



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner

Nr. 1,
februar 2017



Gisela Wenche Normann
har **“VEGGEN”** i februar

Les mer på side **20**



Klubbaktivitet **“Gå-en-tur”**
Bli med på tur i **Alteamarka**

Les mer på side **31**



**Populær
julefeiring
i klubben**

Les mer på side **34**

Årets første klubbblunsj
På La Colina i Albir

Se
side
10



LES OM KLUBBENS HYGGELIGE AKTIVITETER OG AKTUELLE HENDELSER ➔

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

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



FRA 1,-€ PR. DAG
og nå:
4 sensorer med 50% rabatt
for lesere av ¿Qué_Pasa?

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:

- 150 000 PROFESJONELLE YTER DEG SERVICE
- UTSTYR FOR BILDEOPTAK
- FJERNSTYRING VIA DIN MOBILTELEFON
- ØYEBLIKKELEG RESPONS PÅ 45 SEKUNDER
- VARSLING HOS POLITIET

Vi ønsker å hjelpe deg!

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



Tilbudet gjelder til 31. juli 2016. Månedabonnement. 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

¿Qué Pasa? nr. 1, 2017

Løpende nummer: 60.

Årgang: 12

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



Ansvarlig Utgiver,
Den Norske Klubben Costa Blanca

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

Annonser og stoff til bladet:
quepasa@dnkcb.com
Tlf: 645036543

Layout, Tilretteleggelse og
Grafisk bearbeidelse:
Bente Puig Solem

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

Klubbens bankkonto i Spania:

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

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

Klubbens bankkonto i Norge

NORDEA
IBAN: NO12 6026 0502827
BIC: NDEANOKK

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



12



21



6



20



10

INNHOOLD

- 4 Klubbinformasjon
- 6 Advokatens råd
- 8 Cocido madrileño
- 10 Klubblunsjen
- 12 Bodegas Mendoza
- 16 Kaffe før og etter
- 18 Magnesium
- 20 Månedens utstillere
- 22 Kunstgruppen - vernissage
- 23 Cantamos
- 24 Naturen som motiv
- 26 Historiegruppens program
- 28 Toro Osborne
- 31 Gå-en-tur
- 32 Filosofi - spennende tema
- 33 Bli med på bridge
- 34 Klubbnytt
- 38 Tur til El Caballo Verde
- 41 Massakren Caballo Verde
- 42 Morosidene
- 44 Klubbinformasjon



22

ANNONSØRLISTE

Adv. Quiropractic	s 19	Dr. Antonio Morera	s 46	San Jorge	s 15
Alfaz del Sol	s 27	Dr. Terit	s 7	Scan Travel	s 9
Bernabeu	s 47	Eurocars	s 26	Sol y Luna	s 15
Boreal	s 15	Europasol	s 37	Solident	s 21
Bricol	s 7	Fysiakos	baksiden	Sykelbutikken	s 33
Cambia-t	s 30	IMED	s 2	Toldos Aitana	s 27
Casa Vital	s 9	Marfil Smiles	s 35	Wipzona	s 41
CB Nursing	s 23	Monicare	s 19		
CB Super	s 23	Nuevo Alcazar	s 15		
Clinica Benidorm	s 7	Prosegur	s 2		



Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer,

Godt Nytt År til dere alle!

2016 var et godt og aktivt år for Klubben, med mye som har skjedd både i og utenfor Klubbhuset.

I Klubbens Aktivitetsgrupper skjedde det mye i fjor, og de er kommet godt i gang i 2017. Costatrimmen går sine fantastiske fjell- og langturer anført av dyktige turledere, CostaGolfen spiller minst en gang i uken på Las Rejas eller andre baner og arrangerer flere populære turneringer der alle, uansett golfferdigheter kan delta, Seniornett vil også i år holde mange informative møter, VinoGastro har hatt mange interessante møter, dagsturer og langtur med svært mange deltagere, Visens Venner synger seg sammen, Strikkekaféen koser seg i sofakroken, Filosofigruppen diskuterer og har det hyggelig sammen, Cantamos har øvelser og opptredener, Bridgegruppen spiller både tirsdag og torsdag kveld med mange deltagere, like mange deltar på Quiz på onsdagene, Filmgruppen samler mange til hyggelige filmaftener, Kunstgruppen har mange aktiviteter og stiller ut bilder hver måned i Klubben, og Hobbygruppen produserer flotte ting til påske- og julemarkedet. I år håper vi å få i gang Hørselsgruppen igjen, så jeg oppfordrer alle, både de som har nedsatt hørsel, og andre til å støtte opp om gruppen, slik at vi kan forbedre «høreforholdene» i Klubben til det beste for alle.

Mandag 6. mars er det Generalforsamling som holdes på Hotel Kaktus i Albir. Jeg oppfordrer alle til å møte, slik at dere kan orientere dere om Klubbens virksomheter, regnskaper og budsjetter, og stemme i viktige klubbsaker som har med Klubbens fremtid å gjøre!

Hilsen Bjørn

Hvem sitter i styret?



Bjørn Væthe Leder, ansvarlig redaktør Que Pasa, IKT-ansvarlig ▶

bv@bondia.no
tlf: 664 869 471

Arne Flaten Nestleder, leder for byggkomiteen ▶

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

Vibeke Lande Myrås Styresekretær med spesielt ansvar for arrangementer ▶

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

Oddbjørn Fredriksen Økonomiansvarlig ▶

oddbjfre@gmail.com
tlf: 602 550 215

Harald Becker Styremedlem ▶

becker@online.no
tlf: +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

Tove Riege Varamedlem, medlem av informasjonsrådet ▶

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

Vidar Bjørnås Varamedlem ▶

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



Styret informerer

Kjære medlemmer,

Byggkomiteen har arbeidet mye med forbedringer av Klubbhuset. Blant annet er det satt opp gjerde rundt terrasse nord, som vi venter vil forhindre flere innbrudd fra den siden. Ved siste innbrudd i høst fungerte alarmer og videokameraene som det skulle, og vi fikk film av en liten frekking (ser ut som det var en jente på 10-12 år) som hadde ålet seg inn av terrassedøren som var bendt opp, og tok med seg PC'en som sto på bordet ved sofakroken. Så akkurat nå har vi ingen «utlåns-pc». Er det noen som har en gammel bærbar PC som de kunne tenke seg å gi til Klubben, tar vi gjerne imot. Det en del spørsmål om lån av PC fra medlemmene, og akkurat nå har vi ingen å låne bort. Porten inn til terrasse nord blir låst hver ettermiddag av kaféverten.

Det er nå tegnet avtaler med lokale firmaer, bl.a. rørlegger og elektriker, slik at vi raskt kan få fagfolk på stedet ved behov.

I bodegaen er det nå satt opp akustikkplater i taket, noe som vi håper vil gjøre «høreforholdene» bedre, både for de som har god og de som har nedsatt hørsel. Takk til VinoGastro som har betalt både for plattene og for arbeidet med å feste dem.

Økonomien i Klubben er god, og styret vil takke alle frivillige hjelpere som gjør dette mulig! Takk også til alle klubbens medlemmer som flittig benytter kaféens tilbud, og som trofast kjøper lodd i Månedslotteriet. Dette er viktige bidrag! Vi vil også minne om medlemskontingenten. Klubben er helt avhengig av medlemmer som betaler sin kontingent, og er grunnmuren i Klubbens drift og økonomi. Takk for at du betaler din kontingent med glede!

Hilsen styret

Generalforsamling Den Norske Klubben Costa Blanca 2017

Generalforsamling 2017 (for året 2016) avholdes mandag den 6. mars 2017 kl. 17.00 på Hotel Kaktus i Albir.

Alle medlemmer, som innen generalforsamlingens åpning har betalt sin medlemskontingent for 2017, kan delta på generalforsamlingen. Det vil bli gitt anledning til å betale kontingenten på Hotel Kaktus før generalforsamlingen.

Innkalling med årsmelding, regnskaper, valgkomiteens innstilling og saker til behandling kan hentes i Klubben eller lastes ned fra våre hjemmesider www.dnkc.com fra 6. februar.

Generalforsamlingsbuffet

Etter generalforsamlingen håper vi at så mange av deltagere på Generalforsamlingen vil delta på Generalforsamlingsbuffet på Hotel Kaktus ca. kl. 19.00. Pris på buffeten: 16,- € inkl. drikke. Påmelding og betaling hos Klubbverten.



Vel møtt!

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

Mekling



Hva er mekling? Er det nyttig for å løse mine problemer som oppstår i Spania? Kan meklingen være på norsk?

Mekling er en metode som brukes for å hjelpe partene ved uenighet, som et alternativ til rettssak eller voldgift, for både nasjonale og internasjonale saker. Formålet er å finne en felles løsning som minimerer skaden som oppstår fra uenigheten ved å fremme forståelsen for den andre partens stilling, skape dialog og avslutte uenigheten på en fleksibel måte uten bruk av tvangsmidler.

En upartisk og objektiv tredjepart, mekleren, vil hjelpe partene med å forhandle frem en løsning. Mange forskjellige saker

kan løses med mekling, innen for eksempel handel, kontraktsbrudd, arbeidsplass, familie osv.

Mekleren vil hjelpe partene å oppnå et tilfredsstillende resultat for alle de involverte, og partene kan selvfølgelig velge språket.

Under meklingen beholder partene kontroll over utfallet ved å inngå en avtale. Til forskjell fra søksmål og voldgift må begge partene i meklingen bli enige for å komme frem til en løsning. Hvis ikke, vil prosessen bli resultatløs, siden mekling er frivillig.

Kostnadene ved mekling kan ikke sammenlignes med kostnadene ved en rettssak. Meklingen er ikke kostbar i Spania, og er veldig rask da det tar bare noen få timer. Utfallet avhenger av om hvorvidt partene kommer frem til en tilfredsstillende avtale.

Meklingen i Spania fungerer for både nasjonale og internasjonale saker og kan selvfølgelig gjøres på norsk.

Synes du at mekling er interessant? Det håper vi, og vi kommer snart med flere juridiske artikler og tips.

BRICOL
BYGGEVARER OG VERKTØY

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

BRICOLHOME
MØBLER - INNREDNING - OPPUSSING

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

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

"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

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

GRATIS 24 TIMERS
Nødtelefon med
Norsktalende Personell
900 380 580

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

900 380 088 www.clinicabenidorm.com

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!

