åpning av utstillingen i skulpturparken søndag 8. oktober kl. 11.00. Fundación Klein Schreuder holder til i Camino del Pinar 23 i Alfaz del Pi. I tillegg til gjesteutstillingen kan du også se stiftelsens permanente private utstilling av skulpturer.

potensialet i å fusjonere selve artistene og deres stilarter. Den mest revolusjonerende fusjonen var da Antonio Chacón begynte å samarbeide med Ramón Montoya. Sammen dannet de grunnlaget for en ny type moderne flamenco. Deretter fulgte et fruktbart samarbeide mellom gitaristen Paco de Lucía og sangeren Camarón de la Isla. Da duoen gikk hver sin vei, ble Camarón en legende i sin sjanger mens Paco de Lucía rekonfigurerte hele flamencosjangeren ved å introdusere stilarter som jazz, samt brasiliansk og arabisk musikk i tillegg til å ta i bruk andre instrumenter som tverrfløyte.

Camarón og Paco de Lucía ble foregangsmodellene for 1980-tallets flamencoartister. De tok steget enda lenger og fusjonerte stilarter man aldri før ville ha fusjonert. Epoken går under navnet "Movida Madrileña" og omfatter et musikalsk univers bestående av flamenco, jazz, rock, pop, blues og Ketama. Musikk sjangeren kalles ny flamenco. Innenfor denne sjangeren finner vi artister som blant annet Rosario Flores (datter av Lola Flores) og Malú (niese av Paco de Lucía og datter av Pepe de Lucía), som begge har stor suksess med hver sin individuelle stil med røtter i flamencoen.

cantiñas
fandango
cantes de ida y vuelta...

Alfaz del Sol 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.

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

Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no
www.alfazdelsol.no

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

Booking
+34 966 860 759

Gyldenløve Brygge Swing Ensemble

byr på gladjazz-konsert



Konserten holdes i klubben 6. november kl. 20.00 og koster 20€ per person.

Dixieland orkesteret Gyldenløve Brygge Swing Ensemble har de siste to årene turnert litt sør for oss i Marbella/ Malaga området. Flere av klubbens medlemmer har hørt orkesteret på lørdagsjazz i jazz-klubber rundt på Østlandet og har spurt om de ikke kunne legge turen innom. Vi er derfor glade for å fortelle at de vil holde en konsert i DNKCBs klubblokaler i høst mandag 6. november.

Orkesteret spiller skikkelig gla'jazz fra New Orleans og krydrer dette med litt anekdoter og bakgrunn om hver låt. I fjor spilte orkesteret på den nordiske foreningen AHN sitt 15-års jubileum for et fullsatt kulturhus i Nerja. Her var Gyldenløve Brygge Swing Ensemble eneste trekkplaster. Etter nærmere 2 timer og 15-16 låter, ville ikke publikum slippe orkesteret av scenen og forlangte ikke mindre enn 3 ekstranummer. Gutta i bandet sier de virkelig «fikk fot» av all applausen fra salen og spilte over evne.

Orkesteret spiller mye rundt på jazzklubber. Rett etter konserten i klubben, vil de også legge turen til Stortorvet Gjestgiveri, som vel er den mest kjente gla'jazz scenen i Oslo. De legger vekt på kontakten med publikum og forsøker å skape en uformell tone, men hvor musikken som presenteres skal være med presisjon og rytme. De har hatt en travel høst med konserter under Elvefestivalen i Drammen samt innspilling av ny CD, som selvsagt blir å kunne kjøpe under konserten i klubblokalene.



Karin Destainville Dammen holder Edith Piaf-konsert i klubben 15/11 kl. 19.00
Pris 15€ per person

Edith Piaf

med Karin D. Dammen

Med sitt lille røde trekkspill, treffer Karin Destainville Dammen deg midt i hjertet med sine fremføring-er av Edith Piaf. Spesielt de som har levd noen år vil sette pris på forestillingen. Karin har holdt over 150 forestillinger på institusjoner i Oslo, Hamar, Drøbak, Fredrikstad, Drammen og flere andre norske byer. Hun har utvidet forestillingen med å fortelle om Edith Piafs liv mellom sangene, noe som har vist seg svært populært blant publikum. Nå tar hun forestillingen med seg til Spania, og holder konsert i klubbens lokaler 15. november klokken 19.00. Billetter kan kjøpes i klubben. 15€ per person.



VELTINS **BAR ESTABLO** **VELTINS**

Apert: Man-fre fra 17.00
Lør-søn fra 13.00
Tirsdag stengt.

www.bar-establo.info
966 791 108

BBQ
hver 1. og 3. lørdag i juni, juli og august

7,50€

MANDAGER ER SCHNITZEL-DAG
MED VALGFRI SAUS

12,90€

"BIG BOSS"
300gr argentinsk rumpsteak fra Angus-kjøtt med kryddersmar

7,60€

"HUSETS SPESIALITET"
gaby's gulash servert i brød

Lyst til å ri?
HORSE RIDING
Kontakt Mustapha
966 791 126
896 747 647

Vi er her:

gratis internett **Wi Fi** Bar Establo, Avda del Nido 23, 03193 San Miguel de Salinas
 info@bar-establo.com **f** Bar Establo bei Gaby GPS: N 37.944874 W 0.771457

Magnolia Jazzband

fyller 45 år og feirer i Casa de Cultura i De L 'Alfas del Pi



Billetter selges i
Den Norske Klubben Costa Blanca

Mandag 30. oktober blir det på nytt konsert med Magnolia Jazzband, denne gangen i kulturhuset i Alfaz del Pi. Billetter fås kjøpt i klubben, 15€ per person.

Magnolia Jazzband er blitt et av våre eldste og mest populære jazzgrupper. Orkesteret har turnert over det meste av Europa, med swingende avstikkere til Singapore i øst og Bogota i vest. Siden 1972 har bandet vært stødig ledet av trombonist Gunnar Gotaas, som også var med på å starte jazzklubben New Orleans Workshop i Oslo samme år. Magnolias musikalske hjerte ligger i den kulturelle smeltedigelen New Orleans,

Louisiana. Likevel inneholder repertoaret også gamle evergreens, blues, salmer, calypso, norske folketonar og Portugals vinnermelodi fra årets Eurovision Song Contest. Alltid fremført på en varm, personlig og utadvendt måte.

Magnolia har sin egen sound, som over tid er blitt finpusset og oppdatert i tråd med bandmedlemmenes musikalske idealer. Med sin karakteristiske spillestil, hedrer de både den solistiske og den kollektive siden av musikkformen. I januar i år utkom bandets innspilling nummer 14, Old Fashioned Love, en CD som gjenspeiler Magnolias respekt for en stolt musikalsk

arv. Samtidig oppdateres arven med noen nye originalmelodier, som f.eks. "My Visit To New Orleans", komponert av Børre Frydenlund. «Blues for Ruth» komponert av Gunnar Gotaas.

Bandet ønsker velkommen til bursdagskonsert!

Besetning:
Anders Bjørnstad (trompet),
Georg Reiss (klarinet/altsax),
Gunnar Gotaas (trombone),
Håkon Gjesvik (piano), Børre Frydenlund (banjo/gitar/vokal),
Svein Otto Aarbostad (kontrabass) og Bjørn Olufsen (trommer).

www.magnoliajazzband.com



Spansk Norske Dager

For 15. året på rad



Billetter selges i
Den Norske Klubben
Costa Blanca

Spansk-Norske Dager feirer 15 år, og til jubileet kommer selveste Arve Tellefsen, Alexander Rybak og forfatter Vigdis Hjort. Gjennom 15 år har arrangørene Sigmund Watty og Erland Dalen invitert en rekke norske musikere, forfattere, skuespillere og kor som sammen med spanske

artister har gitt en rekke konserter og forestillinger. Kjente navn som Jostein Gaarder, Ingvar Ambjørnsen, Herbjørg Wassmo, Knut Faldbakken, Toralv Maurstad, Anders Baasmo Christiansen, Hanne Krogh, Åge Aleksandersen, Gøran Fristorp, Jørn Hoel og Rita Eriksen er bare noen av

navnene på plakaten gjennom alle disse årene. I tillegg har festivalen helt siden starten invitert unge norske musikere som er i startgroppen på sine karrierer. Et godt eksempel på dette er Mari Silja Samuelsen som i dag er en av verdens ledende fiolinister og aktuell med ny CD og nylig gjestet Lindmo på NRK TV.

- Det er hyggelig og ikke minst en ære at Arve Tellefsen igjen vil besøke oss, sier arrangørene Sigmund Watty og Erland Dalen. – Det er tredje gang han holder konserter her, og imponerende hvilken tett timeplan denne folkekjære musikeren kjører. Programmet vil by på det mest folkekjære av det norske og mange anekdoter fra en maestro i det norske musikklivet. Arve Tellefsen vil, sammen med pianisten Sigmund Watty, også holde konsert i Torrevieja.

Tidligere Melodi Grand Prix vinner Alexander Rybak kommer for andre gang, og det var "ville" tilstander i Casa De Cultura i 2013, minnes Watty og Dalen. Alexander Rybak har også mange spanske fans og byr på populære sanger, men byr også den klassiske fiolinisten som han er. – Vi har med de norske skolene på denne konserten i tillegg til Dans Favor og sangerne Victoria Bakke

fra Norge og den spanske sopranen Pepi Lloret. Det er fint at vi kan samarbeide med skolene og det spanske miljøet, det var noe av intensjonen da vi startet disse dagene, forteller Watty og Dalen.

Den kjente, og også i disse dager meget omdiskuterte forfatteren, Vigdis Hjort, kommer også. Hennes siste roman "Arv og miljø" fikk både kritikerprisen og bokhandlerprisen i 2016. Sistnevnte pris gjorde at Vigdis Hjorth ikke kunne stille opp på Bokbadet i 2016. Men nå er hun på plass, og enda mer aktuell siden søsteren Helga Hjort nylig ga ut romanen "Fri vilje". Det er tidligere kulturattaché ved den norske ambassaden i Madrid, Kirsti Baggethun, som leder samtalen med Vigdis Hjorth.

- Vår idé da vi startet disse dagene var å skape et kulturtilbud til miljøet her, forteller Erland Dalen. - I tillegg ønsket vi å finne arenaer hvor spanske, norske og internasjonale miljøer kunne møte hverandre. -

I tillegg ønsket vi å hjelpe unge norske klassiske musikere, de siste årene også unge spanske musikere, et tilbud hvor de kunne få erfaring i å opptre for et internasjonalt publikum. En liten fjær i hatten for oss er det jo at Mari Silje og Håkon Samuelsen, Eldbjørg og Ragnhild Hemsing og Guro Kleven Hagen gjestet oss i sine unge år. Alle disse sammen med flere andre unge utøvere, er i dag i verdenstoppen innen den klassiske musikken.

Denne gangen er det sangeren Hedvig Haugerud og Hans Ole Hansen på gitar, som sammen med den unge spanske pianisten Silke Ribes, er de unges representanter.

-Vi samarbeider med Ungdommens Musikkmeister-skap i Norge, og det er 1. pris vinnerne vi får hit, forteller Siegmund Watty. - Hyggelig er det også å få med lokale sangere som Turid Tislevoll.

Viktig er også kunstutstillingen i Casa de Cultura,

og denne gang blir det fotografiutstilling med fotografene Marixa de Altea og Terje Enge, henholdsvis fra Spania og Norge. Begge har fordypet seg i livet, naturen, omgivelsene og folkelivet på Costa Blanca området og fanget dette inn med sine kameraer. Utstilleren vil være tilstede på åpningsdagen i forkant av flere konserter for å fortelle om sine fotografier.

- Vi må også takke Alfaz kommune som er en viktig støttespiller, likeledes Casa de Cultura, den norske ambassaden, de norske skolene og ikke minst sponsorer fra næringslivet. Alle disse er med på å gjøre Spansk-Norske Dager mulig, mange har vært med oss i alle år. I tillegg er de norske og spanske mediene meget positive og viktige bidragsytere for oss, avslutter Siegmund Watty og Erland Dalen, og minner om detaljert program som finnes på plakater, brosjyrer, internett og Facebook. Billettsalget er i gang så det er bare å hive seg rundt!



Passeig Mediterrani 14
03590 Altea (Alicante)
Tel: 965 843 722



Spansk restaurant på strandpromenaden i Altea.

Kjøtt, fisk, sjømat, tapas, risretter og et variert vinkart.

Åpent 11-17 og 19-23.30
Tirsdager stengt.



Ristoranti Pizzerie

www.pizzapiccolino.com









- Daglig meny
- A la carte meny
- Husets spesialiteter
- Ovnretter
- Supper
- Salater
- Kjøttretter
- Fiskeretter
- Pasta
- Pizza
- Cocktails



Bon Appetit!

Tel: 603 137 223

C.C. AGUAS NUEVAS, Avda. de la Mancha, 64,
Urb. Aguas Nuevas, Torrevieja

Åpne: Mandag - Lørdag 12-23, Stengt Søndag



Tel: 603 289 396

C.C. Punta Marina, Terraza, Punta Prima, Orihuela Costa

Åpne: Mandag - Søndag 9-24, Søndag 10-17

Rancho Blanco

Tel: 965971263

www.ranchoblanc.net



Restaurant · Selskapslokale · Stor terrasse · Barnepark · Internasjonalt kjøkken · Spesialister på kjøtt · Åpent 13.00-24.00

Flamencoshow

hver fredag

kl. 20.30



Hjemmelagede desserter



Prøv våre kjøttretter





Mayarikets tilblivelse og fall

utstilling på MARQ

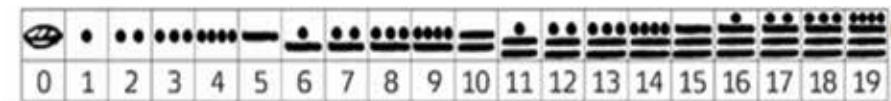


Da min venninne ringte meg og lurte på om jeg ville være med henne på shopping til Alicante, fordi hun var invitert på et fint bryllup i Antwerpen og derfor trengte tilbehør til en kjole hun skulle ha på seg, takket jeg umiddelbart ja. Det demret nemlig for meg at det skulle være en utstilling om Mayaene ved MARQ-museet. Vi hadde lenge snakket om at vi kunne trenge litt åndelig føde, blant all den andre vidunderlige føden vi hver dag får her på kysten. Shopping først, lunsj og så utstilling.

AV: VICTORIA BERG

Vi spaserer oppover handlegaten og inn på El Corte Ingles. Det er faktisk et av Spanias eldste varehus. De foretok en stor omstrukturering for et par år siden. Inngangen og første etasje er fullt av de dyre motehusenes egne kosmetikkmerker og parfyme i absolutt alle varianter. Her er avdelinger for absolutt alt, også én for hatter og hansker til selskap. Prisene er det heller ikke noe å si på - et par lekke sorte silkehansker for 25 euro er overkommelig.

I den store shoppinggaten finner vi Zara, Zara Home, Mango og alle kjedebutikkene som ellers finnes på de fleste shoppingsentra. Tiden begynner å renne fra oss, skal vi rekke alt som står på dagsplanen. Et rosa og grått skilt vekker vår interesse i det vi svinger inn en trang sidegate. "Miss Suchi" står det med store snirklede bokstaver. Også



| = 5 • = 1

Mayaenes tall: En lang strek er 5 og en strek med prikk over er 6, to streker over hverandre er 10.

interiøret er i rosa og grått, og ser riktig så delikat ut. Vi finner et lite gråmalt bord i rokokkostil med tilhørende rosamalte stoler. Det er ikke mange gjester i lokalet. Rett bak oss sitter fire norske jenter som i likhet med oss koser seg med stedets delikate sushi og maki.

Mayaene

Jeg har, som flere småpikere i min generasjon, vokst opp med Månestråle som ideal, og derfor alltid vært veldig fasinert av Mayaene og deres spennende, men voldelige historie. Disse indianerne var langt forut for sin tid, flinke med arkitektur og astrologi, og de hadde sitt eget skriftspråk. Mayakulturen ble etablert i den

førklassiske periode ca. 2000 f.Kr.-250 e.Kr. Mange byer oppnådde sin fremste utvikling i perioden 250-900 e.Kr. Mayakulturen bestod inntil ankomsten av de spanske erobrerne.

Mayaenes store palasser ble bygget etter bestemte retninger for å tilfredsstille sine guder. Noen av de mest tilbedte gudene var Itzamna (skaperguden), Kukulcan (krigsguden), Bolon Tzacab (aristokrati- og slektsguden) og Chac (regnguden). Forholdet mellom menneskene og gudene var forpliktende. Gudene hadde skapt menneskene, og det var derfor Mayaenes plikt å dyrke gudene. De foretok seg ingen ting uten gudenes

tillatelse. De arrangerte seremonier med tilbedelse, ofringer og ritualutførelse, alt utført av prester. Prestene ble regnet som et mellomledd mellom Mayaene og gudene, og ble høyt respektert av Mayaene da de anså dem for guddommelige å være. At Mayaene plutselig forsvant og at ingen egentlig vet noe om hvor de ble av, gjør spenningen enda større. Det sies at det i dag finnes etterkommere av Mayaene. Mayaindianerne bestod av flere ulike indianerstammer som delte en delvis lik kultur. Denne kulturen bestod i flere tusen år og var den mest avanserte innen de amerikanske indianerkulturene.



Mayane var flinke til å pynte seg. De laget smykker av edle stener hentet ut fra bergvegger og egne gruver. De laget ørepynt av forskjellige slag, samt kjeder og armbånd. De festet også stener i tennene a la dagens "rappere". Mayaenes gruver ble plyndret av spanske erobrere.

Utstillingen

Det er tynt med parkeringsplasser rundt MARQ-museet, men etter flere runder og forsøk ble en luke ledig rett utenfor inngangen. Parkeringen er gratis, mens inngangsbilletten til museet koster 3 vel verdige euro. MARQ-museet er et forseggjort kompleks med flere saler fra flere kulturer og tidsepoker. Det er ryddig, oversiktlig og rent i lokalene. Lufta er sval og behagelig.

En introduksjonsvideo bringer deg til dype regnskoger. Du kan nesten kjenne fuktigheten fra jungelen mens papegøyene skriker i skyggen av den grønne jungelen. Du får se jungelen fra en papegøyes synsvinkel svevende over det som en gang var Mayaenes grønne terri-

torium. Mye av dette er borte i dag. Samtidig får du en innføring i Mayaenes historie og kultur. Den andektige fortellerstemmen forklarer at Mayaene bygde de første seremonielle bystater og templer i Mellom-Amerika for ca. 3000 år siden, og at de i motsetning til Aztekerne i Mexico og Inkaene i Peru ikke var et samlet imperium med en stedsfestet administrasjon. De var derimot spredt i Mexico, Belize, Guatemala, Honduras og El Salvador (800 f.Kr.-1530 e.Kr). Under sin storhetstid talte Mayabefolkningen opptil 2 hvorav størstedelen var bosatt i Guatemala. Gjenstandene som stilles ut er vesentlig fra utgravninger i Guatemala.

Mayaena snakket flere forskjellige språk som eksisterer den dag i dag, men grunnspråket som Mayane brukte kommer fra høylandet i Guatemala og omkring tempelbyen Tikal. De var dyktige ingeniører og matematikere, som alltid beregnet himmelretning og posisjoner flere hundre år frem i tid. De utviklet et intensivt landbruk med kunstig vanning og

vannreservoarer. De er mest kjent for sin kunst, smykker, tempelpyramider og skriftspråk. Bygningene var prydet med allsidige skulpturer som alle hadde en politisk og religiøs betydning. Mayaene malte også på både trekruser, keramikk og stentøy. De skrev med farger som de utvandt direkte fra planter i naturen. Vi ser vakre og detaljerte arbeider dekorert i blå og røde toner.

Tiden spilte en sentral rolle i Mayaenes kultur. De søkte å forstå og forutsi forskjellige tidssykluser som årstider ved hjelp av fire forskjellige kalendere. Én kalender fulgte solåret, en annen ble brukt til å planlegge maisdyrkingen, og en tredje var særlig egnet til religiøse seremonier. Den fjerde forutsa fremtidens begivenheter. Deres lærde menn var interessert i tiden og laget derfor kalendere basert på astronomiske observasjoner av solens og månens bevegelser. Den mest kjente kalenderen består av 13 deler 20-døgnsperioder (Mayas matematikk bygger på 20, mens vi bygger på 10). 20-døgnsperioden har navngitte dager

som hver representeres med en gylf i Mayaskriften. Tun kalles den tiden som regnes som et år. Den bestod av 18 stykker 20-døgnsperioder med hvert sitt navn (360 døgn). Kalenderen kalt Haab bestod av et Tun pluss 5 ekstra, litt "ulykkes-dager" på slutten av året. De lærde beregnet tiden for planeten Venus opptil 584 døgn, og regnet at en periode av 5 Venus-runder tilsvarte 8 Haab. Kalenderen for fremtidens begivenheter sluttet 12. desember 2012. Mayaene regnet derfor dette som datoen for jordens undergang eller nye start. Mayaene selv og deres lærde mente at verden på denne datoen ville starte forfra igjen, og at det derfor ikke var grunn til panikk.

Mayakulturen forbindes også med enorm blodsutgytelse, da de praktiserte menneskeofring til gudene. Dette skulle sikre god fruktbarhet og store avlinger. Under seremoniene ble offeret holdt fast på toppen av tempelpyramiden, mens presten snittet et hull

i brystkassen og rev det ennå bankende hjertet ut med bare hender. Hjertet ble deretter brent for å gjøre gudene mildere. Både Mayafolket selv og krigsfanger ble brukt til menneskeofring. Slaver og krigsfanger var det sjelden mangel på, for Mayaene kriget ofte. Derfor var byene deres ofte omringet av høye murer. Mange forskere mener at Mayane forsvant på grunn av høy krigføring. Det som er rart er at de på ingen måte har etterlatt spor etter sin forsvinning. De ble bare borte. Ingen vet egentlig hva som skjedde.

I år 1000 e. Kr begynte det å gå nedover med den klassiske Mayakulturen, og mange av byene ble forlatt og siden oppslukt av jungelen. Da de første spanjolene erobret Meso-Amerika på begynnelsen av 1500-tallet, ble en stor del av Mayaene drept. Deres hellige skrifter ble brent, deres kultur og viten ble forsøkt utslettet, templer ble knust og ødelagt. Mange Mayaer innlemmet kristen-

dommen i sin egen indianske kultur, noe som ble starten på Mayakatalisismen som kjennetegner området i dag.