Cocido madrileño

EN SKIKKELIG VINTERGRYTE



Ingredienser:

- 500 gram kikerter (garbanzos)
- 600 gram morcillo, også kalt jarrete de ternera (leggpartiet på oxen, fra ankel til kne)
- 300 gram falda de ternera (det myke magepartiet på oksens ribben)
- En kvart høne eller kylling, eller hele skroget og en filet
- En chorizo-pølse
- En morcilla-pølse (valgfritt)
- En god bit med ferskt usaltet flekk (panceta)
- Et lite kålhode (repollo)
- 1-2 purreløk (pueros)
- 3-4 gulrøtter (zanahorias)
- 3-4 poteter (patatas)
- Et skinkebein (hueso de jamón)
- Et knebein av okse (hueso de rodilla de ternera)
- Ribbein (hueso de espinazo salado)
- Bein av okse (hueso de caña blanco)
- Salt
- Pasta av type fideos

AV: BENTE PUIG SOLEM

Cocido madrileño er en typisk spansk vinterrett med lange tradisjoner i landets gastronomi. Dette er en kaloririk og kraftig rett som krever tid, omtanke og kjærlighet, som man ville sagt på spansk. Til tross for at den er tidkrevende er den forholdsvis enkel å lage. Den vanskeligste biten er kanskje å få tak i alle typene av kjøtt og bein, men spør du i kjøttbutikken så kan de skaffe alt. Her er oppskriften på en stor kjele med cocido madrileño. Du kan med fordel fryse gryten ned i porsjoner og tine opp etter behov.

Det som også er litt spesielt med denne retten er at den serveres i to omganger. Først serveres det "våte", altså kraften tilsett fideos. Deretter serveres det "tørre", altså kjøtt og grønnsaker.

Fremgangsmåte:

- 1 Legg kikerterne i bløt over natten.
- 2 Skyll godt kjøtt og bein før du legger det i kjelen, og hell oppi vann til det dekker alt. Kok opp. Når du har fått et oppkok, senkes varmen til svak/middels. Hell oppi kikerterne. Pass på å skumme kraften underveis. Kikerterne skal være møre etter ca. to timer.
- 3 Nå skal alle bein tas ut, og alle grønnsaker skal tilsettes. Hvordan du vil kutte grønnsakene er opp til deg, men det vanlige er i litt store biter.
- 4 Samtidig heller du litt vann i en mindre kjele som skal brukes til chorizo-pølsen og morcilla-pølsen. Husk å stikke hull på pølsene før du koker dem. Under kokingen vil pølsene slippe ut fett. Og det er hele hensikten med kokingen av pølsene. Skyll pølsene godt i vann og legg dem oppi den store kjelen sammen med grønnsakene. Kok det hele ytterligere i 30-40 minutter.
- 5 Smak kraften til med salt. Deretter øses kraften opp i en annen kjele. Kok opp med fideos, ca 5 minutter. Nå er kraften klar for servering.
- 6 Så er det duket for selve hovedretten. Noen serverer kikerter og grønnsaker for seg, og til slutt kjøttet. Du kan trygt servere kikerter, grønnsaker og kjøtt i ett. Serveres på et stort fat til å forsyne seg av.

Hvis du ikke ønsker å ha cocido til middag flere dager på rad, så kan den trygt fryses ned. Kjempesmart å fryse ned i porsjoner, slik at du kan tine opp porsjonsvis etter behov.



Bestill leiebil hos oss
gunstig pris - personlig service

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

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

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

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

Åpent

C/ Salamanca 11
Gamlebyen i Altea

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

Klubblunsj

PÅ LA COLINA I ALBIR 12. JANUAR



AV: HANS SVEDBERGH

Å treffes her i Albir i sol og varmt vær, mens værmeldingen fra Norge melder minus 14, snø og at det blir kaldere, er i seg selv en livsforlengende glede.

Som en deltager sa mens vi ventet på maten: "Vi kommer på klubblunsj for ha det hyggelig å snakke sammen – at det tar litt tid med serveringen gir oss muligheten til å bli bedre kjent med hverandre". Klubblunsjen er jo blitt en månedlig aktivitet hvor vi

treffer gamle venner og muligheten for nye bekjente. Denne januar-torsdagen var det 64 medlemmer som hadde det hyggelig sammen hos Antonio på La Colina.

Den som venter på noe godt – venter ikke forgjeves! Forretten var en positiv overraskelse! Kold-tallerken med gravlaks og reker, på en seng av salat. Sammen med den kom det et glass Cava. Vin etter valg, og hovedrettene var en kulinarisk opplevelse i seg selv. Panert torsk kan være så mangt, men på La Colina

er det alltid en perfekt opplevelse, 55 av oss hadde valgt dette. - Svinefilet var også en nytelse, sa alle de 19 som valgte kjøtt denne dagen. En stor dessert med eplekake og iskrem etterfulgt av valgfri kaffe.

Det kan forøvrig nevnes at La Colina er en av klubbens gamle sponsorer. Vil du vite mer kan du lese om dette i ¿Que Pasa? nr. 3 2010, side 4.

Enrique Mendoza

DER NATUR HJELPER NATUR



Klubbens VinoGastro-gruppe fyller ti år i år. Vår lokale bodega Bodegas Mendoza var en aktiv aktør under opprettelser av gruppen. Her kan du lese mer om

[Bodegas Enrique Mendoza.](#)

AV: BENTE PUIG SOLEM

Pepe er den stereotype direktøren vi forbinder med vingård, vinstokker og enologi: sofistisert, dannet og casual velkledd med et kledelig skjerf dandert rundt halsen. Solen skinner, det lukter vin, og aktiviteten ved gården er høy. Noen vasker eikefat, andre frakter dem og noen fyller dem med fermentert most som skal bli til den fineste vin. Det er eik så langt øyet kan se.

- Vi har normalt 1000 fulle eikefat, sier Pepe mens han viser oss Moscatel-stokkene som står like utenfor bodegaen. I tillegg til stokkene i Alfaz, har bodegaen ytterligere over 100 hektar vinstokker i Villena (Alicante). Pepe er utdannet enolog, og interesserer seg for

det vitenskapelige ved jorddyrking. All dyrkingen gjøres økologisk ved hjelp av naturlige midler.

- Vi driver 100% økologisk jordbruk på den gammeldagse måten. Vi bruker fitoterapi på stokkene, og er tilhengere av at "natur hjelper natur". Vi bruker uttrekk av for eksempel kanel og melisse for å bekjempe sykdommer og plagedyr på stokkene.

Videre forteller han at Moscatel-stokkene brukes for prøving av beskjeringssteknikker, og at studenter ved universitetet kommer for å studere metodene. Her får elevene selv fysisk beskjerpe og studere utviklingen.

På stokkene henger et lite brunt apparat.

- Disse små innretningene er fylt med feromoner for å unngå at myggen legger egg på stokkene. Når hannmyggen kommer flygende, er lukten av feromoner så overveldende at myggen unngår å formere seg. På den måten blir stokkene ikke angrepet, sier Pepe ivrig. Han ramser opp en rekke insekter som er skadelige for stokkene, og forklarer hvordan sprøytemidler har en negativ innvirkning på druene.

- Ved sprøyting tas knekken på skadeinsektene, men også alle andre insekter som faktisk har en positiv funksjon for vinstokken.

Vingården ble bygget av hans far Enrique på slutten av 1960-tallet, men da kun for eget bruk.



Her fra bodegaens siste promotering av det årlige arrangementet "Wine Experience". Fra venstre byråd i Alfaz del Pi Rocío Guijarro, ordfører Vicente Arques og Pepe Mendoza

Den kommersielle lanseringen av vinene startet ikke før i 1989. Fra noen hundre flasker i året, er nå produksjonen 350.000 flasker per år. Åtti prosent eksporteres til utlandet, deriblant også Skandinavia. Vinene er anerkjent i restaurantbransjen, og Pepe kan fortelle at deres Santa Rosa-vin var på vinkartet til den prestisjefylte restauranten El Bulli i Cataluña. Pepe omtaler Arzak som en gammel kjenning, og for ikke lenge siden besøkte han vingården. For de som ikke vet hvem Juan Mari Arzak er, så er han en av Spanias fremste kokker og en av verdens mest premierte sådan. Han driver den prestisjefylte restauranten Arzak i San Sebastián. Det er heller ikke lenge siden den britiske tv-kokken Chef Gordon Ramsey

besøkte fasilitetene.

Hvert år mottar vingården 20.000 besøkende. Halvparten er spanjoler, og resten er utlendinger, hvorav omlag 25 prosent er skandinaver.

- Det er gøy å ha skandinaver på besøk, for de viser så genuin interesse for vin og vinens verden, sier Pepe og smiler av hjertens lyst. En omvisning på gården består av inngående informasjon om dyrking og vinens prosesser.

- Vi bruker to timer på en omvisning. De besøkende skal få øynene opp for vin og vindyrking. Vet du for eksempel hvorfor noen fat er små og andre er store, spør Pepe og avslører svaret før vi får tenkt oss om. - Noen viner krever

mye luft, mens andre krever lite. I små fat er oksygendannelsen større enn i store fat.

Pepe har reist mye for å studere enoturisme i andre land, blant annet i USA. Han har adoptert nyskapende konsepter som for eksempel å fusjonere vin med sjokolade.

- På store vingårder i USA opplevde jeg å få servert entrecote med sjokoladesaus og rødvin. Innovativt og spennende, så jeg la frem ideen for sjokoladeproducenten Chocolates Valor om å kombinere vin med sjokolade. De produserte fra før sjokolade med likører og longdrinks, så hvorfor ikke vin? De likte ideen. Vi prøvde utallige varianter før vi kom frem til fire gode fusjoner,

Alicante Wines Parker's Collection 2016



Estrecho er blant vinguruen Robert Parkers favoritter fra Alicante

ler Pepe og minnes hvordan de ble umåtelig lei sjokolade underveis i prosessen.

De fire konfektsjokoladene er laget med viner basert på druetyperne Dolc, Monastrell, Merlot og Santa Rosa. De fås kjøpt i de fleste supermarkeder i Spania og USA.

Vinsmaking

Estrecho er toppvinen i gårdens sortiment, en vin laget på Monastrelldruen. Den lages i limited edition på 2000 flasker. Pepe kan fortelle at til én flaske Estrecho, kreves det druer fra hele ti stokker.

La Tremenda er en rødvin for kjennere, også laget på dru-

etyper monastrell. Vinen har blitt omtalt i New York Times av vinkritikeren Eric Asimov som beste vin for pengene. Han definerte den som kompleks og velstrukturert med en langvarig smak av mineraler og mørk plommefrukt.

Vinen har en aroma preget av området vi befinner oss i: av skog, mineraler og ville urter. Legg merke til lukten neste gang du går tur i Alicante's skogstrem, duftene av lavendel, rosmarin og meriam. Snev av denne duften finner du i La Tremenda.

Den er kraftig i smak, og langvarig. Rødfargen er moden og dyp etter å ha ligget på eikefat i 6-8 måneder. Pepe vil ikke

klassifisere vinene som Crianza, Reserva og så videre, da lagringstiden varierer fra høst til høst.

Vinen passer godt til kjøtt, for eksempel en biff eller entrecote. Stramme oster er også utmerket tilbehør til denne vinen, jo sterkere desto bedre.

Vinen selges kun i USA, Canada, Brasil og Puerto Rico, men du får den selvfølgelig ved Bodegas Enrique Mendoza i Alfaz del Pi.

Tirsdag 21. februar kl. 14.00 holder Bodegas Enrique Mendoza vinsmaking i klubben. Følg med på ukemailed for mer informasjon.



ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

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



Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi

Bulevard de los Músicos 11, Edif.Cello,
03581 ALBIR, Alfaz del Pi
0034 966866517 - 0034 609902628 - 0034 607302907
www.borealcostablanca.com - info@borealcostablan-



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

sol y luna

Restaurante - Café - Bar
Norske Spesialiteter og god Spansk Mat

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

<https://www.facebook.com/restaurantsolyuna>
info@restaurantesolyuna.com

Annenhver torsdag
buffet og levende musikk



Festarrangement av forskjellig slag
Mat til å ta med seg

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

**ALLE TYPE PRODUKTER
AV ALUMINIUM
TAK (FAST OG FLYTTBART)
STORT UTVALG AV PRODUKTER**

FABRICA - ALMACEN - EXPOSICION Y VENTA
Pol. Industrial "La Alberca" - C. Benimantell Nº 28 - 03530 - La Nucia - Alicante
Tel.: 966 89 70 31 - Fax: 965 87 08 07 - Mob.: 661 85 61 72
www.ceramientossanjorge.com - info@ceramientossanjorge.com

KAFFE

FØR og ETTER

Året 1980 markerer et før og etter i kommersialiseringen av kaffe i Spania. Fem år etter diktaturet, ble forbudet mot salg av malt kaffe opphørt.

AV: BENTE PUIG SOLEM

Frem til 1980 ble kaffen regulert av den spanske transport- og forsynings-kommisæren (Comisaría de Abastecimientos y Transportes). Denne organisasjonen hadde også ansvaret for kvalitetsstempling, samt innkjøps- og utsalgspris på kaffebønnene i Spania. Salg av malte kaffebønner i pakker var strengt forbudt, likeså blandinger av ristede og ikke-ristede bønner. I 1980 ble kaffen en fri handelsvare i Spania. Det ble nå lov å selge malt kaffe. Kaffebønner ble solgt til lokale kaffebryggerier, og kommersialiseringen begynte så smått å bre seg i det ganske land. Dog var forpakkningene ikke særlig gode, og beskyttet ikke kaffen mot luft, lys og fuktighet. For at kaffen ikke skulle bli dårlig ble det nødvendig med hyppigere utlevering og større forsiktighet under transport. Dette førte til lavere økonomisk gevinst, og kaffen ble derfor ikke den helt store forbruksvaren. Nye teknologier ble utviklet for å konservere kaffen bedre. Det var først da vakumpakket kaffe kom på markedet at det ble sving på kaffeindustrien i Spania.

I dag forbrukes årlig 170.000 tonn kaffe i Spania, eller 3,9 kilo per hode. Dette tilsvarer 24.140 millioner kopper, eller 599 kopper per hode. 58% forbrukes hjemme, mens resterende 42% drikkes på serveringssteder. 3,9 kilo høres mye ut, men de som drikker mest kaffe i Europa er finnene med 9,8 kilo per innbygger.

Vi hører ofte advarsler mot å drikke kaffe, at enkelte grupper mennesker bør moderere forbruket. Sant nok dersom man har hjerteproblemer eller er ømfintlig for koffein. Det er kjent at fettstoffene i kaffe kan høyne kolesterolnivået i blodet, som igjen kan føre til hjerteproblemer, dersom disse ikke blir filtrert bort. Pulverkaffe eller kaffe tilberedt på kaffetrakter eller filtrert manuelt høyner ikke kolesterolnivået i blodet

i særlig grad. Derimot har kaffe laget ved kokemetoden (uten filtrering) vist seg å øke kolesterolet. Kaffe tilberedt i presskanne inneholder også små mengder av fettstoffene som kan høyne kolesterolet, da denne måten å tilberede kaffe på kan betegnes som en "avansert kokemetode".

Studier i Finland og England viser at moderat kaffeforbruk på opptil 6 kopper om dagen ikke øker risikoen for hjerte- karsykdommer eller slag. Forskning har også vist at koffein ikke forårsaker bemerkelsesverdige uregelmessigheter i hjerterytmen hos vanlig friske mennesker. Det forverrer heller ikke tilstanden hos de som har hatt hjerteinfarkt. Imidlertid, alle som har hjertesykdommer og som er spesielt ømfintlige for koffein, bør konsultere sin lege om mengden kaffe man kan drikke.

Mokka-kaffe

I dag finnes det mange typer kaffe. Det er bare fantasien som setter grenser, heter det. Dog skal du ha litt av en fantasi for å finne opp kaffe laget på dritt. Den heter Kopi Luwak og er verdens dyreste kaffe. Den kommer fra syd-øst-Asia, og bønnene er rett og slett avføringen til en gnager ved navn palmeciveta (*Paradoxurus hermaphroditus*). Dyret spiser kaffebønnene og fordøyer disse. Bønnene blir angrepet av dyrets magesyre, uten at disse blir ødelagt. De kommer ut igjen hele. Deretter blir de rensset, ristet og kommersialisert.

Kaffen skal være verdens beste. Jeg har selv smakt den, og må nok innrømme at bedre kaffe har jeg ikke smakt. Den har en sterk kaffesmak med et hint av sjokolade og karamell. I USA og Europa kan en kopp Kopi Luwak koste helt opptil 50 euro.

Kaffen har blitt veldig populær i syd-øst Asia. Stadig flere bønder starter oppdrett av gnageren for å produsere Kopi Luwak. På lands-

bygden i Indonesia har de gjennom alle tider plukket ekskrementene til gnageren for å lage kaffen som nå har blitt så populær.

Med populariteten kommer også forfalskningene. Derfor har en forskergruppe, ledet av vitenskapsmannen Eiichiro Fukusaki, utviklet en metode som gjenkjenner de kjemiske forbindelsene som kun finnes i ekte Kopi Luwak.

Kaffebarens spede begynnelse

Den første kaffebaren Starbucks ble startet på et lite marked i Seattle, Pike Place Market, i 1971. Da var konseptet kaffebar helt nytt. De serverte noen av verdens fineste kaffetyper, av nyristede og hele kaffebønner. Navnet Starbucks var inspirert av Moby Dick, og sjøfartstradisjonen med kaffehandel.

I 1981 satte Howard Schultz (president og direktør for Starbucks) for første gang sine føtter i en Starbucks kafé. Fra sin første kopp med Sumatra-kaffe, ble Schultz interesse for Starbucks vekket, og året etter ble han med på Starbucks-teamet. I 1983 reiste Schultz til Italia og ble betatt av italienernes kaffebarer og den romantiske kaffeopplevelsen de ga han. Han fikk en visjon om å bringe italiensk kaffebar-tradisjon med seg tilbake til USA. Han ville skape det perfekte møtestedet for sosialt samvær, en tredje plass mellom hjem og jobb. Han sluttet i Starbucks for å starte sine egne kaffebarer, Il Giomale. Dette ble en suksess. I august 1987 fikk han med seg investorer og kjøpte opp hele Starbucks. Selskapet ble unikt i sitt slag, med kaffebarer der man kunne nyte den beste kaffe i en trivelig atmosfære hvor kunden føler tilhørighet. Bydel for bydel ble kjent med konseptet "One person – one cup". I dag finnes over 18.000 Starbucks kaféer i 62 land verden over. Det siste landet som åpnet en Starbucks var Mumbai.

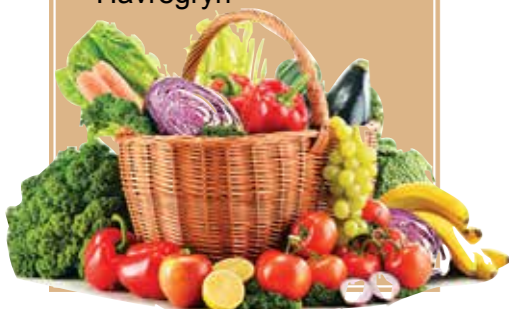


Av Melissa Thelwall Bjargo
Melissa er utdannet kostholdsveileder. Hun driver Helsekosten i Albir og skriver bloggen melissaispania.no i tillegg til at hun sitter i styret i klubben.

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

Mat som er rik på magnesium:

- Grønne grønnsaker
- Meieriprodukter
- Kjøtt, fisk og skalldyr
- Bananer
- Mørk sjokolade
- Chiafrø
- Havregryn



Kroppen trenger

Magnesium

Mg



I tillegg til at magnesium er viktig for forbrenningen av karbohydratene vi spiser, regulerer den også nerve- og muskelaktiviteten vår. Det er nødvendig for at impulsene skal overføres og gi oss energi.

Selv om vi har ca 25 gram med magnesium i kroppen, er halvparten av dette i skjelettet. Men siden magnesium ikke er noe vi klarer å lage selv, må det tilføres via mat og tilskudd. Lave verdier kan gi helseproblemer. Vi kan måle magnesium med en vanlig blodprøve eller hårmineralanalyse.

Enkelte grupper som gravide, kvinner med beinskjørhet, alkoholikere og personer med kroniske betennelsessykdommer i tarmen eller diabetes har større risiko for å få mangel på magnesium.

Gluten, ferdigmat, alkohol, sukker og stress kan tappe kroppen for magnesium. Medisiner likeså. Derfor må vi ta et tak og tilføre kroppen vår ekstra med dette mineralet. Både mat og tilskudd.

Det er ikke lett å finne ut om man trenger ekstra tilskudd av magnesium, for symptomene på mangel kan ofte være litt diffuse.

Typiske eksempler kan være:
Diffus hodepine, uregelmessig hjerterytme, nedsatt immunforsvar, forstoppelse, dårlig søvn, trett og slapp, leggkramper, rastløse ben, kroniske smerter.
Ved stor mangel kan muskelkramper øke risiko for diabetes.

Andre symptomer og plager på magnesiummangel kan være hyppig og/eller ufrivillig vannlating (også på natten), stiv og stram skulder- og nakkemuskulatur, noe som igjen kan medføre hodepine og migrene.
Menskramper/-smerter kan ofte reduseres ved tilførsel av magnesium. Forstoppelse skyldes dårlig peristaltikk (bevegelse i tarmen), og tilførsel av magnesium kan hjelpe her også.

Hvor mye magnesium bør jeg ta?

Anbefalt dagsinntak i Norge er 350 mg for menn og 280 mg for kvinner, men i USA er anbefalingene noe mer (400 og 310 mg per dag). Jeg har selv god erfaring med å innta høyere dose enn det, gjerne det dobbelte av hva som anbefales. Så mitt råd er å prøve seg frem forsiktig. Det kan hende man kan få litt løs mage om man tar alt på en gang.

Siden magnesium har en muskelavslappende og beroligende effekt på sentralnervesystemet, er det larest å innta magnesium på kvelden. Derfor kan magnesium fungere godt for hyperaktivitet, både hos store og små. Og det kan jo være en fordel! Søvn er viktig!