Introduksjonsfilmen forteller videre at Mayane helt frem til i dag vært utsatt for rasisme og undertrykkelse. I Guatemala ble det gjort folkemord på denne gruppen i perioden fra 1960-1996. Til tross for all massiv motstand har Mayakulturen overlevd, og de knappe 4 millioner Mayaer som er igjen i dag kaller seg selv "formestizo" eller "mestizal". De kjemper stadig for likestilling og likeverd.

MARQ-museet har dedikert tre saler til utstillingen der 200 objekter stilles ut. Objektene i den første salen omhandler Mayakulturens tilblivelse, den andre salen omhandler Mayaenes storhetstid og forfall, mens den tredje handler om maisens menn og kvinner. Utstillingen holdes frem til 7. januar 2018.

bless your heart

Ønsker du informasjon om verdens beste L-argininprodukt?

Kontakt Unni Furseth Warpe på telefon 616413631.

SCAN TRAVEL

Bestill leiebil hos oss
gunstig pris - personlig service

- Flybuss til alle norske flyvninger ved Alicante Flyplass
- Rabatter til fornøylesparker

Cruise · Flybuss · Pakketurer · Reiserforsikring
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

NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmenmedisin og Spesialister

- Allmenmedisin
 - Dr Anne Stensholt
 - Dr Anastasia Zorina
- Hjertespesialist (Dr López)
- Fotspesialist (J.M. Martín, Rubén Lorca)
- Sykepleietjeneste
- Røntgen
- Laboratorium

Download the new app from Hospital Clínica Berridorm
"HCB Cares for the patient"
Available on:

Apple Store
Google Play

GRATIS 24 TIMERS
Nødtelefon med
Norsk-talende Personell
900 380 580

HCB SALUS ALBIR
Avenida del Albir, 78
03581 El Albir
info.albir@clinicaberridorm.com
96 686 86 38

900 380 088

www.clinicaberridorm.com

Restaurante Lounge

Tulipan Blau

Som hvert år holder vi åpent fra februar til desember, og vi, María og Juan, ønsker deg som kunde hjertelig velkommen. Vi holder stengt på søndag. Tusen takk.

Paseo de las Estrellas, på strandpromenaden i Albir. Tel: 96 686 70 09, man-lør 12.00-16.00 og 18.30-23.00

sol y luna

Restaurante - Café - Bar

Norske Spesialiteter og god Spansk Mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfar del Sol
03580 - Alfar del Pi
+ 34 965 88 96 49

<https://www.facebook.com/restaurantsolyluna>
info@restaurantesolyluna.com

Annehver Fredag
Spesialmeny med småretter

Festarrangement av forskjellig slag
Mat til å ta med seg

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

helsenytt



2 glass forlenger livet

Sunne vaner, fysisk aktivitet og avhold fra alkohol er faktorer som kan forlenge livet, selv om enkelte studier viser at to glass med rødvin om dagen forlenger livet, understreker doktor og katedrat i fysiologi ved universitetet i Valencia, José Viñas Robes. Han forklarer at årsaken er at vinen påvirker genene som styrer livslengden. Viñas har utarbeidet en rapport

i samarbeid med universitetet i Cambridge, som bekrefter dette. Viñas understreker at ikke alle kan drikke vin uten å konsultere lege først, spesielt de med kroniske sykdommer og psykiske helseproblemer. I tillegg til fysisk aktivitet og vin i moderate mengder, anbefaler legen å kutte ut tobakksrøyk og spise fire porsjoner frukt og grønnsaker per dag, og

spesielt belgfrukter som soja grunnet dets innhold av phytoøstrogen. Phytoøstrogen fungerer på mange måter likt som kvinnelig østrogen. Legen gir som eksempel det faktum at kvinner lever 14 år lenger enn menn, ikke bare i kvantitet, men også i kvalitet, takket være de naturlige østrogenhormonene.

3 av 4 har synsproblemer

Nesten tre av fire (72%) spanjoler har synsproblemer. Tallet øker i aldersgruppen over 45 år. Studien utarbeidet av Clínica Baviera, viser at 21,8% unnlater å gå til optiker, mens 60,2% går jevnlig til kontroll. Undersøkelsen ble utført på 2433 personer over 18 år. Resultatene viser at synsproblemene er mer hyppig blant kvinner (76% kvinner og 69% menn). Det kartlegges også at det er forskjell mellom regioner.

Mens Extremadura og Rioja er de regionene med best øyehelse, ligger Murcia og Cantabria nederst på listen. Det mest utbredte synsproblemet er presbicia (overanstrengte øyne). 67% over 40 år melder at de har dette problemet. Dette er et problem som oppstår rundt 49 års alder.

For å korrigere synsproblemet, velger 66% briller, 8% linser og 11,4% laseroperasjon. Laser-

operasjon har en suksessrate på 98%, forklarer direktøren ved Baviera, Marcos Bueso. Dr. Fernando Llovet understreker viktigheten av å holde synet ved like, da 80% av all informasjon til hjernen går via øynene. Han anbefaler også å holde øynene fuktige, hvile synet, bruke god belysning, ha en sunn livsstil og beskytte øynene mot solen, samt gå jevnlig til kontroll.

Fryser ned egg

Nedfrysing av egg har økt med 65% de siste årene i Spania som følge av at spanske kvinner utsetter å få barn til de blir 30,6 år, som er gjennomsnittsalder for førstegangsfødende i Spania. Kvinner forsikrer på den måten sin egen fruktbarhet. Muligheten for å bli gravid er 25% per syklus ved 25 års alder, og dropper til 12% ved 35 år. I 2009 var det 2174 nedfrosne egg ved eggbankene i Spania, mens i 2014 fantes det 3601 nedfrosne egg.

Teknikken med nedfrysing av egg ble tatt i bruk i Spania for ti år siden. Selv om enhver kvinne, uansett alder, kan fryse ned sine egg, anbefaler ekspertene å gjøre det før fylte 35 år. Kvinnen blir født med 1 million egg, og antallet synker gradvis ved hver menstruasjonssyklus. Etter fylte 30 år, teller eggreservene kun rundt 100.000 egg.

Før nedfrysing av egg kan finne sted, får kvinnen sprøyter for å stimulere eggene. Først når eggene har utviklet nok follikler kan de trekkes ut for nedfrysing.

Kaldt eller varmt vann?



som hevder at bakterier blir vasket bort uansett temperatur. Studien viste også at 10 sekunders håndvask er nok for å få bukt med uønskede bakterier.

En studie utført ved Rutgers i New Brunswick (USA) viser at det er like effektivt å vaske hendene i kaldt vann som i varmt.

“Det er behagelig å vaske hendene i varmt vann, men hva effektivitet gjelder så har ikke temperaturen på vannet noe å si”, uttaler forsker Donald Schaffner

Studien omfattet 21 deltagere som fikk hendene innsmyrt i en ufarlig bakterie i en periode på seks måneder. De vasket hendene i 15, 26 og 37 grader sammen med 0,5, 1 og 2 milliliter såpe. Bakterienivået på hendene ble målt etter hver vask, og resultatet viste at effekten var den samme uansett temperatur

og mengde såpe. “Fordelen med å bruke kaldt vann er at det sparer energi”, uttaler Schaffner som nå mener det er et vitenskapelig grunnlag for å se på standardprosedyrene for hotell- og restaurantbransjen. Det amerikanske medisindepot FDA publiserer hvert fjerde år en hygienemanual der det anbefales å vaske hendene i 37 grader. Temaet har vært debattert i årevis, og Schaffners studie er den første i sitt slag som bekrefter at vanntemperaturen ikke har noen betydning.

Flere får diabetes



Overvekt og andre sykdommer relatert til kostholdet, som diabetes, har utviklet seg til å bli en pandemi i det 21. århundret, da nesten alle land i hele verden registrerer vektøkning i befolkningen, en økning som forventes å fortsette. I Spania avsløres 46.000 nye tilfeller av diabetes hvert år. I 2010 hadde 2,93 millioner av Spanias befolkning diabetes. Tallet forventes å stige til 3,86 millioner i 2030, viser en studie utført ved universitetet i Valencia. Forskerne mener at problemet kan

forebygges med individuell diett basert på individuell genetik. “Vi kan om litt kunne lage en individuell diett tilpasset hver enkeltes genetik”, uttaler lederen av studiet Dr. Furriol, “dette gir oss muligheten til å kartlegge genetikken hos pasienten. I tillegg til forbedrede matvaner og livsstil, forbedres diagnostiseringen av enkelte sykdommer og man kan derfor utsette utviklingen av enkelte kroniske sykdommer”.

De siste årene har legeviten-skaperen i økende grad studert hvordan genetiske variasjoner påvirker forbrønnen av næringsstoffer og tilknyttede sykdommer, i tillegg til å studere effekten av næringsstoffene og deres komponenter på genetikken. Formålet er å bedre forstå hvordan den genetiske oppbygningen svarer på fysiologien av enkelte næringsstoffer, helt grunnleggende for å kunne utarbeide et individuelt kostprogram.

SPESIALIST I IMPLANTATER | GRATIS KONSULTASJON
NORSK PERSONELL | OG ÅRLIG SJEKK

24 timer personlig oppfølging med norsk personell av implantat-pasienter

96 587 08 68

Marfil Smiles
MEDICAL & DENTAL

Tannlegen for nordmenn
GODKJENT AV HELFO

Av landets ledende innen oral-kirurgi | **TANNLEGE • KOSMETISK LEGE • FOTTERAPEUT**

Allmennpraktikk • Implantater og kirurgi	Kosmetisk medisin • Hudpleie	Fotvorter • Hard hud
Usynlig regulering • Estetisk tannpleie	Botox og restylane • Mesoterapi	Liktørner • Negl- og fotsopp
Rotfylling • Protoser • Tannbleking	VelaSmooth • Hårfjerning med laser	Neglplager • Fotsmerter

www.marfil-smiles.com

Spaltist: Den Norske Bokhandelen i Albir

Den Norske Bokhandelen i Albir vil i hver utgave av magasinet servere bokanmeldelser av dagens mest aktuelle forfattere.

MÅNEDENS BØKER



Ildefonso Falcones de Sierra (født 1958 i Barcelona), kjent som Ildefonso Falcones, er en spansk jurist og forfatter. Falcones er mest kjent for Havets katedral fra 2006, som også var hans debutroman. 2009 ble hans andre bok, La mano de Fátima, gitt ut i Spania. Denne ble raskt en stor suksess, og den solgte 50 000 eksemplarer allerede første dag.

Romanens handling er lagt til Barcelona på 1300-tallet, da byens innbyggere har begynt bygginga av katedralen Santa Maria del Mar. Bernat Estanyol flykter sammen med sønnen sin, Arnau, fra en brutal godsherre. I storbyen møter Arnau mennesker som skal følge ham resten av livet og på veien ut av fattigdommen til han blir en av Barcelonas rikeste menn. Barndomsvennen Joan ender som forhører i inkvisisjonen, og når inkvisisjonen til slutt innhenter Arnau, trengs det mer enn en god advokat for å få ham fri.

Andalusia, 1568. De spanske muslimene gjør opprør mot sine kristne undertrykkere, et opprør som utvikler seg til en blodig religionskrig. Blant opprørerne er den unge Hernando, sønn av ei maurisk kvinne og en prest, som ser det som si livsoppgave å skape harmoni og toleranse mellom de to kulturene. Hans store kjærlighet, Fatima, gir ham styrke til ikke å gi opp. Hernando pønser ut en plan for å forsonde de to krigende partene, og samtidig de to delene av sin egen identitet.

Barfotdronningen kom ut i Spania i mars 2013 og solgte nesten 300 000 eksemplarer på bare tre måneder. Romanen er satt i Spania på 1700-tallet. Slavinnen Carida er på vei over havet fra Cuba sammen med sin herre som dør under overfarten. I sitt testamente gir han Carida fribrev. Hun går i land i Cádiz - fri, men med ytterst få muligheter til å brødfø seg selv. Etter dramatiske hendelser ender hun i Sevilla hvor hun finner veien til sigøynerstrøket og med ukuelig pågangsmot får innpass og arbeid. Hun blir kjent med sigøynerkvinnen Milagros og de blir etter hvert uatskillelige venner. Flamencoen vokser frem som noe mer enn sang og dans sigøynere imellom, men også som noe spanjoler er fascinert av. Dansen fører kvinnene til Madrid. Falcones belyser de historiske og psykologiske prosessene som gjør det mulig for kvinnene - tross fordommer og ussel fattigdom - å tro på livet, forelske seg, tale motgang og lidelser, og kjempe for det de mener er rettferdig.

BOREAL COSTA BLANCA

INMOBILIARIA - REAL ESTATE

ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

Kvalitetsikring 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 Celio,
03581 ALBIR, Alfaz del Pi
0034 966866517 - 0034 609902628 - 0034 607302907
www.borealcostablanca.com - info@borealcostablanca.com



Restaurante Nuevo Alcázar
Cocina selecta y creativa
Hacemos todas sus fiestas privadas
C/Argentina 2 La Nucia
Ronda nr.6
965 873 208
www.nuevoalcazar.com

Empadrónate

#alfàs eres tú

soy yo it's me
c'est moi sunt eu
er meg ben ik
bin Ich

L'ALFÀS DEL PI AJUNTAMENT
CONCEJALÍA DE RESIDENTES
C/ Federico García Lorca, 11 - 03580 - L'ALFÀS DEL PI
Telf: 965 88 82 65 - www.alfas.es

Hvorfor bør jeg registrere meg i Kommunen?

Når jeg registrere meg i min spanske kommune vil Kommunen få årlig tilskudd både fra Staten og Fylket for meg, som brukes til forbedringer innen offentlige tjenester som jeg da vil ha rett til å bruke.

- Sosiale tjenester
- Helsetjenesten
- Ambulanse
- Sivilvern
- Politi
- By renhold
- Utdannelse
- Sportsfasiliteter
- Offentlig transport
- Rådgivning

For å kunne skrive meg inn i manntallet på Kommunen trenger jeg følgende dokumenter:

- Pass og NIE
- Pluss en av følgende dokumenter:
 - Skjøte
 - Kvittering for lokal skatt (IBI)
 - Leiekontrakt
 - Autorisasjon fra huseier

" I dag skal jeg registrere meg, for meg og for den byen jeg bor i "

Du burde oppdatere din data:

- Hvert 2^o år hvis du ikke er en permanent resident
- Hvert 5^o år hvis du er permanent resident

Albir Beauty Center

beauty & wellness

Avda. del Albir, 34, 03581 Albir
Tlf: +34 618 35 98 95
Info@albirbeauty.com

PODOLOG & SKJØNNHET

- Generell fotpleie
- Kontroll for diabetessår
- Helse & velvære for føtter
- Inngrodde tånegler
- Corns - hard hud
- Fotsoneoterapi
- Sirkulasjonsmassasje for føtter og ben
- Korrigerende silikon

www.albirbeauty.com

Å reise er å leve

FLY, REIS, LES, OPPLEV - LEV!



AV: HANS SVEDBERGH

Jeg har filosofert litt over det å reise, og hva det kan utløse av opplevelser for oss mennesker. Det er selvsagt mange former for å reise. Min bestemor ommøblerte litt- flyttet på sofaen – for å endre perspektiv, hun sa at det var som en liten reise. Å lese reiseskildringer kjennes også som et besøk til fremmede himmelstrøk.

Det er ikke helt det samme å besøke en by noen få

timer i forbindelse med et arbeidsmøte og lunsj, sammenlignet med det å reise på ferie med familien i en fullastet bil. I alle disse varianter av å reise ville det nok være ønskelig å finne den gode formen og gjøre dem til hyggelige opplevelser, i motsetning til at de vil være øyeblikk av panikk og stress, som noen ganger kan gi følelsen av om turen egentlig var bryet verdt.

Jeg oppfordrer deg til uansett å nyte opplevelsen av

turen i alle sine faser, som om det var et skuespill. Nyt alt, ikke bare de korte klippene i filmtraileren, som i de filmene som skuffer oss når vi ser hele versjonen. I tillegg til å ta bilder og å besøke severdigheter, søk gleden og skjønnheten i øyeblikket- så langt det er mulig - i taxien som tar deg til flyplassen og ender opp i en uventet trafikkork, eller når du venter på bagasjen i kaoset på båndet.

Den Norske
Klubben
Costa Blanca

Husk at å kunne reise er et privilegium som millioner av mennesker ikke har råd til, nyt derfor denne fantastiske opplevelsen til fulle. La oss nyte gleden av å reise, spesielt i de gigantene som transporterer oss nesten mirakuløst og på svært kort tid til fjerne destinasjoner. De holder oss i noen timer nær himmelen.

Det kan bidra til å avgifte oss fra informasjonsteknologien og spesielt fra sosiale medier. Den populære knappen "flymodus" på mobiltelefonene burde være tittelen på en terapi for å finne fred og vital balanse. Noe vi trenger for å danne et sunt og kultivert fellesskap.

Noen bruker allerede muligheten, på bakken, for å frigjøre seg og fokusere hele sin oppmerksomhet på hva som er virkelig viktig, slik som reiser med sinnet, tanken eller som reiser verden rundt gjennom bøker, det er sterkt anbefalt når du reiser med fly.

"Få sekunder i livet er mer befriende enn de når et fly stiger til himmelen".

PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER

T. 96 686 57 76 | www.europasol.com

SECURITAS
Direct

GODE RABATTER FOR MEDLEMMER
AV DEN NORSKE KLUBBEN

UFORPLIKTENDE PRISTILBUD

verisure
Alar
Vigilante

681 332 724 - 616 692 592

GRATIS SIKKERHETSKONSULTASJON
FREE SECURITY CONSULTATION

www.solident.es

VI SNAKKER
NORSK

solident HELFO

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

965 854 463

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

oktober

Månedens utstillere

Gun Elisabeth Bjelke



Navn: Gun Elisabeth Bjelke. Jeg er født i Oslo i 1955, og vokst opp delvis på Bygdøy og i Åsgårdstrand. Bor nå på fjellet i Hallingdal (Ål) i sommerhalvåret og her i Spania om vinteren (lang fartstid her, helt og delvis fra 1970).

Utdanning: Jeg er utdannet sykepleier og har høyskole i akupunktur. Har ingen høyskole eller kunstakademisk utdanning, men har en treårig videregående utdanning i søm, drakthistorie og tegning, form og farge fra unge dager. Utenom det har jeg litt kursing, og noe ligger nok i blodet fra

kunstnere i familien. Jeg er vel mest selvlært og har fått mye inspirasjon fra miljøet i kunstgruppa.

Kunsten: Jeg startet mer aktivt for noen år siden etter inspirasjon fra kunstnere her nede. Før var det bare sporadisk. Jeg tegnet mye som barn og har tenkt å ta opp dette igjen på basic grunnlag.

Teknikker: Jeg maler mest i akryl og bruker mange teknikker som svamp, papir, kredittkort og div. redskaper og selvfølgelig pensler. Jeg maler også collage.

Inspirasjon: Som vel synes er jeg veldig glad i fjellheimen (bor jo der om sommeren), men maler også figurativt. De siste to årene har jeg begynt å "leke" meg mer med fargene og så har jo miljøet i kunstgruppa vært uvurderlig. Jeg trives veldig med dem.

Utstillinger: To ganger med kunstgruppa i Casa Cultura, én separatutstilling for to år siden i klubbhuset og på Galleri pluss som vi var flere om og som vi maler i.

Månedens utstillere

Christina Gunnarsson

Den Norske
Klubben
Costa Blanca

november



Jeg heter Christina Gunnarsson og har bodd i Albir i 44 år. Jeg trodde jeg ikke kunne male, men min søster og min mamma overtalte meg til å starte en gang jeg var i Stockholm. Etter å ha kommet til Spania begynte jeg på malerkurs og nå er malingen min store hobby. For noen år siden lærte jeg Gisela Wenche Nordmann å kjenne og via henne Den Norske Klubben og kunstgruppen. Hun og jeg har delt utstilling tidligere, men nå prøver jeg alene. Wenche og jeg deler en annen stor interesse, vi støtter dyrevernet i område med pengegaver de så sårt trenger. Derfor vil eventuell inntekt fra denne utstillingen bli gitt til dyrehjemmet i La Nucia. Vi har dessverre ingen i Alfaz.



HENRIETTE klubbens yngste kafévert



Klubbvert Kurt og kafévert Henriette

AV: BENTE SOLEM

Kafé'en er klubbens møtepunkt og fremste inntektskilde. Med økende popularitet, øker også behovet for flere kaféverter. Derfor har klubben det siste året annonsert etter flere frivillige. Det har resultert i en godt fungerende kafé med nok bemanning til enhver tid. Siste tilskudd i staben, og yngste, er Henriette Sor fra Altea.

Det er fredag, en het sommermorgen. Markedet i gaten utenfor klubben er ferdig montert. Klubben har åpnet sine dører og lokker med kaffe og vafler til forbipasserende så vel som til klubbens medlemmer. Markedet er roligere enn vanlig - det er sommer. Også innenfor klubbens dører er det rolig. Klubbverten Kurt

ønsker velkommen, mens kafévert Henriette har fylt dagens første kaffekanne. Et par gjester har funnet veien innom, stamgjester som nyter samværet med klubbvenner og leser dagsferske aviser med en kaffekopp til.

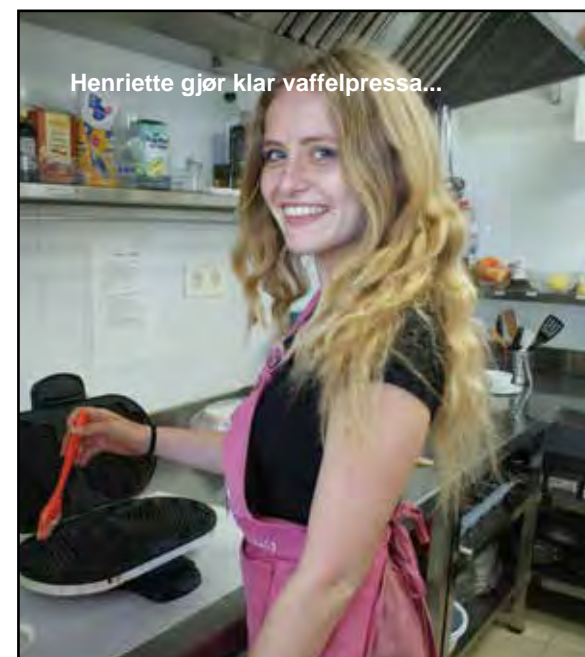
- De siste dagene har vi hatt rundt 10 gjester om dagen, sier Henriette.