ADVANCED CHIROPRACTIC

Med Fokus På Rygg søylens Funksjon

Vi holder til i Albir

NORSK AUTORISERT KIROPRAKTOR OG FYSIOTERAPEUT

Vi jobber med Helfo eller reiseforsikringen din
For bestilling av konsultasjon hos oss ring: 9668 65432

MONICARE

HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN
AUT.SYKEPLEIER
monica@monicare.es

+34 694 405 918
www.monicare.es



VinoGastro 10 år

Festmiddag LØRDAG
25 februar KL. 18.00
Hotel Cap Negret Altea
Stor, rikholdig festmeny
med tilhørende drikke!



Underholdning
og dans!

Kuvert: € 50,-
for medlemmer,
ikke-medlemmer € 65,-.



Månedens utstillere

TO DYKTIGE KUNSTNERE DELER "VEGGEN" I FEBRUAR

AV: GISELA WENCHE NORMANN

Jeg heter Gisela Wenche Normann, og mange av dere vil kjenne meg fra Kunstgruppen som utstillingssleder før Margrit overtok.

Som liten var jeg mye syk og måtte være inne, og da var tegneblyanten og vannfargene min store glede. Noen formell utdanning har jeg ikke, men jeg har en del aftenskoler. Jeg gikk et par år på kveldskurs hos Asker Kunstscole, Heggedal, og tegnet akt og lærte litt om komposisjon. Jeg var også innom Oslo Maleskole på Frogner i Oslo. Der hadde jeg Alexandr Rasulic som lærer i maleri. Det er han som lærte meg det jeg kan om Ikoner. Og Ikoner er noe jeg fortsatt har glede av å male selv om det er noe kjempepirk.

Da jeg begynte å være lengre perioder i Spania ble jeg venn med Christina Gunnarson, som tok meg med til sin malelærer Carlos, som driver en liten maleskole i Alfaz del Pi. Under hans veiledning har jeg utforsket farger og stil. Det å arbeide med farger gir meg stor glede i hverdagen.

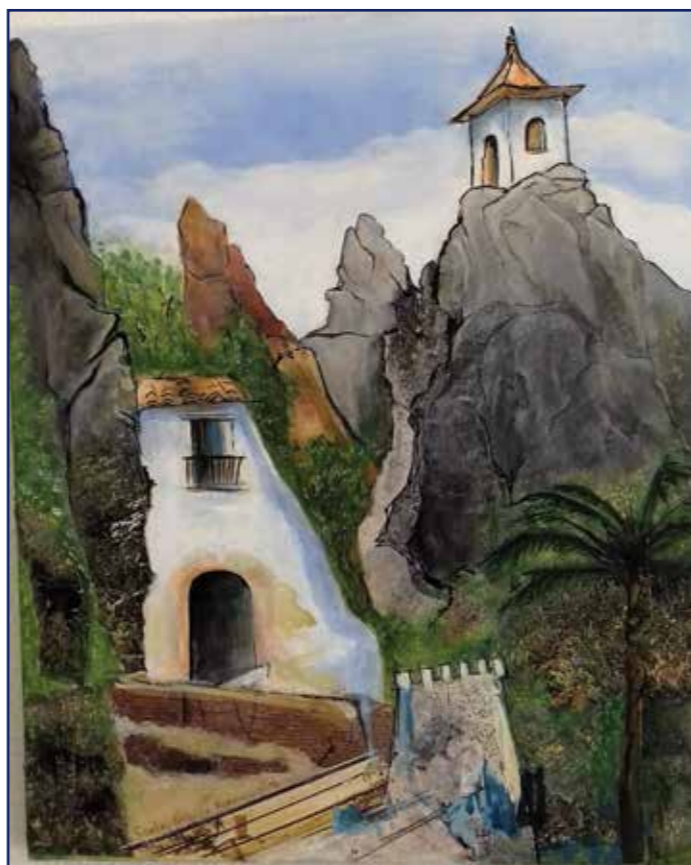


AV: CHRISTINA GUNNARSON

Jeg heter Christina Gunnarson og har bodd i Albir i 44 år. Min mamma og søster tegnet og malte, og de syntes at jeg også burde begynne. En dag da min søster Margaretha, som bor i Italia, og jeg var på besøk hos mamma i Stockholm, kom saken opp igjen. Jeg sa at det eneste jeg kunne tegne var en katt bakfra. I alle fall så satte de en vase med blomster foran meg og sa: "forsøk". Ja, så gjorde jeg det.

Da jeg kom tilbake til Spania hadde interessen modnet, og jeg begynte på malekurs. Jeg maler i akryl og har også gjort en del collage. Nå er jeg helt betatt av dette og nyter hver stund jeg maler.

For noen år siden lærte jeg Wenche å kjenne, og via henne den Norske Klubben og Kunstgruppen. Jeg har vært med på utstillinger i Casa de Cultura i Alfaz del Pi. Det var interessant å være med. Og nå gleder jeg meg til at Wenche og jeg skal dele utstillingen i Den Norske Klubben.



Har du prøvd Klubbens
deilige retter?

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

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

Hjertelig velkommen!

www.solident.es

VI SNAKKER NORSK

solident HELFO

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

☎ **965 854 463**

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

Vernissage

siste torsdagen i februar

AV: BRITH T. FÆRGESTAD

Etter fem år i Spania, har jeg til fulle fått utfolde meg innen malingen. Herlig! Siden jeg satt som leder i kunstgruppen i et par år, vet kanskje de fleste hvem jeg er, men kan kort si litt om meg selv. Født i Tromsø, men vokst opp i Maridalen i utkanten av Oslo. Begynte å male for 15 år siden. Tok utdannelse i to år på Nydalen Kunst og maleskole og gikk deretter hos Reidar Finsrud i Drøbak i to år. Har tatt en del kurs i både akryl og olje. Nå sist (i fjor) var jeg på week-end kurs i akvarellmaling i Oslo og tok også kurs i collage på glass hos Lise Fløistad i La Vila, nå sist høst – kjempespennende!

Synes kunstgruppen i DnkCB er en oppegående og spennende gruppe å være med i. Bjørn Bendigtsen har nå «Mal med oss» på onsdager i klubben kl.15-18. Jeg anbefaler alle som har lyst å male å komme. Det er hyggelig å være med i et malemiljø hvor vi kan lære av hverandre og bli inspirert. Så bare kom, du vil bli tatt vel imot!

Siste torsdag i februar skal jeg ha vernissage i DnkCB kl.13 og det jeg vil stille ut blir alt fra collage på glass og lerret til malerier med olje, akryl og akvarell. Gleder meg, så møt opp!



Synger våren inn

AV: CHRISTINE URSCHEL

Etter 6 julekonserter hadde CANTAMOS juleferie til den 9. januar. Men nå er vi i full fart igjen.

Vi begynner med vår-repertoaret og gleder oss til de neste aktivitetene.

Koret ønsker nye medlemmer velkommen.



Vi synger hver mandag kl. 16-18.30 på kirkesenteret i Albir.



Bildet er fra vår julekonsert på Ballesol i Cala de Finestrat.

Skandinaviske produkter Telf.96 588 85 08
Vintertid: 09.00 - 20.30 Cami de la Mar 30
Sommerid: 09.00 - 21.00 Alfaz del Pi

SUPERMERCADO
COSTA BLANCA

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

Til medlemmer av Costatrimmen

Styret innkaller herved til årsmøte i Costatrimmen mandag 13. februar 2017, kl 18:00.

Sted: Bodegaen i Den norske Klubben, Avenida de la Constitucion 30, Alfaz del Pi.

Forslag til årsmøtet må være styret i hende senest fredag 20. januar 2017.

Det gjøres spesielt oppmerksom på følgende bestemmelse i vedtektenes paragraf 7: For å avgi stemme må kontingenten for inneværende år (2017) være betalt. Det vil bli anledning til å tegne seg som medlem fra kl 17.00-18.00.

Vel møtt!

Styret i Costatrimmen

Naturen som motiv

AV: BENTE PUIG SOLEM

Denne månedens fotografier kommer fra Brit Rolstad, som er medlem i fotogruppen,

alltid parat med kameraet for å forevige naturens små og store under. Andre oppfordres til å gjøre det samme, og er du fornøyd

med resultatet så send det gjerne inn til redaksjonen. Kanskje kommer nettopp ditt bilde på trykk i Que Pasa.





Vårprogram 2017

Auditori de la Mediterània, La Nucia kl. 13.00
annenhver tirsdag. Foredragene varer en time
Gratis parkeringshus - VELKOMMEN

- 14. februar – Kjell Henden: "Kampen om vannet i Spania - Dagens situasjon og bakover i historien"
- 28. februar - Vigdis L'Orsa: "Er Spania ett udelelig kongerike?"
- 14. mars - Marrit Kop: "Spania, som var verdens største koloniimperium, tapte nesten alle sine kolonier i Amerika på drøyt ti år, fra 1810 til 1826. Hva skjedde?"
- 28. mars – Øvind Selvig og Knut Bøe: "Fra Kongelig bilentusiasme - Hispano Suiza og Pegaso - til dagens bilindustri som er Spanias viktigste eksportnæring. Tanker om veteranbiler som hobby og investering."

Alle som er interessert i å få vite litt mer om dette landets historie og kultur er hjertelig velkommen. Å delta på møtene koster ingen ting, men vi oppfordrer alle til å melde seg inn i Den Norske Klubben som vi samarbeider med. Tema for møtene våre er spansk historie. In-

nenfor denne rammen har vi hatt mange interessante vinklinger, ja det er faktisk opp til hver og en (inkl. deg som hittil bare har vært tilhører) å finne flere spennende ting fra den rike spanske historien som du kan dele med oss andre. Du behøver ikke å være historiker

for å holde et foredrag, men etter å ha jobbet med ditt eget bidrag har du garantert fått lyst til å lære mer. Vi minner om at Historiegruppens program ligger inne på www.dnkcb.com (Grupper).

EURO-CARS ★ **LA NUCIA**

www.eurocarslanucia.com

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

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

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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

Klubbens fasttelefon er

965 888 186

Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol

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

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

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

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

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

Booking
+34 966 860 759

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

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

+(34) 965 887 029

Vi er spesialister på

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

Avenida País Valenciá 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante
www.toldosaitana.com

TORO OSBORNE

60 års historie

Det er nå 60 år siden den første Osborne-oksen ble reist, men 61 år siden oxen ble født. Til ære for gratulanten ble Toro Gallery innviet i fjor i selveste fødebyen El Puerto de Santa María i Cádiz.

Vil du høre jubilentens fantastiske historie, så les videre!

AV: BENTE PUIG SOLEM

Alt i alt eksisterer 94 Osborne-oksener spredt rundt i Spania, 154 i Mexico og 1 i København. Flertallet av oksene utplassert i Spania finnes i Jeréz, Asturias, Zaragoza

og Alicante. Kun tre av Spanias 17 regioner har valgt oxen vekk: Cataluña, Cantabria og Ceuta. Oksene er i brandyproduzenten Osborne sitt eie. Alt av vedlikehold utføres av bodegaen, som har et eget team kun for vedlike-

hold av oksene. Hver enkelt av de 94 oksene blir malt og reparert hvert annet år. Oksen fylte 60 i fjor, og i år er det 60 år siden den første oxen ble reist. Her er noen høydepunkter fra 60-åringens historie.