- Lavt besøk, men vi har lovet medlemmene å holde åpent i sommer, skyter Hans inn.

Tidligere var han leder for Vino&Gastro, klubbleders ektemann og svært aktiv i klubbdriften. Nå er han bare en "ansvarsløs" stamgjest, som nyter friheten og pensjonisttilværelsen sammen med likesinnede.

Henriette er av den yngre generasjonen, kun 17 år. Hun meldte seg som frivillig i klubben i fjor høst, og møter ansvarsfullt opp hver fredag for å hjelpe til i kafé'en. Til vanlig er det den travleste dagen på grunn av det kommunale fredagsmarkedet som rigges til i gaten utenfor. Markedet trekker som regel mange gjester. I dag går ikke akkurat vaffeljernet varmt - det er ikke engang plugget i.

Rosa forkle er et klart valg, alle feminine ungenters yndlingsfarge. Det lange lyse håret settes straks opp i en hestehale, så fort mat skal håndteres. Henriette er moden for alderen og sitt ansvar bevisst, men hva får en så ung jente til å velge frivillig arbeid i et godt voksent miljø?



Henriette gjør klar vaffelpressa...



...og skjenker dagens første kaffekopp

- Jeg liker å hjelpe folk, sier Henriette og avslører samtidig at hun har to andre jobber.

- Jeg selger forsikringer i ett firma, og er bilselger hos VIP Cars i Altea. De har latt meg få fri på fredager for å kunne hjelpe til her.

En kan ikke annet enn å bli imponert over den unge jentas arbeidsvilje og pågangsmot - bare 17 år og tre jobber! Hun snakker med

en dialekt som er vanskelig å stedfeste. Hun forteller at hun selv er født i Stavanger, men at foreldrene er fra to forskjellige steder på Sørlandet og Vestlandet. Selv var hun bare fire uker når hun kom til Spania. Hun lærte norsk hjemme, og forente foreldrenes dialekter og skapte sin helt egen blandingsdialekt. Foruten norsk, snakker hun flytende spansk. Hun vokste opp i spansk miljø i Altea, og gikk hele skolegangen på spansk

skole. Men norske tradisjoner har i alle år blitt holdt ved like, som for eksempel 17.mai-feiring. Henriette forteller at det var slik hun ble kjent med Den Norske klubben. I alle år har hun feiret nasjonaldagen her sammen med sine foreldre. Derfor var ikke klubben helt ukjent for henne når hun valgte å melde seg som frivillig. Årets 17.mai-feiring ble også lagt til klubben, men denne gangen som kafévert for rundt 1500 festglade nordmenn.

Den Beste! Support - Service - Teknologi

NY 4G

Internet med høy hastighet fra 29,50 euro pr. mnd. Ingen bindingsstid

Festtelefon med 200 min. gratis tallskrift for 9,99 euro pr. mnd.

Ring utlandet med mobilen fra 3 cent pr. min

Betaler du for mye? Internett / Telefoni / TV Midlertidig abonnement

Kontakt oss for løsninger, vi kan hjelpe deg!

Nå 10 år i Spania

Wipzora Network S.L. C/ Pau Casals, 5 03581 El Albir 865015000 www.wipzora.es

Klubben på spansk tv



Da tv-programmet "Aquí la tierra" ville lage reportasje om nordmenn i Alfaz del Pi i juni i år, stilte flere representanter fra det norske miljøet opp, også vår egen klubbsekretær Reidun Teigen. Iført flotte bunader (i 29 grader) ble representantene intervjuet av Marta mens Asun fra Restaurante Sol y Luna laget norsk mat på strandpromenaden i Albir.

Fra venstre Reidun Teigen (DNKCB), Siri Lund (Nordic house), Marit Gjelsten (Alfaz del Sol), Marta Márquez (programleder) og Maria Asunción (Restaurante Sol y Luna).

Bli med på fjelltur

Etter en bra «norsk» sommer har vi startet Costatrimmturene igjen med turer i det vakre landskapet på Costa Blanca.

Den første turen var 2. oktober, en langtur med Otto Paul Aasdal: Casa Pinta – Colla de la Coveta. En 3-4 times rundtur med utsikt til vårt vakre fjell Puig Campana. Samme dag gjennomførte vi den første fjellturen fra Calpe til Benissa med Åge Myrvold - en herlig «badetur» i Middelhavet.

Vårt høst program finner du på <http://www.costatrimmen.com/>, med all informasjon om alt du har bruk for!

Velkommen alle sammen som ønsker å gå enten 15 km eller 1 km. Vi har en tur for ALLE.

Hilsen Marrit Kop

Hatt og noe gult



Flott påskeaftenfest i Klubben. Tema: Hatt og noe gult - og gult ble det mye av, som vi ser! Først prosesjon til fredsparken og Påskeeggsanking under ledelse av sjefspåskehare Arne, deretter nydelig lammegryte laget av sjefskokk Jan i bodegaen og selvsagt quiz og leker laget av sjefslekeleder Bjørg etterpå! En flott påskeaften med god stemning!

Det norske koret CANTAMOS

ønsker nye medlemmer velkommen. Vi er et blandet kor med ca 25 sangere og vi vil bli flere - sopraner, alter, tenorer og basser. Det er ikke nødvendig å være notekyndig, vi hjelper.

Syng med oss!
Øvelser hver mandag, kl 16 – 18:30
Kirkesenteret, Albir

Vi startet opp igjen 25. september.

Informasjon:
Ingebjørg 657 435 810
Kari 695 180 783

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 tlf. 619 274 038

**Dameklær
Sko
Bijouteri
Tilbehør**

**CAMBIA T
Personal Shopper**

Avda País Valenciano num 15
L'Alfàs del Pi
Tel: 667 61 20 67

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!

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!

Årets 17. mai feiring



Klubbeleder Arne Flaten med flagget høyt hevet

Så ble det 17. mai feiring i år også, vel overstått sådan! Det var like godt oppmøte som i fjor, og om mulig enda mere stas enn fjoråret med flere leker og større tilbud til gjestene. Her er et knippe bilder som Inge P. Egseth tok fra feiringen. Flere bilder ligger på klubbens Facebook-side.



Siri Lund lar ordføreren få svinge seg i gammeldans



Melissa og Jan holder orden i kaféen



Fanebærer får hjelp av Brith Færgestad

Sai Ram La Vila

Ukesmeny
Dagens tapas, salat

Mandag: Paella
Tirsdag: Fiskegryte Caldero
Onsdag: Kjøttgryte Guiso
Torsdag: Fideuá
Fredag: Cocido madrileño

Inkludert drikke og dessert

11.50€ per pers

*Kom og prøv vår spanske husmannskost. Du vil ikke angre. Velkommen!
Innehaver Mercedes

BAR RESTAURANTE SAIRAM, Calle Colón 47, VILLAJYOYA
Tlf: 605 972 447 - 629 737 835 - 679 831 596. sairamvila@gmail.com

SAIRAM La Vila

Petanca-gruppen



AV: HARALD BECKER

Petanque slik vi kjenner det i dag er utviklet i Frankrike, og spill av typen Petanque er registrert som verdens eldste sport. Dette på grunnlag av funn i gamle egyptiske farao-graver fra ca. 3000 år før tidsregning. Dette kulespillet spiller vi med 3 kuler hver, i grupper på 4 spillere, to lag som

spiller mot hverandre ved å kaste "grisen" (en liten rød kule) ut på banen, for så å kjempe om hvilket lag som får kulen nærmest denne. Dette blir det mye moro av, mye latter og litt harme over at kulen ikke lander der spilleren vil den skal. Det blir ett poeng for hver kule som er nærmere enn motspillerens. Første lag til 13 poeng har vunnet omgangen.

Vi spiller i Den Skandinaviske Parken i Alfaz del Pi hver lørdag, med oppstart kl. 10.00. Vi spiller i alt to omganger. Vi har til sammen 11 baner vi kan bruke. Deretter har vi en felles samling i park-kiosken. Vi som spiller ser alltid fram til en hyggelig lørdags formiddag, kanskje vi sees, husk å ta med kuler.

TERRA NATURA ZOO Benidorm

5€ I AVSLAG PÅ INNGANGSBILLETEN

Antall personer: 2 3 4 5 6

www.terrannatura.com

100069

Klipp ut denne kupongen og vis den fram ved billettluken i Terra Natura Benidorm når du kjøper inngangsbilletter. Få 5€ i rabatt per inngangsbillett til Terra Natura ved kjøp av opptil 6 billetter. Rabatten gjelder kun ved fremvisning av denne kupongen, og kan ikke brukes sammen med andre rabattordninger. Kupongen kan ikke selges, eller brukes i forretningsøyemed. Ødelagte kuponger aksepteres ikke. Rabattordningen gjelder til og med 31 desember 2017.

Víntur í Italia

Vi er en liten vinklubb fra Stavanger som reiser på tur hvert år. I år var det 8. gangen. Erik er klubbens reiseleder, og han bruker halve året på å finne frem til interessante steder. Utgangspunktet er selvsagt vin, men det er viktig at stedene vi besøker ikke er av den mest kommersielle typen.



AV: BJØRG KASPERSEN

Vi leier bil med sjåfør når vi er på tur. Det må være en stor bil som har plass til alle 6, og vi vil gjerne ha en sjåfør som er lokalkjent og helst kan snakke litt engelsk eller tysk. Tidligere har vi hatt en sjåfør hele tiden, men prisene i Italia er veldig høye, så denne gangen bestilte vi bil bare til og fra.

Onsdag ankom vi Vinnæria La Bauta i Calvari di Friuli, eid av vinprodusenten

Jermann. Det er et 20 år gammelt hotell. Kvaliteten på bygget og alt interiør er svært høy, så det ser helt nytt ut. Gode, store rom, fin uteplass, veldig rent og en fantastisk service. De har en vinbar, og det første vi gjorde var å smake en av de kjente Jermann-vinene. De serverer ikke lunsj eller middag, så om kvelden var vi ute og kjøpte ost og kjeks.

Torsdag gikk ferden med drosje til Klet Brda i Dobrovo. Greit opplegg. De satt

opp 8 viner som vi kunne smake, og det var to av hver sort. Forskjellen var framstillingsmåte. Det var også skrevet litt om hver av vinene, så vi gikk rundt og smakte og sammenliknet vinene.

Brda er en vingård med et vinslott, der vi spiste. Etterpå gikk vi ned i vinkjelleren. Vi tok feil av tiden, så når vi kom opp var det ingen drosje. Det viste seg heldigvis at han hadde glemt oss, så han sendte faren istedenfor. Han kjørte oss til en vin-



produsent som het Simcic Marjan. Vinen deres har fått mange priser, men da vi kom inn for å smake kom det samtidig inn et par som tydeligvis var vinimportører, og da fikk vi mindre oppmerksomhet. Det ble derfor bare smaking, ikke noe særlig kjøp.

Fredag dro vi til Udine hvor det var festival. Udine er en by nordøst i Italia, hovedstad i provinsen Udine i regionen Friuli-Venezia Giulia. Den ligger mellom Adriaterhavet og Alpene, og mindre enn 40 km fra grensen til Slovenia. Været var fint og byen var fin. Festivalen hadde tatt over hele byen, det var boder med mat, kunsthåndverk og vin. Vi hadde et par timer til smaking og pizza – kjempestor - før drosjen hentet oss.

Om kvelden hadde vi bestilt hos Domacija Kabaj, utenfor Dobrovo. Nydelig sted. Kabaj har vingårder på to steder i Brda - i Slovrenca og Belem. De fleste vingårder er plantet med hvite varianter (så mye som 70%), blant annet dominerer nasjonale varianter av Rebula og Friulian Tokai (sauvignonasse). Vi ble tatt imot av Katja og datteren Tina og fikk servert vin i hagen. Sammen med vinen kom det myggolje på bordet – og det var jammen bra! Nydelig mat med to forretter, to sorter kjøtt til hovedrett og dessert. Gode viner til.

Lørdag gikk turen til Valter Scarbolo for smaking og lunsj. Valter Scarbolo fikk interessen for vinavl og vinframstilling fra sin far som drev en gård i Lauzacco på

1960-tallet. Valter åpnet La Frasca Trattoria i 1994 og har siden bygget et globalt rykte for god italiensk mat og gjestfrihet. Scarbolo-vinene importeres til Norge, og det var i Stavanger vi møtte Valter første gang. Vi ble godt tatt imot av datteren Lara, som har laget sin egen vin, og etter hvert kom også Valter og smakte vin med oss.

Etter smakingen dro vi til Palmanova, veldig spesiell by med et nikantet torg. Palmanova er en by og en kommune i provinsen Udine. I 2017 ble Palmanova med sin stjernefestning oppført på UNESCOs verdensarvliste.

På kvelden fikk vi en overstrømmende mottakelse ved Casa Orter i nærheten av Scarbolo. Vi fikk vin i





hagen mens vi ventet på maten, og deretter et nydelig måltid. Det som var veldig spesielt, og som var grunnen til at vi hadde bestilt akkurat her, er at kvelden ble avsluttet med harpe og piano. Det var kokken på piano og vertinnen på harpe.

Søndag var det tur hele dagen med Winestronauts, et lite firma som drives på hob-

bybasis av to slovenere. De hadde lagt opp turen for oss. Vi besøkte tre steder i Vipava-dalen. Vipava-dalen er et vinparadis i Slovenia. Nesten hvert hus har sin egen vinkjeller. Perfekte forhold for å dyrke druer. Dalen ligger på samme breddegrad som Bordeaux i Frankrike og Napa Valley i USA. Spesielt for dalen er Bora-vinden som sørger for å tørke druene slik at dogg ikke blir liggende. Det er den eldste vinregionen i Slovenia og dateres tilbake til romertiden. Den første slovenske boken om vinodling (Vinoreja), som ble skrevet i 1844 av en prest, ble grunnlagt i 1873 i landsbyen Slap, nær byen Vipava. Likeså den første slovenske vinodlings- og landbrukskolen.

Den første vingården, Slavcek, var en liten gårdsbygning med fat i kjelleren. Tomasz var vinbonden som tok imot oss. Bordet var dekket – til smaking, trodde vi først. Neida, moren hadde laget full lunsj til oss – og klokken var 11.30! Så vi smake 5 viner til lunsjen. Været var ikke så bra, så vi fikk ikke noen tur i bakhagen. Der var det et provisorisk skur, og under en del rot og store plastikkummer. Og to rustne hjembrentapparater til å lage grappa. Der stor far selv og passet varmen. En beholder med restene fra vingjæringen sto ved siden av plastdunken med grappa. En slurk av grappaen var nok, resten gikk tilbake i dunken. Forhåpentligvis brenner han to ganger.

Neste stopp var Burja Estate. Primoz Lavrencic er en biodynamisk vinyrker helt i enden av Vipava-dalen. Familien Lavrenčič flyttet til Vipava-dalen i 1499 og ble deretter. Som flertallet av befolkningen engasjert i landbruk og vinbruk. Det er et flott bygg som ikke var helt ferdig – bl.a. var toalettet en tur i hagen. Og så ventet han besøk fra Vinmonopolet neste uke! Toalettet kommer, sa han, men kanskje ikke til neste uke. Han dyrket biologisk og biodynamisk.

Siste stopp var i Sveti Martin, hos Peter Stegovec. Han hadde alt på stell. Og han ser ut som tvillingbroren til Didrik Solli-Tangen. Et koselig smakerom med dekket og pyntet bord. Denne vingården er familiedrevet, og har vært det i generasjoner. Nå drives den av bestefar, sønn, datter og mor. Vinene er autentisk slovenske.

Mandag formiddag hadde vi fri og gikk derfor litt rundt

i området. Vi besøkte flere lokale vingårder i tillegg til andre severdigheter. Om ettermiddagen ble vi hentet av sjåføren og kjørt til Slovenia, til en vinprodusent som opprinnelig kom fra Hellas. De hadde kjøpt gården som hadde tilhørt konens familie, og nå var det sønnen som drev den. Vinen var merket π (Pi). Han tok oss først inn i kjelleren der vi så gjæringen i plastkar og i små amforer. Vi gikk videre inn i kjelleren og fikk smake på flere typer vin i forskjellige stadier. Siden dette var en økologisk vin, ble den ikke tilsatt noe annet enn sulfitt. Vinen trenger en del tid på fat og flasker for å bli helt klar. De har eksportert til Vinmonopolet flere ganger. Vi hadde ikke bestilt middag, så «grekeren» og broren tilbød seg å kjøre oss opp til en lokal restaurant. De hadde god mat, men forferdelig vin.

Tirsdag var det et forferdelig regnvær. I ett-tiden var det et øyeblikks opphold, så vi gikk en tur til byen. Men det

varte bare en liten time, så på hjemveien ble vi overrasket av styrtregn.

Etter anbefaling fra Tina på Vinnæria ble det bestilt middag på restaurant Alla Luna i Gorizia. Veldig spesiell restaurant med alt av kjøkkenutstyr, nips, fuglebur, hvitløk etc. hengende fra taket. Maten og vinen var utmerket, men servicen så som så.

Onsdag var hjemreisedag. På flyplassen i Venezia var det lange køer. Da det endelig ble vår tur fikk vi beskjed om at de skulle ordne hotell til oss i Venezia fordi det var storm i Tyskebukta. En natt i Venezia med alt dekket høres ikke så verst ut, så vi kranglet ikke på det. Men hotellet lå langs motorveien, mange mil fra Venezia, ikke akkurat Marcusplassen.

Torsdag kom vi oss endelig til Amsterdam. Etter ytterligere forsinkelser var vi hjemme i Stavanger ett døgn etter planlagt skjema.

sanjorge CERRAMIENTOS
LUMON DISTRIBUIDOR OFICIAL
TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER
 ALLETYPE 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: 965 87 08 07 - Mob.: 661 85 61 72
 www.cerramientossanjorge.com - info@cerramientossanjorge.com

Jumilla

AV: BENTE SOLEM



En typisk spansk liten landsby. Ingen turister i sikte - de fleste velger omvisninger på omkringliggende vingårder. I selve byen finnes ingen tegn til turisme, ikke engang et turistkontor, kun skilting til arkeologisk museum "Jerónimo Molina" og et solbrent og nesten uleselig skilt som viser veien til byens festning. Vil du se festningen, bør du ikke komme en ukedag da de kun holder åpent lørdag og søndag fra kl. 10.00 til 14.00. Det koster en euro per person å komme inn.

Noen av bygningene minner om 1800-tallets storhetstid preget av aristokratiets overdådighet hva utsmykning av fasader angikk. Det var på den samme tiden vinproduksjonen startet i området og dannet grunnlaget for dagens største inntektskilde. Selv om dagens arkitektur ikke kan dateres lenger tilbake enn et par hundre år, så kan arkeologiske funn bekrefte bosetninger helt tilbake til bronsealderen for 3500 år siden og jernalderen rundt 500 år før Kristus da en ibererbosetning skal ha holdt sted på fjelltoppen der borgen ligger i dag. Rundt 190 før Kristus bygget romerne det første vaktårnet. Deler av den ene vegg er intakt og utgjør en del av dagens festning bygget av Abd al-Aziz (leder av Al-Andalus i perioden 714-716) menn. Maurerne kalte byen Gumilla. Byen beholdt navnet inntil maurerne ble drevet ut 500 år senere i 1421. Byenendret navn til Jumilla og ble innlemmet i kongeriket Murcia. Deretter ble det tilhørende kongeriket Aragón i 1304 og Castilla i 1358 for så å innlemmes i Señorío de Villena i 1445. Markesen av Villena, Diego Pacheco, utpekte sin halvbror Rodrigo López Pacheco, ridder i Santiago-ordenen, til Jumillas ordfører. 15. mars 1475 beordret det katolske kongeparet hans avgang til fordel for kapteinen for de aragonesiske styrkene, ridderen Andrés Mateo av Guardiola og Aragón. Han ble samtidig utnevnt til kaptein for grenseområdene i Jumilla og Villena, som ble underlagt ordre fra "Adelantado mayor de Murcia", mens byen fortsatt var eiet av Pacheco-familien. I 1461 beordret Pacheco full renovering og utbygging av borgen slik den fremstår i dag med tre etasjer og kjeller.

Midt blant slettene i Alto-plano i Murcia ligger byen Jumilla. Den ligger i området med samme navn, best kjent som et av Spanias største vinområder med eget D.O.-merke. Her produseres 60 millioner kilo druer per innhøsting, som igjen blir til 40 millioner liter vin. Det satses naturligvis mye på vin-turisme i Jumilla, som har anlagt en egen vinrute. Er man ikke så interessert i vin, så finnes alternative attraksjoner som arkeologisk museum, byens festning eller byen i seg selv.



Jumilla ligger 6,5 mil nord-vest for Murcia sentrum, og har 25.000 innbyggere.



Jumilla-området er kjent for dyrking av vindruer og pærer. Mens den lokale vindruen er Monstrell, har området sin egen pærevariant kalt Ercoli, eller også kalt Pera de Jumilla. Pæren er erklært verneverdig med sitt eget D.O.-merke (Denominación de Origen Protegida). Det betyr at pæretypen kun kan dyrkes i Jumilla og ingen andre deler av Spania. Bøndene i Jumilla begynte å dyrke pæren på 1600-tallet, men det var ikke før tre hundre år senere at pæren ble utbredt og eksportert til resten av Spania og deler av Europa, Asia og Afrika. I dag dyrkes pæren av 133 produsenter, og den distribueres via 18 distributører. Blir det overproduksjon av pæren, eksporteres overflødig pærer til Italia der den verdsettes for sin søte smak.



TOLDOS AITANA

+ (34) 965 887 029




Vi er spesialister på

- Markiser
- Myggnetting
- Bassengtrep
- Glassgardiner
- Rekkverk i rustfritt stål og glass




Avenida País Valenciá 16, local 3. 03580 Alfaz del Pi, Alicante

www.toldosaitana.com

Cueva de las calaveras

HODESKALLEHULEN



Stedet har også
souvenirbutikk og bar

“Den rike maurerkongen Ahlí Moho fra Castell de Castells, og hans harem med 150 konkubiner, søkte tilflukt i hulen da krigsføreren El Cid drev maurerne vekk. Inntak av Da de oppdaget at de ikke hadde noen rømmingsvei, tok de kollektivt selvmord ved bruk av giftige planter.”