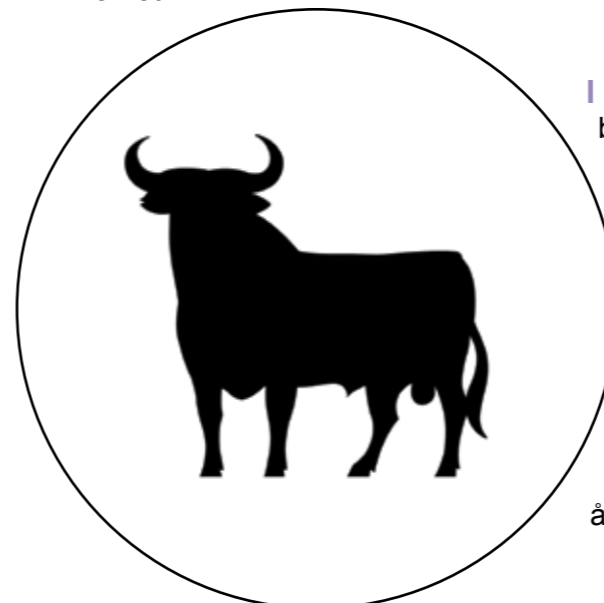


I 1956 fikk reklamebyrået Azor Publicidad i oppdrag å lage et symbol for Grupo Osborne og deres brandy Veterano. Direktøren ved byrået, Manolo Prieto, foreslo en "toro bravo". Og slik ble det. I 1958 begynte installeringen av de første oksene. De var laget i tre, var 4 meter høye, hadde hvite horn og et skilt som reklamerte for Veterano Brandy.



I 1961 begynte oksene å bære preg av vær og vind, og treverket ble byttet ut med metall. Samtidig vokste oxen til syv meter. Oksen bare fortsatte å vokse, og i løpet av påfølgende år nådde den dagens 14 meter i høyde og fire tonn i vekt. I juli 1988 ble Osborne pålagt å fjerne Brandyreklamen fra samtlige områder synlige fra veien, i følge Ley General de Carreteras. Brandyreklamen ble fjernet, men oksene besto. Noen er i den tro at det var Franco som fikk oksene fjernet, men slik er historien ikke. Oksen så dagens lys midt under regimet, og møtte ingen motstand fra diktatoren.

I 1994 ble oksene truet på nytt av lovverket. Reglamento General de Carreteras beordret riving av samtlige oksener langs spanske veier. Det ble full oppstandelse. Både regioner, kommuner, kulturorganisasjoner, kjentfolk, politikere og pressen slo i bordet for å beholde oksene. Andalucía gikk så langt som til å forlange at oksene skulle bli erklært kulturminne, og i Foral de Navarra gjorde de en lovendring for å beholde oksene i sitt område. Samme året la kongressen, Congreso de los Diputados, seg flat og erklærte oksene nasjonalt kulturminne i det ganske land. Tre år etter, i 1997, avgjorde høyesterett sin dom. Tatt i betraktning oksenes kulturelle og estetiske verdi, skulle de bevares og beskyttes av det spanske lovverket.



I 1998 ble oxen mer enn bare et reklameskilt. Oksen ble forbundet med nasjonalisme. Katalanske frigjøringsforkjempere viste sin avsky ved å vandalisere den eneste oxen på katalansk territorium, i Bruch. Osborne valgte å ikke reise oxen på nytt. De katalanske frigjøringsforkjemperne innførte sitt eget esel, eller ruc catalá, som regionens symbol. Men ni år etter gjorde Osborne nye fremstøt. Oksen ble reist igjen i Bruch i august 2007. Uken etter ble den revet ned av den katalanske frigjøringsgruppen "Hermandad Catalana La bandera Negra". Osborne ga ikke opp. I slutten av mai 2008 satt de opp oxen på nytt i Bruch. Oksen ble den siste på katalansk territorium, og ble fjernet for godt i 2015 etter uttallige angrep opp gjennom årene.

I 2008 ble Osborne-oksen i Abavides (Galicia) malt oransje som en demonstrasjon mot spansk symbolikk.

I 2009 ble oxen i Villajoyosa flerret i stykker av vinder på opptil 100km/t. Rådhuset i Villajoyosa ga øyeblikkelig beskjed til Grupo Osborne, som raskt satte oxen i stand. Villajoyosa ville ikke at byens turister skulle møtes av synet av en ødelagt okse. Også oxen i Valldigna (Valencia) blir satt i stand etter vindens herjinger.

Etter forespørsel fra regionen Melilla og deres innbyggere i 2011, reiste Osborne den første oxen i den spanske enklaven. Oksen kan ses fra alle kanter i Melilla og også fra grenseområdet på marokkansk side.

I 2011 ble Mallorcas eneste Osborne-okse kastret og malt i farger fra det homofile flagget. Man antar at hendelsen var en demonstrasjon mot tyrefekting. Osborne-teamet reparerte oxen og malte den svart igjen. Men det tok ikke lang tid før den ble malt med fredssymboler og hornene ble kuttet av.



I 2012 ble en okse reist i Superkilen Park i København, en park på 30.000 kvadratmeter. Et kunstprosjekt lå bak initiativet til å ta kontakt med Osborne-bodegaen. En representant fra kunstprosjektet reiste ned til bodegaen i Puerto de Santa María for å be om bodegaens deltakelse i prosjektet. Samme året var oksene på plass.

I 2013 søkte Murcia kommune om å få tilbake oksene på mursiansk jord, noe Osborne gjorde året etter. Oksene står i landsbyen Baños y Mendigo, og er forøvrig den eneste i hele Murcia-regionen.

I 2015 prydet historiens største Osborne-okse inngangen til Feria de Primavera y Fiesta de Vino Fino i El Puerto de Santa María i Cádiz. Oksene var 21 meter høy og hadde 22.000 lyspærer som ble tent ved innvielsen av feria'en.



I april 2016 ble galleriet Toro Gallery innviet i forbindelse med oksens 60 års-dag. Galleriet befinner seg på Bodega Mora de Osborne i Calle Los Moros. Her stilles ut verker fra det 20. århundre av kunstnere inspirert av Osborne-oksen. Mange av maleriene og fotografiene har aldri før vært utstilt. Her finnes også brevet som Washington Irving skrev til bodegaen med bestillingen av "6 til 8 fat med deres mørke og søte vin...den beste fra deres bodega for å presentere for potensielle kunder i Nord-Amerika". I utstillingen finner du også Gibson Brands' el-gitar

håndlaget av tønnebandene fra Osborne-fat. Blant de mange utstillingsobjektene finnes også malerier av Salvador Dalí, fotografier av Annie Leibovitz, Richard Avedon og Helmut Newton, samt design av Keith Haring.

CAMBIA-T
Personal Shopper

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

Dameklær

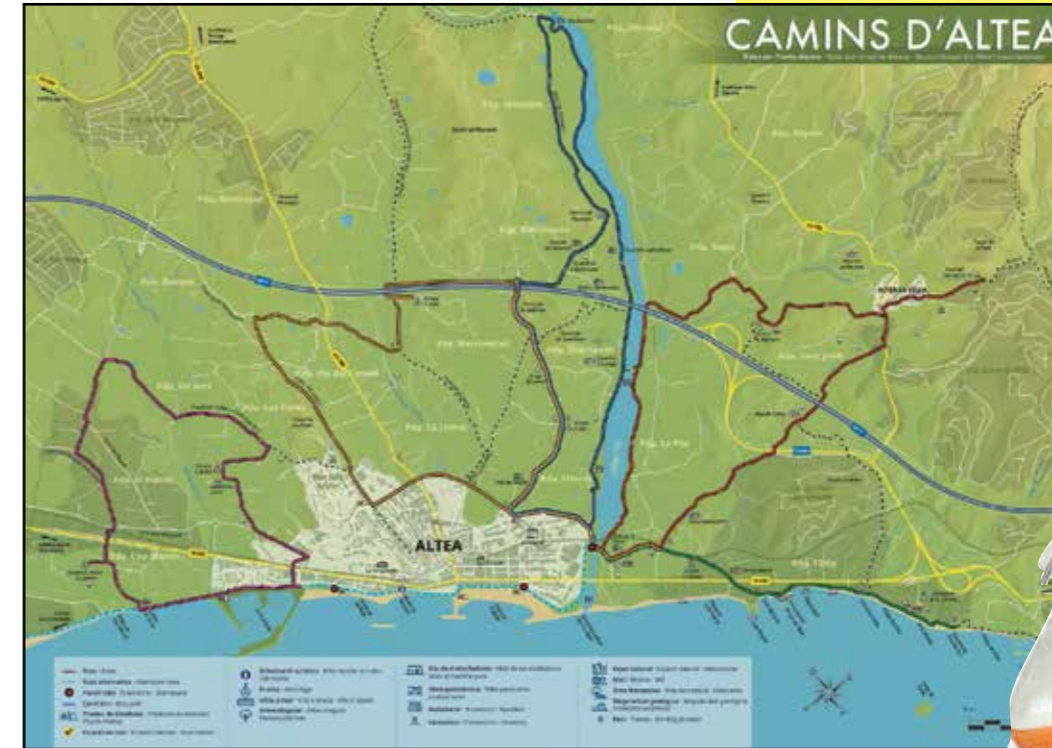
Sko

Bijouteri

Tilbehør

Klubbaktivitet

"gå-en-tur"



Bli med på guidet tur i Altea-marka



AV: HANS SVEDBERGH

Har du vært med på klubbens byvandring? Nå inviterer vi til en "Marka-tur" i "Altea-marka"! Du kan selvfølgelig ta en tur på egenhånd, sammen med venner eller bli med på en guidet tur.

De guidede turene blir annonsert via klubbens hjemmesider, på plakat i klubben og selvfølgelig på huskelisten "neste uke i klubben" som sendes på e-post til klubbens medlemmer.

Se kartet og informasjonen om de forskjellige rutene – det er mye spennende i nabokommunen Altea. Noen av turene vil også arrangeres som sykkelture. Følg med, følg med!



Vil du bli kafévert i DNKCB?

Klubbaféen er åpen 5 dager i uken og bemannes av frivillige. Har du lyst til å delta i en trivelig meningsfull aktivitet for DNKCB så ta kontakt med Grete på E-post: Grete.Ebbell@gmail.com eller Reidun på kontoret. Nødvendig opplæring vil bli gitt. Vi ser frem til å høre fra deg! Hilsen Grete

Spennende temaer



AV: SIDSEL SPARRE

Med utgangspunkt i Henrik Syses bok "Det vi sier til hverandre" har samtalen denne høsten dreid seg om kommunikasjon - om ytringsfrihetens eventuelle grenser og konsekvenser, og om ansvaret for våre egne ytringer. Spørsmål som har opptatt oss, er kildekritikk, aggressiv versus inkluderende retorikk, presseetikk (pressens faglige utvalg), grensen mellom juss og etikk m.m. At det ikke alltid er lett å finne balansen, har vi skjønt.