AV: BENTE SOLEM

Legenden har sin opprinnelse fra utgravningen av hulen i 1768, da 150 hodeskaller ble funnet liggende systematisk i ring. Hulen ble derfor kalt Cueva de las calaveras (hodeskallehulen). I dag er dette Benidoleigs turistattraksjon.

Benidoleig er en bitteliten fjellandsby langs Río Girona i Dénia i Marina Alta. Byen har i

overkant av 1100 innbyggere, som alle verdsetter byens eneste turistattraksjon. Hulen er kanskje ikke den største eller den mest kjente, men kanskje er den en av Spanias eldste. Gjennom 135 millioner år har vannet dannet hulens form, og arkeologiske funn viser at hulen var bosatt allerede for 100.000 år siden.

Til tross for sin betydelige alder, ble ikke hulen oppdaget før i 1768. Under hulen renner

en naturlig vannkilde, som til alle tider har blitt brukt til vanning i jordbruket. Det var ved en utbedring av vannstrømmen at den 400 meter lange hulen ble oppdaget. På den høyeste er hulen 60 meter høy, full av stalagtitter og stalagmitter. Den største stalagtitten kalles “La campana” (bjellen) og henger ned fra hulens tak og nesten ned til gulvet. Formen og størrelsen er i seg selv bemerkelsesverdig, men banker du lett på

den vil du høre en bjellelignende lyd, derav navnet.

Ved hulens inngang finnes rester av skeletter. I tillegg til benrester fra menneske finnes her også fragmenter fra dyr og redskaper. Benrester fra hester, kaniner, flodhest, hyener og en tann fra nesehorn er flyttet til det arkeologiske museum i Alicante (Marq). I hulen kan også observeres fossiler av skjell og sjødyr. Eksperter regner med at det også fantes hulemalerier, men at de ble ødelagt under utgraving i sin tid. Det er lite eller ingen overvåking i hulen, og den har dessverre vært utsatt for hærværk ved gjentatte ganger. Fossiler er fjernet og noen har risset inn sitt kjennemerke i huleveggen. Førstnevnte er ikke noe besøkende legger merke til, men innrissene forringer totalopplevelsen av den ellers så vakre hulen.

Hulen har opp gjennom tidene hatt ulik nytte. Mens bosetninger fra bronsealderen og jernalderen bodde i hulen, brukte romerne og iberne hulen som et kultsted for ritualer og ofringer for fertilitet og et godt jordbruk. Under den spanske borgerkrigen ble hulen brukt til oppbevaring av sprengstoff. Fra tidlig på 1900-tallet ble hulen flittig besøkt av nysgjerrige turister, i tillegg til å bli brukt av den lokale befolkningen i forbindelse med påskefeiring. Men det var ikke før på 70-tallet at hulen ble åpnet for publikum som en turistattraksjon.

Turen egner seg godt for barn og bevegelsehemmede. Det er både trapper og ramper opp til inngangen av hulen. Og vel inne i hulen er det anlagt gangveier. I hulens inngangsparti er utstilt fossiler og figurer, alle med prislapper som varierer fra 80 euro og opp til flere hundre. Inngangsbilletter kjøpes i souvenirbutikken, og koster 3,90 euro per person. Også her kan du få kjøpt små fossiler, steiner og bergkrystaller. I forbindelse med souvenirbutikken finnes også en bar med en koselig terrasse. Det er godt med parkeringsplasser på begge sider av veien. Følg skiltene mot Benidoleig, om lag 1000 meter før byen ligger turistattraksjonen. De holder åpent hver dag fra klokken 10.00 til kl. 18.00.

reise



Benidoleig har drøyt
1100 innbyggere, og hulen er
deres store stolthet



Neandertalerne ønsker
velkommen

LA PLANTACIÓN · EVENTS



+34 618 508 636

Hotel La Plantación ligger idyllisk til i fjellområdet i Finestrat, med enestående utsikt over fjell og hav, kun 5 minutter fra de nydelige strendene i Benidorm, førsteklasses golfbaner og fornyelsesparker.

Den emblematiske bygningen i kolonial stil er omringet av en frodig tropisk hage og basseng formet som en innsjø med varmmassasje i bassengets fossesfall, Koi-dam etc.

Rommene er på 35m², med AC kjøll/varm, komplett bad, minibar, TV, sofa og stue, kaffe/trakter og privat terrasse på 25m² med direkte utgang til basseng og hage.

La Plantación er det perfekte sted for å holde ditt drømmebryllup omringet av kolonial luksus, med en restaurant der vår Chef Angela Proysky oppfyller alle dine kulinariske forventninger.

Ideelt for et romantisk opphold, relax med familie eller spesielle anledninger som forjener en unik markering.

La Plantación for en uforglemmelig opplevelse!

EL PORT

VETERINÆR

Apningstider kl. 10.00 til 20.00 ikke slengt i sistaen

ALLE TYPER KIRURGI · BRUDDSKADER
ØYESYKDOMMER · TANNBEHANDLING · RØNTGEN · INNLEGGELSE · ANALYSER

AKUTT: 617 544 396

LIK OSS PÅ FACEBOOK

C/ La Mar, 159 - 03590 Altea (Alicante)
Tel: 966 880 612 - Urgencias: 617 544 396 - clinicozport@gmail.com

MONICARE

HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN
AUT.SYKEPLEIER
monica@monicare.es

+34 694 405 918
www.monicare.es

EURO-CARS

LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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

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

TERRA NATURA Benidorm

Terra Natura er en dyrepark i Benidorm som blant annet arbeider for bevaring av truede arter. I hvert nummer av Que Pasa vil de fortelle litt om parken og deres aktiviteter.



Terapi med sjøløver



En ny aktivitet er innført ved Terra Natura Benidorm, en aktivitet som omfatter direkte kontakt med sjøløver under oppsyn. Dette er en form for terapi for personer med handicap og spesielle behov. Sesjonene foregår individuelt i akvariet i Aqua Natura, der både pasient og pårørende sammen kan oppleve den terapeutiske opplevelsen, et alternativt tilbud til ordinære behandlinger.

Denne type terapi kan melde om gode resultater, ikke bare på et fysisk nivå, men også på det psykiske og sosiale plan. Under sesjonen utløses følelser som lykke, som sammen med vannet beroliger barnet og øker dets selvtillitt, samtidig som det får glede av samværet med sjøløvene.

kontakt med vannet og så ble introdusert for sjøløven Tino. Av dyrepasserne fikk Rodrigo en enkel innføring i dyrets anatomi, karakteristikk og vaner. Formålet var å skape kontakt mellom Rodrigo og Tino, samt å markere samværet etter Rodricos behov og rytme. Ved å plassere fotsålene på Tinos kropp oppsto det umiddelbar kontakt mellom menneske og dyr, hvorav Rodrigo bygget opp tilliten og ønsket å klemme Tino.

Omgang med dyr gir pasienter og deres pårørende en unik opplevelse.

Sesjonen legges opp etter individuelt behov. Det er alltid ansvarlige tilstede som dirigerer og kontrollerer samværet med dyrene. Omgang med sjøløvene bidrar til stimulering av nerveceller og forbedrer motorisk kapasitet.

Den premierte bloggeren Vanesa Pérez, fra bloggen www.ydeverdadtiestres.com, er mor til Rodrigo, en gutt med alvorlig grad av autisme og epilepsi. Sammen med de andre søsknene fikk de oppleve en familiesesjon med gode resultater. Rodrigo fikk først visuell kontakt med sjøløvene før han fikk fysisk

Pérez understreker de gode resultatene terapi med dyr gir, og etterlyser bedre informasjon om slik type terapi slik at mennesker med spesielle behov får enklere tilgang.

EL ALGAR DE DON JOAN

Vi tilbyr:
Risretter - Grillkjøtt - Fisk
Pizza - Desserter - Snacks

Barnepark
Olympisk basseng

Stor innendørs sal
Stor terrasse ved bassenget

www.donjoan.es

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:
Costatrimmen	Marrit Kop		marritkop@gmail.com
Cantamos	Christine Urschel	+34 619926289	christinenews@hotmail.com
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no
Lyrikkgruppen	søker ny leder		
Filosofi I	Sidsel Sparre	+34 617664143	kreativ21@hotmail.com
Bridge	Jan Sagen	+47 97145067	jan.sagen@ktv.no
Kunstgruppen	Svein Milford	+47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com
VinoGastro	Björg Kaspersen	+34 693788683	leder@vinogastro.com
Fotogruppen	Erik Paulsen	+34 965846123, +47 93023088	egp@broadpark.no
Helse og Sosial	søker ny leder		
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se
Costagolfen	Lars Mølsæter	+34 693749316	costagolfen@gmail.com
Hobbygruppen	Tove Thorstensen	+34 699739955	hobbygruppen@dnkcb.com
Seniornett	Thor Magne Mauland		seniornett@dnkcb.com

NYE MEDLEMMER I DEN NORSKE KLUBBEN COSTA BLANCA

Jon Rud	Thorbjørn Hansen	Monica Grankvist
Kari Janne Andersen	Gerd Ingunn Matningsdal	Wenche Margaretha Johansson
Åge Ynnesdal	Sture Dagfinn Leknes	Marit Thomassen
Asbjørg Viga	Marta Texeira	Glenn Nøstdahl
Mikal N. Viga	Erik Wulfsberg	Henriette Cecilie Nøstdal
Cecilie Violet Beyer	Per Erik Juliebø	Vibeke Koppang
Benedicte Harnes	Helen B. Rosenberg	
Bjørn Lindroos	Brita Høyemyr	
Marit Hansen	Olav Ånderå	Til sammen 23

BEDRIFTSMEDLEMMER

♦ Bodegas Enrique Mendoza ♦ Toldos Costa Blanca ♦ Fysiakos ♦ Servicios de Mounteverte S.L. ♦ Solgruppen ♦ Hospital Clinica Benidorm ♦ Flex Gallery ♦ Libs AS ♦ Angelin AS (Akinon Resort) ♦ Securitas Direct ♦ Restaurante El Algar de Don Juan ♦ ZetaZeta ♦ Securmobil

KLUBBSPONSORER

♦ Nordic HD S.L.

Faste aktiviteter i DNKCB

Se www.dnkcb.com for mer info.

MANDAG:

Costatrimmen går tur: Langtur starter kl. 10.00, korttur kl. 10.30.
Se: www.costatrimmen.com
Strikkekafe kl. 11.00
CostaGolfen kl. 10.30 (Albir) og 12.30 (Las Rejas, Benidorm), se www.costagolfen.com
Koret Cantamos møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.

TIRSDAG:

Spanskurs fra 09.30 og 11.30

Visens venner, annenhver tirsdag kl. 11.00
Bridge kl. 17.30

ONSDAG:

Costatrimmen, Korttur kl. 10.30. www.costatrimmen.com
QUIZ kl. 19.00 – Kom gjerne alene, vi finner hyggelige makkere til deg!