Etter jul har vi startet opp med en liste over temaer som kjærlighet, fordommer, rettferdighet etc. Disse temaene prøver vi å nærme oss på sokratisk vis som hovedsakelig innebærer undring og spørsmål. Hensikten er ikke å gi bastante svar på livets spørsmål, men å få mennesker til å undres og tenke selv. Sokrates anså seg selv som en fødselshjelper. Særlig appell hadde han til ungdommen som han ble anklaget for å forføre ved å så tvil om den gudgitte orden. Dette kostet Sokrates livet. I år 399 f. Kr. ble han dømt til å tømme giftbegeret.



Vil du være med?



AV: BRIDGEGRUPPEN I DNKCB

Bridgegruppen i Den Norske Klubben er åpen for nye spillere!

Har du lyst til å spille bridge, men mangler en makker?

Ta kontakt med Klubbverten i Den Norske Klubben og legg igjen navn og telefonnummer og e-post, og vi vil kontakte deg!

Kom innom, ring på tlf.: 966 888 186 eller send en epost til: info@dnkcb.com.

Vi spiller hver tirsdag og torsdag 17.30.

Velkommen!



SYKKELBUTIKKEN

Alt i sykler • Sykkelutlei • Tilbehør • Deler • Verksted



Verksted tilbud

Full Sykkel service: **29€**

Full El-Sykkel service: **39€**

På full service mottar du 10% rabatt på deler du kjøper i forbindelse med servicen





Kjøpe El-Sykkel?

Det største utvalg av El-sykler i Costa Blanca finner du hos i Ciclotel Bike Shop, Alfaz del Pi




Fantastisk tilbud på 2016-modeller: Oxford, Devron, Chimobi, Dutchid & Mihatra
10 til 30% rabatt
Så lenge lageret rekker!

●●●●
2 års garanti på alle sykler.
●●●●

LEI EN SYKKEL, BESTILL PÅ:
www.ciclotel.com

Åpnings Tider: Mandag til Torsdag 09:30 - 19:00
Fredag til Lørdag 09:00 - 14:00

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



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!



Stemningsfull julaften 2016



Feststemte gjester i klubbkafé'en

Julaften i klubben er en populær feiring. 50 gjester moret seg med nydelig julemiddag fra Elida's, juletre-gang, julesanger og taler. Snakk om vellykket feiring! Mange fine bilder ble det også.



Gerd Inger sørger for underholdning og julestemning



Toastmaster Hans Petter har finpusset talen



Gjesten, toastmasteren og servitøren Hans Petter i sving



Nå har vi vaski gølv et og vi har bœri ved...



Juletefest for store og små

Juletefest i klubben har blitt en tradisjon. Årets juletefest ble holdt i klubbens bodega lørdag 21. januar med godt oppmøte til tross for skikkelig uvær. Masse regn og sterk vind ute, men godt og lunt inne! Jan Erik var eminent julenisse som vanlig, og alle fremmøtte koste seg, både store og små!



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!

Marfil Smiles TANNLEGE

Spesialist i implantater

24 timers personlig oppfølging med norsk personell av implantatpasienter

Gratis konsultasjon og prisoverslag

Implantater og kirurgi
Allmennpraktikk
Regulering
Rotfylling
Proteser
Estetikk

**Tannlegen for nordmenn
GODKJENT AV HELFO**

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



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!



Ennå ikke medlem?



AV: BENTE PUIG SOLEM

Hvis du ennå ikke har blitt medlem av Den Norske Klubben, så synes jeg ikke du skal nøle noe mer. Vi er nå i overkant av 1000 medlemmer. Mange bruker klubben jevnlig, andre litt mindre. Og når jeg sier bruker, så mener jeg blant annet ved aktiv deltakelse i klubbens aktivitetsgrupper. Vi har nemlig 14 ulike aktivitetsgrupper + en gjeng strikkeglade damer som møtes i kaféen jevnlig. Har du lyst til å ta med deg strikketøyet og/eller snakketøyet, så møt opp i klubben torsdagen klokken 11.00. Det er alltid plass til nye. Ønsker du å delta i en eller flere av gruppene, så ta kontakt med klubbvert eller leder i hver enkelt gruppe. Det er en

grei oversikt over gruppene og deres ledere bakerst i bladet. Og er det noe vi ikke har greid å trylle frem av aktiviteter, så er vi åpne for forslag. Kanskje du selv kunne tenke deg å starte en aktivitetsgruppe? Dansegruppe? Ungdomsgruppe? Forretningsgruppe? Flere idéer?

Foruten gruppeaktiviteter, så byr også selve moderklubben på aktiviteter og arrangementer for klubbmedlemmer. Her kan nevnes reiser og turer, vinsmakinger og klublunsjer. Du trenger ikke være medlem av noen aktivitetsgruppe for å være med. Informasjon om arrangementene kommer på ukes-mailen. Husk å opplyse Reidun, klubbens sekretær, om eventuelle

endringer i e-mail slik at du kan holde deg orientert om klubbens aktiviteter.

Klubbkaféen er et kapittel for seg. Dette er klubbens knutepunkt der alt skjer, der bånd knyttes og ideer veksles. Aldri før har kaféen vært så populær. Det gjør at vi også kan utvide mattilbudet noe. Det er ikke bare vafler og kaffe som står på menyen, men også forskjellige lunsjretter. Legg lunsjen til klubben en dag. Du vil ikke angre. Vi har også norske aviser og blader.

På denne siden kan du se et utvalg bilder fra noen av aktivitetene i året som gikk.

Velkommen som medlem!



MARIA og LILIANA

AV: SIDSEL SPARRE

For noen er livet vanskelig. For andre er det rett og slett umulig. Maria og Liliana trenger arbeide.

Noen av dere vil allerede kjenne Maria - romkvinnen som står utenfor Costa Blancabutikken med skålen sin. For tre år siden skrev jeg en artikkel i "Que Pasa" (nr4-2013) om Marias bakgrunn. (En annen artikkel stod i Hjemmet nr.43-2014 s. 35), Folk har kommet til meg og sagt at nå gir de Maria en slant i ny og ne fordi de har forstått at hun ikke tilhører noen mafia, og at pengene hun får går til å holde liv i familien.

Men aller helst ønsker Maria og søsteren Liliana (som står utenfor Mendoza i Alfaz) å arbeide. Det har de gjort siden de var 13 år gamle og arbeidet som dagarbeidere på markene i Romania - slik familien har gjort i generasjoner. Men arbeidsmulighetene tok slutt, og familien kom til Spania på leting etter arbeide. Kort tid etter kom den store krisen, og arbeide for ufaglærte var ikke å oppdrive. Å reise tilbake til Romania var ikke aktuelt, sa Maria - "for der dør romfolk av sult og kulde uten at noen bryr seg".

Jeg har kjent Maria og Liliana i nærmere fem år, og de er blitt mine venner, mine "døtre", mine medmennesker. Jeg hjelper dem så godt jeg kan, men økonomien min setter grenser.

Håpet mitt - som også er Marias og Lilianas brennende håp - er at noen som leser dette har en vaskejobb, hagejobb e.l. å tilby.

For tiden er det Liliana som er vanskeligst stilt, og som kjemper for at hun, sønnen og datteren skal kunne overleve.

Jeg/vi formidler så gjerne oppdrag (det går bra om dere ikke snakker spansk). Jeg/vi garanterer for deres hederlighet, arbeidsvilje og takknemlighet.

Sidsel Sparre 617664143

Ingeborg Askeland +47 99251764



DEN NORSKE KLUBBEN
COSTA BLANCA

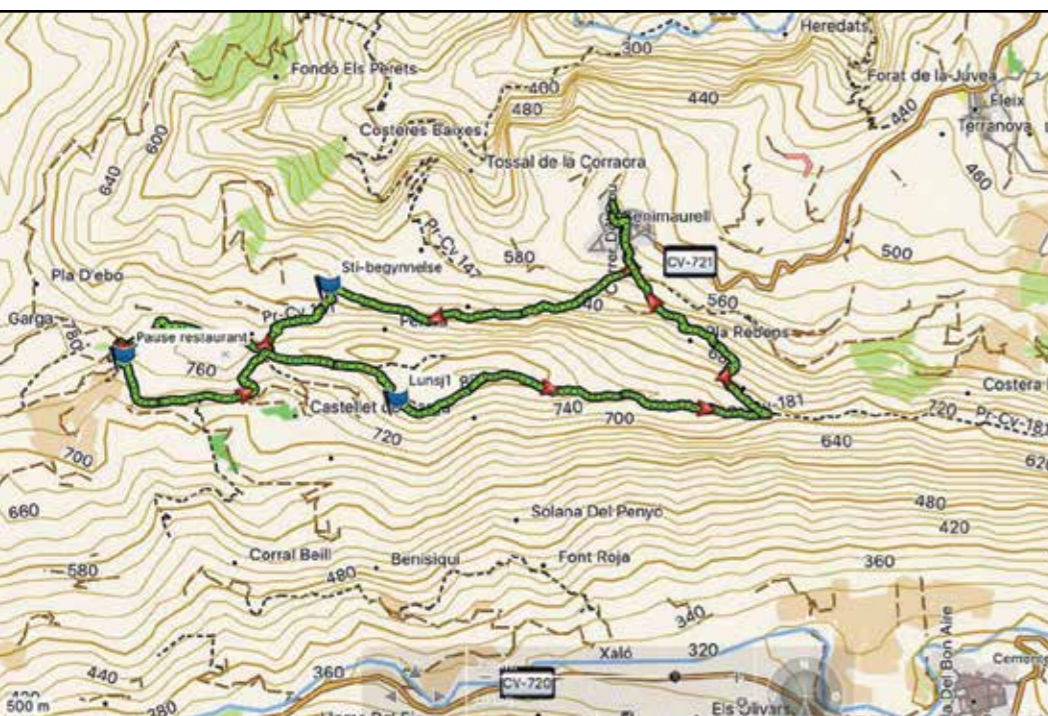
Klubbens telefonnummer:
965 888 186

PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER
T. 96 686 57 76 | www.europasol.com

Litt kaldt, men en flott tur



AV: BJØRN VÆTHE

Mandag 16. januar var vi 43 deltakere på langturen til Costatrimmen til Benimaurell og fjellområdet som kalles "El Caballo Verde" (den grønne hesten). Dagen var fin og med strålende sol, men lav temperatur i skyggen og iskald vind gjorde at vi kledde oss godt, og mange stilte med lue eller ørebeskyttere. Det er en drøy times kjøretur fra Klubben til Benimaurell, spesielt når det er mange grupper av syklister man må ligge bak i lengre tid før de finner det for godt å slippe oss forbi. Man kjører N-332 via Altea, og et stykke etter å ha passert tunnelene ved Mascarat og avkjøringen til Calpe tar man av til Jalón (eller Xaló) og kjører gjennom hele Vall de Pop, forbi Fleix og til Benimaurell, der det er en stor og fin parkeringsplass for mange biler. Det er flere enn oss nordmenn som kommer hit og går tur.

Turen begynner med at vi går gjennom de trange gatene i byen, og så oppover dalsiden på små gårdsveier, inntil vi tar skarpt av på stien til høyre oppover i fjellsiden. Så er det tid for oppoverbakker en god stund, det er ikke så bratt så det går veldig greit. Den kalde motvinden er verst, men heldigvis har vi forberedt

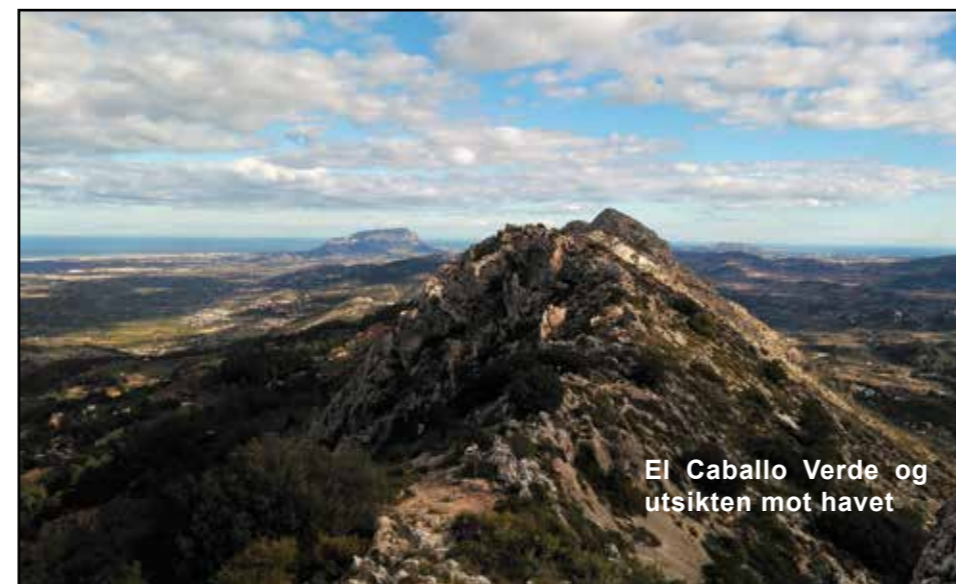
¿Que Pasa?

Langtur til

El Caballo Verde



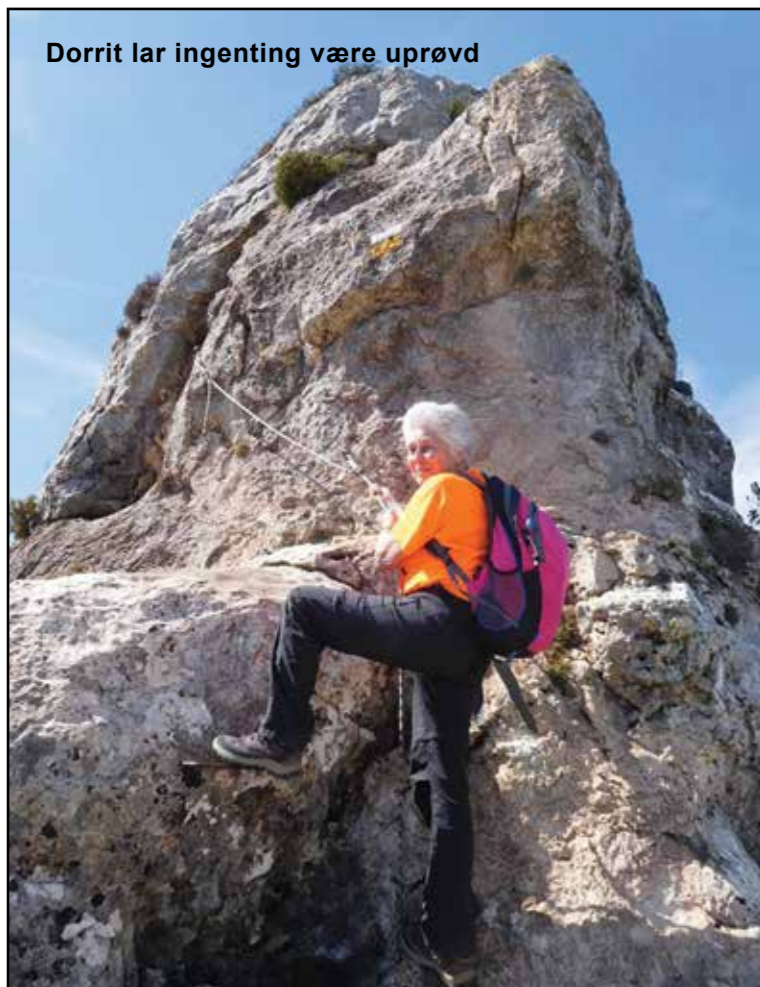
Opp fra Benimaurell



El Caballo Verde og utsikten mot havet



Dorrit lar ingenting være uprøvd



Spisepause i en lun skråning



oss på litt kaldt vær, med skjerf, lue og hansker, og solen varmer innimellom. Veldig deilig ble det da vi kom til restauranten, Venta del Collao (dessverre stengt mandager!), der terrassen ga fin le for vinden og solen varmet deilig. Appelsinpause!

Men vi måtte jo hjem igjen, og turen går videre i lett terreng, nå med utsikt mer mot dalen i syd og den lille byen Benigembla. Etter hvert finner vi en fin og lun plass for den ordentlige matpausen. Men vi må videre, og fremdeles er det lett og fint terreng, det eneste vi må passe oss for er nettene med prosesjonslarver som henger omkring i trærne, ingen på bakken ennå, heldigvis. Etter en stund kommer vi til punktet der vi skal snu nedover mot dalen igjen. Der står det et skilt med "El Cavall Verd", den egentlige «Grønne hest». Vi gikk ikke helt dit, men Dorrit kunne fortelle at der er det mer "spennende" terreng, et par steder er det hengt opp kjettinger som man kan dra seg opp eller rappellere ned. Neste gang, kanskje...

Utsikten på denne turen er helt fenomenal, Man ser hele Vall de Pop, med landsbyene Benigembla, Parcent, Alcalalí, Jalón, Fleix, Orba, og ved kysten Javea, Dénia og Ibiza ute i det fjerne. Nordover, Gandia, Oliva og nesten Valencia! Vel verdt den lange kjøreturen!

Utsikt fra spiseplassen



Massakren ved El Caballo Verde

AV: BENTE PUIG SOLEM

Foregående artikkel beskriver Costatrimmens langtur til "Den Grønne Hesten", et historisk område som skjuler en makaber historie kalt "Massakren ved Caballo Verde".

Året var 1609, nærmere bestemt 29. september. Kong Felipe III befalte utvisning av alle moriscos (kristne maurere). Ved offentliggjøringen hadde allerede styrker fra Vlaams (Belgia), Lombardia (Italia) og Napoli (Italia) gått i land på spansk territorium. Hærføreren Agustín Mejía beordret kaptein Diego de Mesa å bygge festningsverk i Pego, Perpuchent, Alcalá, Gallinera og Ebo med det som formål å separere moriscosene og rebellene i Alhuar, Jalón, Castell og Guadalest. Det ble forsøkt å inngå pakt med dem uten hell, og 15. november fikk styrkene beskjed om å angripe.

Lederen for "rebellene" var den 50 år gamle bakermester Amed Al Melleni. Som så mange andre moriscos forsto ikke han hvorfor de måtte forlate landet som hadde vært deres hjem i 900 år, der deres forfedre hvilte, der de ble født og utførte sitt arbeide. I likhet med Al-Azraq 350 år tidligere, fikk Melleni moriscosene med seg. Etter et forferdelig slag, forflyttet moriscosene seg til Vall de Laguar. Fontilles ble den første landsbyen gjenerobret av Kong Felipe III, noe som førte til at moriscosene måtte søke ly i Castell de Pop, et festningsverk på fjelltoppen Caballo Verde, der de ble til full overgivelse 21. november.

Akkurat på dette punktet i historien, går historie over til fiksjon. Legenden, som for øvrig er forfattet av de kristne som en rettfærdiggjøring av massakren, sier at Mellini, hans familie og tilhengere, totalt 11.000 menn, kvinner og

barn, steg opp til Caballo Verde på 800 meters høyde, en fjelltopp som har form som en sadel, og speidet ut i horisonten i vente på at en grønn hest fra orienten skulle komme flygende og hente dem. Det grønne håpet kom aldri, og før overgivelse hoppet de alle sammen utfor stupet.

Hele dalen ble folketom etter at moriscosene forsvant (les massakrert). De fleste hadde solgt sine hus og eiendeler for en rimelig penge. De 180 husene ble på nytt bebodd, denne gangen av innbyggere fra Mallorca. Derfor snakker flere av dalens innbyggere mallorkinsk den dag i dag. Det var dog ikke alle moriscosene som forsvant. 71 moriscos ble tilbake for å dyrke jorden, og flere barn fikk være igjen. De fikk fritt velge hvor de ville bo. Dette er dokumentert i Pegos arkiver fra 19. desember 1609.