TORS DAG:

Spanskurs 09.30 og 11.30
Hobbygruppen: kl 11.00 - 14.00
Bridge kl. 17.30
Annenhver torsdag "New Amigos"

Språkkafe kl. 18.00

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00

LØRDAG:

Petanca i Parque Escandinavia: Kl. 10.00

SØNDAG:

Annenhver søndag kl. 16.00: Filmgruppen

Klubbens åpningstider: Mandag – Torsdag: kl. 10.00 – 14.00, Fredag til kl. 15.00.

Valgkomiteén 2017/2018 oppfordrer! Bli med i styre og stell!

Hundrevis av nordmenn og venner av Norge kommer ukentlig til Alfaz del Pi, ofte for å delta i de mange aktivitetene som klubben tilbyr eller for å treffe kjente og slå av en prat. Et aktivt, trivelig og livlig miljø beriker og aktiviserer medlemmene under kortere eller lengre opphold på Costa Blanca – takket være de som engasjerer seg i klubbens styre og stell.

Klubbens valgkomité oppfordrer medlemmene til å komme med forslag på kvinner og menn som de vet er villige til aktivt å bidra til, planlegge og gjennomføre klubbens program i den kommende valgperioden. Det er viktig for klubbens drift at det finnes oppgående personer som aktivt trer inn der "gamle" trer ut.

Vi tar fortløpende imot forslag på kandidater til styreverv – og siste frist for innlevering er 31. desember 2017. Forslag som leveres etter denne dato kommer ikke med i betraktningen. Det er fullt mulig å foreslå seg selv til styreverv.

Forslag leveres til klubbens sekretariat i lukket konvolutt – merket til: Valgkomiteen 2018.

Det er viktig å ha rette personer i klubbens styre og vi oppfordrer deg til å delta i beslutningsprosessen. Ditt forslag kan komme til å prege klubbens fremtid.

Hvem sitter i klubbstyret?



Arne Flaten

Leder, leder for byggkomiteen ▶

arne.flaten@elim.no
tlf: 693 481 516

Bjørn Væthe

Nestleder, IKT-ansvarlig ▶

bv@bondia.no
tlf: 664 869 471

Vibeke Lande Myrås

Styresekretær, 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: +47 911 90 787

Melissa Thelwall Bjargo

Styremedlem ▶

mthelwall@gmail.com
tlf.: 617 404 655

Grete Ebbel Hestnes

Styremedlem med spesielt ansvar for kaféen ▶

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

Geir Rune Gustavson

Varamedlem ▶

geir.gustavson@gmail.com



Den Norske Klubben Costa Blanca

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
e.post: info@dnkcb.com
Facebook: Den Norske
Klubben Costa Blanca

Åpningstider:
September til mai:
Man-tors: 10.00 – 14.00,
fredag: 10.00 – 15.00

Klubbens bankkonti i Spania:

BANKIA
IBAN: ES14 2038 5781 4360
0003 3490
BIC: CAHMESMMXXX

CaixAltea
IBAN: ES54 3045 2652 7027
7000 0049
BIC: CCRIES2A045

Klubbens bankkonto i Norge

NORDEA
IBAN: NO12 6026 0502827
BIC: NDEANOKK



LEGE - DOCTOR
HJEMMEBESØK I OMRADENE
ALBIR - BENIDORM - VILLAJYOYOSA
DR. ANTONIO MORERA
TEL: 608 071 864




Ønsker du...

- rent drikkevann?
- et vannfiltersystem som gir rent, sunt drikkevann direkte fra kranen?
- et system hvor du lett kan skifte filter selv?
- et dusjfilter så du unngår kløe, eksem, tørt hår?
- å hjelpe naturen og miljøet?
- å ha gleden av å ikke kjøpe flere plastflasker?

Kontakt
Klaus Wittrup
672493452
klaus.wittrup@
hotmail.com

OPPLEV VINENS VERDEN

1 ALFAZ DEL PI, KUN 10 MINUTTER FRA BENIDORM.
FÅR DU GLIDET LAMPSKING OG VINSMAKING FRA MANDAG TIL LØRDAG.
Nå får du kjøpt vår vin i Norge. Strøm AS, Herbruikskvæn 2, 0275 Oslo. www.stram.no - info@stram.no



OMVISNING OG VINSMAKING MÅ
FORHÅNDSBESTILLES

ENRIQUE MENDOZA
VITICULTOR

TEL: +34 965 888 639
e-mail: esteban.es@wegaspania.com - www.bodegaenriquemendoza.com



Har du fått ny e-post-
adresse, så meld fra til
klubbkontoret slik at du kan
holde deg oppdatert med
klubbens nyhetsbrev.
Tel: 965 888 186

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

ELEKTRISK

5% hos Llinares Elektrisk
(gjelder ikke tilbudspakker), C/
Escoces, Alfaz del Pi.

SKJØNNHET

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

5% "beycan beautycenter"
(gjelder ikke for tilbudspakker),
C/Federico Garcia Lorca 38,
Alfaz del pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte
(frisør) C. 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, Alfaz del Pi. Tel:
965744992

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

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

15% på behandlinger ved Costa
Blanca Physiotherapy. C. Nar-
ciso Yepes 4 ved golfen i Albir.
T: 966867178/ 622249341

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

10-20% rabatt ved Hospital
IMED Levante. Tel: 966878787

10% på alle type behandlinger
hos Marfil Smiles, Avenida Ma-
rina Baixa 19, local 2, La Nucía.
Tel: 965 870 868
Nøddnummer: 630 166 717 -
659 400 057

10-20% rabatt på tannbehan-
dlinger ved ILC Dental, Calle
Consell 1, Altea.
Tlf: 966881866 - 647691016

BOLIG OG HAGE

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

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

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

10% hos restaurant Finca Rus-
tica, Finca Martina, La Nucía.
Tel: 965873174

FRITID

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

10% hos Restaurante Casa
Vital, C. Salamanca i Altea.
Tel: 965840936

20% hos Seguros Catalana Occi-
dente på hus- og bilforsikring,
og livs- og sykeforsikring. Cl.
Ejército 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,
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 fly-
plassparkering.
www.terminalparking.es

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

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

10% hos skredder Juan Narro
på klær etter mål. Partida Cap
Blanc 64, Altea, Tel: 965843671

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

10% på sykler i Sykkelbutikken i
Alfaz del Pi, Avda País Valencia
32. T: 965887992

DIVERSE

20% Gestora Angela López,
revisorjenester / 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

10% Ask & Embla i Altea y Albir

Første konsultasjon **GRATIS**
Bernabeu internasjonalt
advokatbyrå
Av. del Albir 155
Mob: 639410008, t: 966364049
info@bernabeulegaladvi-
sors.com

15% hos Libs AS - Advokat-
firma. Vi kan møtes i klubben
og gi deg råd på norsk. Kontakt
oss: www.libs.no, contact@libs.
no, tel:004790191384
eller +34 652078286

CASA Y JARDIN

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

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

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

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: 693699443

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% 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 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% Marfil Smiles, todo tipo de tratamientos, Avda Marina Baixa, 19, local 2, La Nucía. T: 965 870 868
Emergencia: 630166717/659400057

10-20% en tratamientos dentales en ILC Dental, Calle Consell 1, Altea. Tel: 966881866 - 647691016

OCIO

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

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

10% Restaurante Casa Vital Calle Salamanca, Altea. Tel: 965840936

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

10% Restaurante Juan Abril en el paseo mediterráneo de Altea, solo a la carta. T: 965843722

VIARIOS

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

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

10% Royal Parking Alicante flyplass, Kort- og langtidsparkering. 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, material para oficina. C/Beniardá 13, nave 1a, Pol. ind. La Alberca, La Nucía. Tel: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla en Altea og Albir

20% Seguros Catalana Occidente en seguros de casa, coche, medicos y decesos. Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalana-occidente.com

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

Primera consulta **GRATIS** Bernabeu Legal Advisors Av. del Albir 155 Móv: 639410008, tlf: 966364049 info@bernabeulegaladvisors.com

15% en Libs AS - Abogados. Especialistas en derecho hispano-noruego, atención en ambos idiomas. Contacta: www.libs.no, contact@libs.no, tel:004790191384 o +34 652078286

SPANSK NORSKE DAGER

15 ÅRS JUBILEUM

JORNADAS HISPANO NORUEGAS

15 ANIVERSARIO

2017

L'ALFÀS DEL PI

Hovedsponsorer / Patrocinadores Principales:

Søndag / Domingo 22.10.	Mandag / Lunes 23.10.	Tirsdag / Martes 24.10.	Lørdag / Sábado 28.10.
<p>19.30 h. Minnekirken Villajoyosa / Iglesia noruega Villajoyosa Konsert med unge norske og spanske prisvinnere og lokale pop-sangere Concierto a cargo de jóvenes músicos de Noruega y cantantes de pop de la comarca Hedvig Haugerud, sang/canto, Hans Ole Hansen, gitar, Silke Ribes og Siegmund Watty, piano, Victoria Bakka og Turid Tislevold, sang/canto 15 Euros</p>	<p>20.00 h. Casa de Cultura L'Alfàs del Pi Offisiell åpning av Spansk-Norske Dagers 15 års jubileum Inauguración oficial del 15 aniversario de las Jornadas Hispano-Noruegas Konsert med unge klassiske musikere fra Spania og Norge/ Concierto a cargo de jóvenes músicos de España y Noruega: Hedvig Haugerud, sang/canto, Hans Ole Hansen, gitar, Silke Ribes og Siegmund Watty, piano Utstillingsåpning med fotografier av Marixa de Altea og Terje Enge / Inauguración de la exposición de fotografías de Marixa de Altea y Terje Enge Gratis inngang / Entrada gratuita</p>	<p>19.00 h. Kirkesenter Albir/ Centro de la Iglesia Noruega del Albir, Bokbad med / Tarde literaria con Vigdis Hjorth og Kirsti Baggethun 10 Euros Torsdag / Jueves 26.10. 20.00 h. Casa de Cultura L'Alfàs del Pi Konsert med / Concierto a cargo de Arve Tellefsen, fiolin - Siegmund Watty, piano 30 Euros</p>	<p>20.00 h. Casa de Cultura L'Alfàs del Pi Konsert med vinneren av Melodi Grand Prix Alexander Rybak / Concierto de Alexander Rybak, ganador de Canción Eurovisión Stefan Ibsen Zlatanov, piano, Victoria Bakka og Pepi Lloret, sang/canto 30 Euros</p>

Billetsalg / Taquillas:
L'Alfàs del Pi: Bo i Spania - Den Norske Klubben - Casa de Cultura
Albir: Spaniatjenester - Kirkesenter Albir - Pavarotti / Aktuell Spania
Den Norske Bokhandel - Chick Fashion
Villajoyosa: Vinos Handeland
Billetsalg ved inngang
Internetsalg: www.spansknorskedager.com

Mere informasjon Facebook / Más información Facebook / Spansk-Norske Dager / Jornadas Hispano-Noruegas



**Tren gratis
hos oss**



Minna 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 -
Føtterapi - Pedikyr - Manikyr - Gelenegler - negledesign
Voksing - Ansiktsbehandlinger - Algeinnpakning - Peeling
Refleksologi - Napping og farging av bryn -
Farging av vipper

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN

OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glæde Omsorg Trivsel



Bente Lise S. Rasmussen

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

FYSIAKOS

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