Den Beste: Support - Service - Teknologi

NY 4G

NIPZONA

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

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

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

Ring utlandet med mobilen fra 3 cent pr. min

Alle priser eks. IVA

Nå 10 år i Spania

Wipzona Network S.L.
C/ Pau Casals, 5
03581 El Albuir-965019000
www.wipzona.es



På kontoret

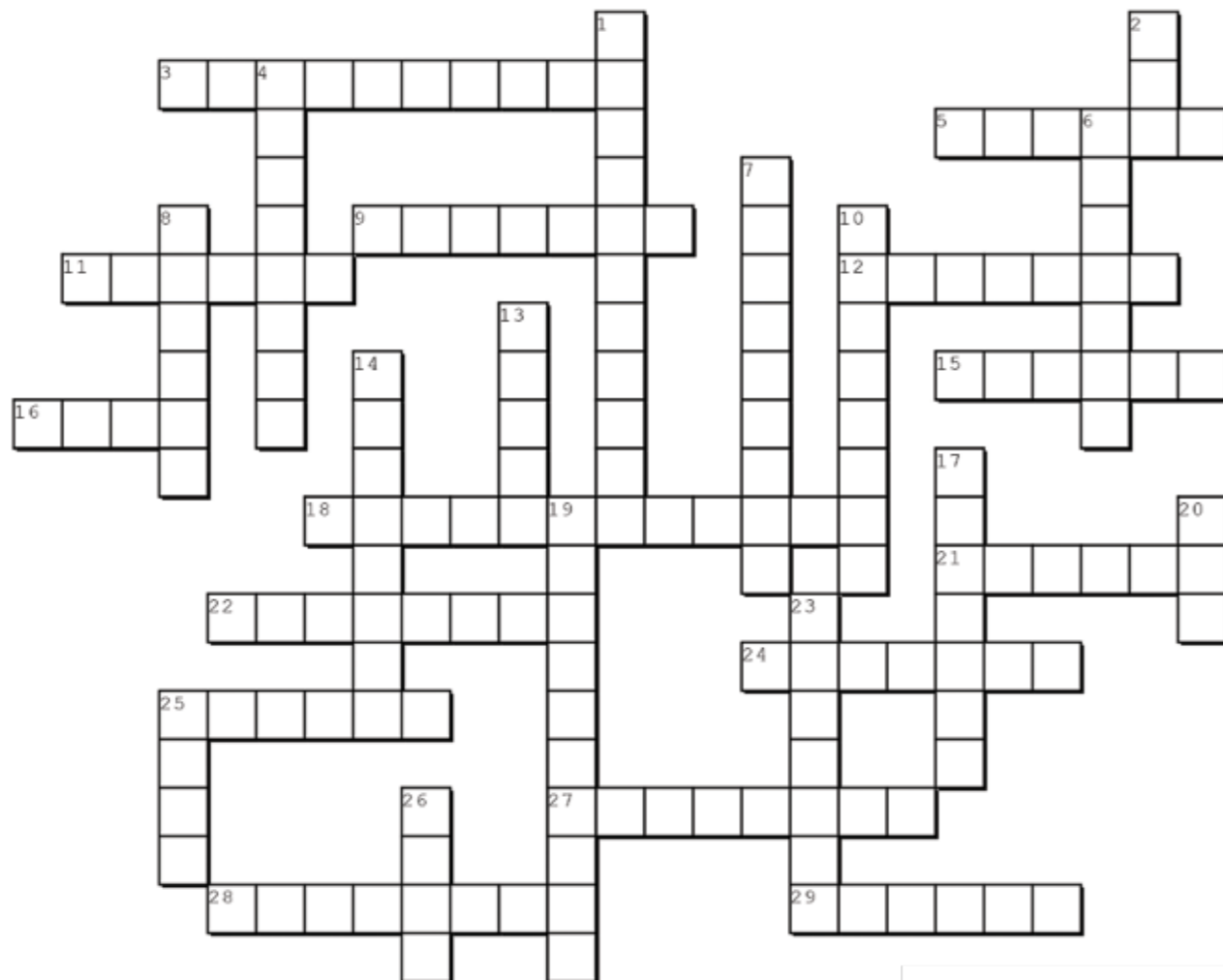
Nyttige spanske ord fra kontor og arbeidsliv.

Norske ledetråder. Spanske svar.

- Loddrett:
1. underskrift
 2. mus
 4. tastatur
 6. stempel
 7. konvolutt
 8. ansatt
 10. brosjyre
 13. mappe
 14. kulepenn
 17. bokstav
 19. skrivebord
 20. ark
 23. trådløs
 25. brev
 26. sjef



- Vannrett:
3. datamaskin
 5. skisse
 9. binders
 11. linjal
 12. reklame
 16. tast
 18. tegnestifter
 21. kontor
 22. kalender
 24. printer
 25. blyant
 27. bokhylle
 28. viskelær
 29. skjerm



¿Que Pasa?

www.dnkcb.com

GÅTER

Ordgjetting

Om du gjetter hvilket ord jeg tenker på, så har du gjettet galt. Om du gjetter galt, så har du gjettet riktig. Hvilket ord tenker jeg på?
Svar: Ordet galt

Kloning av sjørøver

Hva får du hvis du kloner en sjørøver?
Svar: En piratkopi

Sneglemat

Hvorfor spiser spanjolene så mye snegler?
Svar: De liker ikke hurtigmat

Morsom vits

Hvordan får du en blondine til å le på en lørdag?
Svar: Fortell henne en vits på onsdag

Gjemsel

Hvorfor leker svenskene aldri gjemsel?
Svar: Det er ingen som har lyst til å finne dem

Dager i måneden

Noen måneder har 30 dager, og noen har 31 dager. Hvor mange måneder har 28 dager?
Svar: Alle

Damp

Et elektrisk tog kjører sørover i 100 km/t. Det møter en sterk nord-vestlig vind. Hvilken retning vil røyken fra toget blåse?
Svar: Et elektrisk tog lager ikke røyk

Kaldt

Du kommer til en kald vinterhytte og oppdager at du kun har en fyrstikk. I hytta er det en peis, en parafinlampe og ett stearinlys. Hva tenner du først?
Svar: Fyrtikken, selvfølgelig

Hva er på tv'n?

Kona mi satt seg ved siden av meg på sofaen mens jeg satt og trykket på fjernkontrollen. Hun sa: "Hva er på TV-en?"
Jeg svarte: "Støv".
Og det var da kranglinga startet.....



Restaurant

Å bli gift er som å gå på en restaurant. Du angret alltid når du ser hva de andre har fått.

Ektepar

Ekteparet hadde kjøpt seg nytt hus og som manfolk flest tar det gjerne litt tid før ting er i orden. Frua i huset etterlyste listene i stua. "Ser jeg ut som en snekker?", sa mannen. Frua kommenterte ledningen som hang og slang ute i gangen. "Ser jeg ut som en elektriker?", sa mannen. Frua klagde over krana som lakk. "Ser jeg ut som en rørlegger?", sa mannen. En dag kom mannen hjem fra jobb og oppdaga at alt var fiksa. Han spurte hvem det var som hadde gjort dette. "Jo", sa frua. "Den hyggelige nabomannen gjorde det for meg". "Jaha", sa gubben. "Hva skulle han ha for det?" "Næ", sa frua. "Jeg kunne betale i natura eller bake ei kake." "Å så kjekt", sa mannen. "Hva bake du?" "Ser jeg ut som en baker?", smalt det fra frua!



Lykke

Et par ligger i senga. Mannen sier: 'Jeg skal gjøre deg til verdens lykkeligste kvinne!' Hun svarer: 'Jeg kommer til å savne deg.'

Løsningsord

Loddrett

1. firma
2. raton
4. teclado
6. sello
7. sobre
8. empleado
10. folleto
13. carpeta
14. boligrato
17. letra
19. escritorio
20. hoja
23. inalámbrico
25. carta
26. jefe

Vannrett

3. ordenador
5. croquis
9. clips
11. regia
12. publicidad
15. trabajo
16. tecla
18. chinchetas
21. oficina
22. calendario
24. impresora
25. lápiz
27. estantería
28. goma
29. pantalla

KONTAKTINFORMASJON

GRUPPENE

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Dorrit Møller	630690163	dorritgnist@gmail.com	
Cantamos	Christine Urschel	619 926 289	christineneu@hotmail.com	
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no	
Lyrikkgruppen	søker ny leder			
Filosofi I	Sidsel Sparre	617 664 143	kreativ21@hotmail.com	
Bridge	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Kunstgruppen	Svein Milford	+47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com	
VinoGastro	Jørgen Juel-Larsen	629 324 298	leder@vinogastro.com	
Fotogruppen	Bjørn H. Kristiansen	616 575 455	fotogruppen@dnkcb.com	
Helse og Sosial	søker ny leder			
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Costagolfen	Lars Mølsæter	693 749 316	costagolfen@gmail.com	
Hobbygruppen	Tove Thorsensen	699 739 955	hobbygruppen@dnkcb.com	
Seniornett	Björg Kaspersen		seniornett@dnkcb.com	

NYE MEDLEMMER

Björg Gudrun Thodesen	Marthe Margaret Maalø	Helga Nesse Fjøsne	Thomas Rune Austnes
Eva K. M. Kval	Inge Andreas Maalø	Vibeke Ester Kjølner Eilertsen	Hege Mathisen Sjøfjell
Knut Willy Kval	Ingrid Ramsdal Thillmann	Nils Eilertsen	
Irene Toren	Sven Bollestad	Turid Lorentzen	Til sammen 31
Jens Petter Løken	Tania Melanie Uhlig	Jon Lorentzen	
Gøril Strømholm	Helge Krystad	Tove Kvernvik	
Wenche Weideborg	Margaret Steinhaug	Arild Herigstad	
Gudrun Sigurbjørnsdottir	Ernst Johan Steinhaug	Margun Lura	
Petra Ersvær	Else Louise Leite	Christina Gunnarson	
Helene Augestad	Ivar Otto Fjøsne		

BEDRIFTSMEDLEMMER

- ◆ Bodegas Enrique Mendoza ◆ Toldos Costa Blanca
- ◆ Fysiakos ◆ Servicios de Mountvert S.L. ◆ Solgruppen ◆ Hospital Clinica Benidorm ◆ Flex Gallery ◆ Libs AS

KLUBBSPONSORER

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

Se aktivitetsplan på våre hjemmesider www.dnkcb.com, eller i magasinet **Aktuelt Spania**

UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

MANDAG:

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

TIRSDAG:

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

ONSDAG:

Costatrimmen tur kl. 10.30 www.costatrimmen.com
Quiz kl. 19.00.

TORS DAG:

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

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00

Apningstider i Kaféen: 10-14 (15 på fredager) + tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

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

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

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

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

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

HELSE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20% på alle type behandlinger hos Marfil Smiles, Avenida Marina Baixa 19, local 2, La Nucía. Tel: 965 870 868
Nødnummer: 630 166 717 eller 659 400 057

BOLIG OG HAGE

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

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

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

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

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

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

FRITID

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

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

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

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

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 flyplassparkering. Se deres hjemmeside: www.terminalparking.es

10% Royal Parking Alicante flyplass 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 skreddersydde klær etter mål. Partida Cap Blanc 64, Altea Tel: 965 843 671

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

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

DIVERSE

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

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

10% Ask & Embla i Altea y Albir

Første konsultasjon GRATIS Bernabeu internasjonalt advokatbyrå Av. del Albir 155 Mob: 639410008, tlf: 966364049 info@bernabeulegaladvisors.com

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

Kun ved fremvisning av gyldig medlemskort!





DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL

ELECTRICIDAD

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

BELLEZA

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

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

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

SALUD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20% Marfil Smiles, todo tipo de tratamientos, Avda Marina Baixa, 19, local 2, La Nucía. T: 965 870 868
Emergencia: 630166717 / 659400057

CASA Y JARDIN

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

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

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

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

20% Jardinero.
tlf: 650361026 / 669635904

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

OCIO

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

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

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

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

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

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

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

VARIOS

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

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

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

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

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

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

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

10% Ask & Embla en Altea og Albir

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

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

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

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



LEGE - DOCTOR
HJEMMESØK I OMRÅDENE
ALBIR - BENIDORM - VILLAJAYOSA
DR. ANTONIO MORERA
TEL: 608 071 864




Bufete Internacional

Vi snakker ditt språk



Vi vil bli kjent med deg

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



INTERNASJONALT ADVOKATFIRMA

INTERNATIONAL LAW FIRM

Av de l'Albir, 155 - local 3 - 03581 - Alfaz del Pi - Alicante - España

Mobiltelefon: (+34) 639 410 008

Tlf.: (+34) 966 364 049 -

E-post: info@bernabeulegaladvisors.com

Nettside: www.bernabeulegaladvisors.com

Gratis parkering for kunder

FYSIAKOS



Tren gratis
hos oss



Miriam Kristiansen

Følg oss på
Facebook

FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

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

VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

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

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN

OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede 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 Nessel

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



Anne-Elisabeth Nessel

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